

ИЗИ КУРВЕС, ИЗИ КУРВС, ТРЕНАЖЕР ДЛЯ МЫШЦ ГРУДИ, ТРЕНАЖЕР ДЛЯ МЫШЦ РУК, ИЗИ КУРВЕ



AvizInfo.com.ua

Одеса, Україна

Наконец то женщины могут улучшить форму и объем груди естественным и натуральным способом. Последние исследования показали, что этого можно достичь правильным воздействием на соответствующие грудные мышцы.

Сокращение мышц груди:

Самым важным при упражнениях с тренажером для улучшения формы женской груди Easy Curves является отслеживание сокращений ваших грудных мышц. По мере того, как вы сжимаете или растягиваете Easy Curves, сосредоточьте ваше внимание на процессе сокращения грудных мышц. Первое время проделывайте упражнение с тренажером Easy Curves, стоя перед зеркалом с тем, чтобы вы могли контролировать интенсивность сокращения (напряжения) этих мышц, другими словами – то, как они работают!

Дыхание:

Помните, что вы должны сохранять нормальное дыхание во время выполнения упражнений. Делайте вход при растягивании тренажера и выдох при его сжатии.

Правильная осанка:

Стойте прямо, чтобы спина была полностью в вертикальном положении (естественное прямое положение спины), расправив грудь.

Положение рук:

Во время выполнения упражнений руки должны быть вытянуты вперед и слегка согнуты в локтях. Это обеспечивает максимальную пользу занятий.

Распорядок занятий:

Используйте Easy Curves ежедневно. Предлагается два комплекса тренировочных упражнений (комплекс «А» и комплекс «Б»). Важно, чтобы вы поочередно выполняли эти два комплекса упражнений (например, в первый день вы выполняете комплекс «А», а на следующий день – комплекс «Б» и так далее). Ежедневно на выполнение одного или другого комплекса упражнений у вас будет уходить приблизительно 5 минут.

Выполняйте эти 5 минутные комплексы либо утром, после сна, либо вечером, перед сном. Необходимо выполнять их только один раз в течение дня – просто выберите для себя время, которое вас больше всего устраивает.

AvizInfo.com.ua

1/2

О количестве упражнений. В каждый из двух комплексов включено по 5 упражнений. Каждое из упражнения следует повторять по 20 раз (примечание: одним повтором упражнения считается одно растягивание тренажера с посл

Price: **180 грн.**

Тип оголошення:
Продам, продаж, продаю

Торг: неуместеннеуместен

Иванов Артём

(099)7525488