



Mahle os modelos da sedução

Mulheres como aumenta os seios Você quer ampliar seus peitos? Nós temos a solução certa para você. Se você quiser fazer seus peitos maiores, há muitas maneiras de fazê-lo.

De cremes e pílulas a produtos orgânicos que realmente funcionam. Diz-se que cerca de 80% das mulheres querem fazer seus seios maiores. Seja pelo sentimento de mais feminilidade, mais sensualidade ou simplesmente para parecer mais jovem, a cirurgia estética dos seios é um dos procedimentos mais procurados no The Cosmetic Surgery Group, mas não é muito acessível e vem com riscos, depois de muita pesquisa descobrimos métodos simples para ajudá-lo a conseguir o que você quer. Aumenta o tamanho dos peitos contem a mesma resposta científica para aumento do penis de homens e relativamente difícil e ha poucos estudos científicos sobre nessa area.

O tamanho de seus seios peitos sao coisas determinadas por fatores genéticos, hormônios, peso corporal entre outras.

As mulheres que desejam que seus seios sejam menores podem tentar exercícios que visem os músculos peitorais e os que estão debaixo dos seios. Algumas mulheres também podem querer perder gordura ao redor do peito para ajudar a criar uma forma mais atraente, mas isto nem sempre é prático por causa dos níveis genéticos e hormonais.

Veja 7 movimentos que irão te auxiliar
Desenvolvimento de peito com halteres Um exercício adequado para casa e para a academia, o supino com halteres tem como alvo os peitorais, bem como os ombros e tríceps. Uau! Se você não tiver um conjunto de halteres (ou um conjunto de halteres que seja leve o suficiente!), Você também pode usar duas latas de sopa ou garrafas de água.

se você tiver acesso a um banco plano, você se deitará nele. Caso contrário, você pode fazer o

Exercício no chão.

1. Pegue um conjunto de halteres e segure um em cada mão. Escolha um peso que você possa pressionar pelo menos 8 vezes.
2. Deite-se com os joelhos dobrados, os pés apoiados no chão e ligeiramente afastados.
3. Mantendo a cabeça no chão ou no banco, comece a prensa estendendo os braços sobre o peito, com as palmas voltadas para longe do rosto.
4. Prepare sua linha média pensando em desenhar seu umbigo em sua coluna.
5. Dobre lentamente os dois cotovelos até que fiquem paralelos ao chão.
6. Pausa. Em seguida, repita, pressionando o peso acima da cabeça até que ambos os braços estejam totalmente estendidos.
7. Faça 2 a 3 séries de 8 a 12 repetições.

Pec fly com halteres

Ao contrário do peitoral, que é principalmente um movimento de força, o pec fly é mais um alongamento. Ao tentar este exercício, você sentirá exatamente o que queremos dizer. A cada repetição, você ajudará a aliviar a tensão nos peitorais e nos músculos dos ombros da frente. Ah, e sim, você pode fazer esse movimento em casa ou na academia. Tudo o que você precisa.

1. Pegue um conjunto de halteres leves e segure um em cada mão.
2. Deite-se no chão ou banco com os joelhos dobrados, pés apoiados no chão e ligeiramente afastados.

3. Comece a mosca pressionando os braços sobre o peito, palmas voltadas uma para a outra, cotovelos levemente dobrados.

4. Envolver os músculos do núcleo, puxando as costelas para baixo do corpo.

5. Mantendo os cotovelos rígidos, abaixe lentamente os halteres em um movimento de arco até a altura do mamilo. Você deve sentir um alongamento nos músculos do peito.

6. Faça uma pausa e inverta o movimento até que seus buracos estejam estendidos. Aperte o peito no topo do movimento.

7. Faça 2 séries de 8 a 12 repetições.

Desenvolvimento alternado com halteres

Como você pode imaginar, o supino alternado com halteres é o mesmo que o supino com halteres, exceto pelo fato de que você move apenas um haltere por vez. Movimentos de um único membro como este, que requerem um lado para trabalhar de cada vez, requerem uma tremenda quantidade de estabilidade (leia-se: engajamento da linha média). Como resultado, além de trabalhar o peito, ombros e tríceps, esse movimento também trabalha o núcleo. Em outras palavras, você obtém uma quantidade enorme de retorno pelo seu dinheiro.

Você pode fazer movimentos alternados de supino com halteres em casa ou na academia. Mas se você estiver fazendo isso na academia, use um banco para suporte extra.