Un exercitiu care tonifiaza toti muschii corpului fara nici o miscare

Un articol de Maya

Statul in pozitia scandura (pozitia de pornire pentru flotari) este unul dintre cele mai populare si mai eficiente exercitii izometrice din lume. Conform opiniei generale, exercitiul nu numai ca intareste musculatura abdominala, ci tonifiaza toata musculatura corpului.

Efectueaza acest exercitiu cel putin 5 minute pe zi si te vei convinge singur de eficienta lui. Desi exercitiul pare usor la prima vedere, lucrurile stau exact invers. Avand in vedere faptul ca activeaza un numar mare de CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com