Как увеличить грудь и накачать попу

Каждая женщина мечтает о красивой груди и упругой попе. Однако далеко не каждая представительница прекрасного пола обладает этими достоинствами от природы. **Как девушке накачать попу** и грудь? Многим приходится прилагать серьезные усилия для того, чтобы достичь желаемых форм.

Есть три пути, которые в результате способствуют увеличению груди и попы. Пластическая хирургия - первый из них, он же самый простой в том смысле, что не требуется прилагать никаких усилий. Однако не все согласны лечь под нож для того, чтобы получить желаемые объемы. К тому же, далеко не всегда операции проходят гладко и без последствия.

Второй способ – методы народной медицины. С помощью некоторых рецептов, возможно, получится увеличить грудь и попу. Однако стоит учитывать, что далеко не все методы народной медицины абсолютно безопасны. У некоторых из них имеется множество противопоказаний.

В свете этого самым безопасным способом, позволяющим получить желаемые объемы, являются физические тренировки.

Не все знают, **как накачать попу** **и грудь**, одновременно придав им упругость. На самом деле это не сложно, если четко следовать проверенным методикам. Опять же, желающим заняться физическими тренировками открывается множество путей. Один из них – упражнения на турнике.

Так повелось, что турник, брусья и пресс считаются исконно мужскими приспособлениями для тренировки. Эти стереотипы берут свое начало на уроках физкультуры в школе, где к турнику допускаются только мальчики. На самом деле многие женщины с удовольствием занимаются на **турнике настенном Монолит Прима**.

Грудные мышцы очень капризны, а потому следует проявлять осторожность при занятии на спортивных снарядах.

Начинать занятия следует постепенно, давая организму время привыкнуть к новому виду физической активности. Если опыта в области занятий спортом нет, лучше начать с обучения подтягиванию. Для этого следует выполнить последовательно следующие упражнения:

1. Ухватиться за перекладину и какое-то время просто повисеть в таком положении. Желательно выдержать несколько минут, чтобы сухожилия смогли привыкнуть к новому виду нагрузки. Однако не стоит усердствовать, это может навредить мышцам.
2. Взяться за турник обычным хватом, сделать шаг вперед и повиснуть на перекладине. Затем необходимо опустить ноги на землю, и уже из этого положения попробовать прижаться подбородком к перекладине.

Эти упражнения следует повторять не менее двух недель, постепенно увеличивая количество подтягиваний. После этого можно переходить к другим упражнениям, которые помогут **накачать попу в домашних условиях**.

Главное правило, которое следует соблюдать при занятии на турнике, заключается в равномерном выполнении всех упражнений без рывков и ускорений. Не менее важно научиться правильно дышать: на подъеме при максимуме усилий делается глубокий выдох, на опускании - вдох. Дыхание только через нос.

Те, кого интересует, **как быстро накачать попу** и грудь, должны выполнять следующие упражнения, используя турник и брусья Монолит Дуэт или турник, брусья и пресс Монолит Трио.

1. Исходное положение: стоя под турником. Руки на ширине плеч, обратный хват ладонями на себя. Подтягивание в равномерном темпе без ускорений. Правильное дыхание.
2. Исходное положение то же. Хват «обезьянья хватка». Подтягивание с закладыванием турника за голову. Количество подтягиваний нечетное. Скорость выполнения плавная, без рывков. Правильное дыхание.
3. Исходное положение то же. Хват на полторы ширину плеч с постепенным увеличением до двух. Подтягивание в равномерном темпе без рывков и ускорений. Правильное дыхание.

Приспособления **Монолит Прима**, **Монолит Дуо** и **Монолит Трио** представляют собой снаряды для обеспечения комплексной нагрузки на все группы мышц. При этом занятия можно проводить в уютной домашней обстановке.

Лучше всего в начале занятий выполнять эффективный минимум- по три подтягивания, постепенно увеличивая их количества до максимума. Максимум у каждого свой, его следует определить экспериментальным путем. Чем уже хват, тем больше нагружаются мышцы груди. Такие упражнения помогут **накачать попу за месяц**, увеличить грудь, укрепить мышцы рук и пресса.

Для того чтобы избежать травматических ситуаций, следует следить за состоянием рук. Они должны быть сухими в процессе тренировки. Этого можно достичь, используя специальные перчатки.

К сожалению, многие девушки не имеют представления, **как накачать попу** на турнике и брусьях. В тренажерных залах же далеко не всегда можно встретить опытного тренера, который сможет подобрать наиболее эффективный комплекс упражнений. Используя в домашних условиях **турники и брусья Монолит**, и подобрав правильный комплекс упражнений, можно в довольно короткие сроки получить красивую и упругую попу.

1. Исходное положение: упор на брусьях. Руки жестко зафиксированные, прямые. Подъем прямых ног выше горизонтальной линии и плавное их опускание в исходное положение. Вдох на максимуме усилий при подъеме, выдох при опускании.
2. Упрощенный вариант этого упражнения. Исходное положение то же. Подъем коленей на уровень груди. Техника дыхания повторяется.
3. Еще одна разновидность упражнения. Исходное положение то же. Подъем ног выше уровня талии, и последующее их разведение в стороны. Техника дыхания сохраняется.

Красивая грудь и попа будут меркнуть на фоне обвисшего живота. Потому не меньше внимания следует уделить прессу, используя **турник, брусья и пресс Монолит Трио**. Техника выполнения упражнений на снарядах та же. Суть заключается в поднятии прямых или согнутых в коленях ног под углом 90градусов относительно тела.

Занимаясь на спортивных тренажерах регулярно, можно больше не задаваться вопросом, **как накачать круглую попу**, грудь и сделать плоским живот. Результаты не заставят себя долго ждать. Уже через месяц регулярных тренировок будут видны положительные сдвиги. При этом девушкам не придется ложиться под нож хирурга, накачивать себя силиконом, экспериментировать с мало проверенными рецептами народной медицины. Желаемая форма и объем станут результатом упорных тренировок. А наряду с красивой попой, грудью и животом после проведения тренировок на турнике улучшиться осанка, укрепиться здоровье, исчезнет усталость, поднимется настроение.