



Вам не хватает денежных средств и времени на посещение фитнес-зала? В таком случае совместите упражнения с делами по дому! Эффект будет потрясающий, даже лучше, чем от занятий по фитнесу или даже спортивного зала.

Утюжка (хорошо тренировать бедра). Станьте перед доской для глажки подушку сожмите бедрами на 30 секунд. Затем нужно расслабить мышцы также на 30 секунд. Данное упражнение повторяйте, пока будете утюжить вещи.

Уборка с пылесосом (устраиваем "галифе"). В руках держите трубку пылесоса и выполняйте выпады ногами. Для лучшего эффекта стоит сгибать обе ноги под прямым углом (на колени вставать запрещено).

Мытье полов (помогает подтянуть мышцы ягодиц). По мере продвижения вперед, одну ногу стоит отвести назад, стопу потянуть на себя, а также сжать соответствующую ягодицу. Нужно выполнять это упражнение на две ноги.

Мытье стен (вытяжение мышц ног). Ноги стоит поставить как можно шире, вымыть кусок стены. Потом, держась прямо, сместиться влево, при этом следует согнуть левую ногу в коленке, а правую - выпрямить. Продолжать следует до тех пор, пока все стены не будут вымыты.

Опрыскивание растений (укрепление. В мышц и подтягивание икр). Сначала станьте прямо, ноги на ширине плеч. Потом сядьте на корточки, но при этом пятки не стоит отрывать от пола. Опустите таз, а пятки прижмите еще сильнее к полу. Ваше туловище будет впереди, а потом окажется между бедрами. Выполнять такое упражнение можно

также и при чистке шкафчиков и плинтусов.

Вытряхивание простыней перед стиркой (укрепляется пресс). Снимите простыню, положите ее на пол. Лягте на нее, а концы захватите руками, заведенными за спину. Прodelайте повороты на протяжении 5 минут.

Чистка плинтусов (прекрасно укрепляются мышцы ягодиц, спины и бедер). Станьте на четвереньки, делайте махи ногами пока моете плинтусы. Ноги задерживайте на несколько секунд.

Прекрасной неожиданностью для партнеров по бизнесу или просто друзей из других стран станут [сувениры из России](#), изготовленные многоуровневой рекламно-производственной компанией "RUSGIFTSHOP". На сайте компании представлено огромное количество различных подарков.