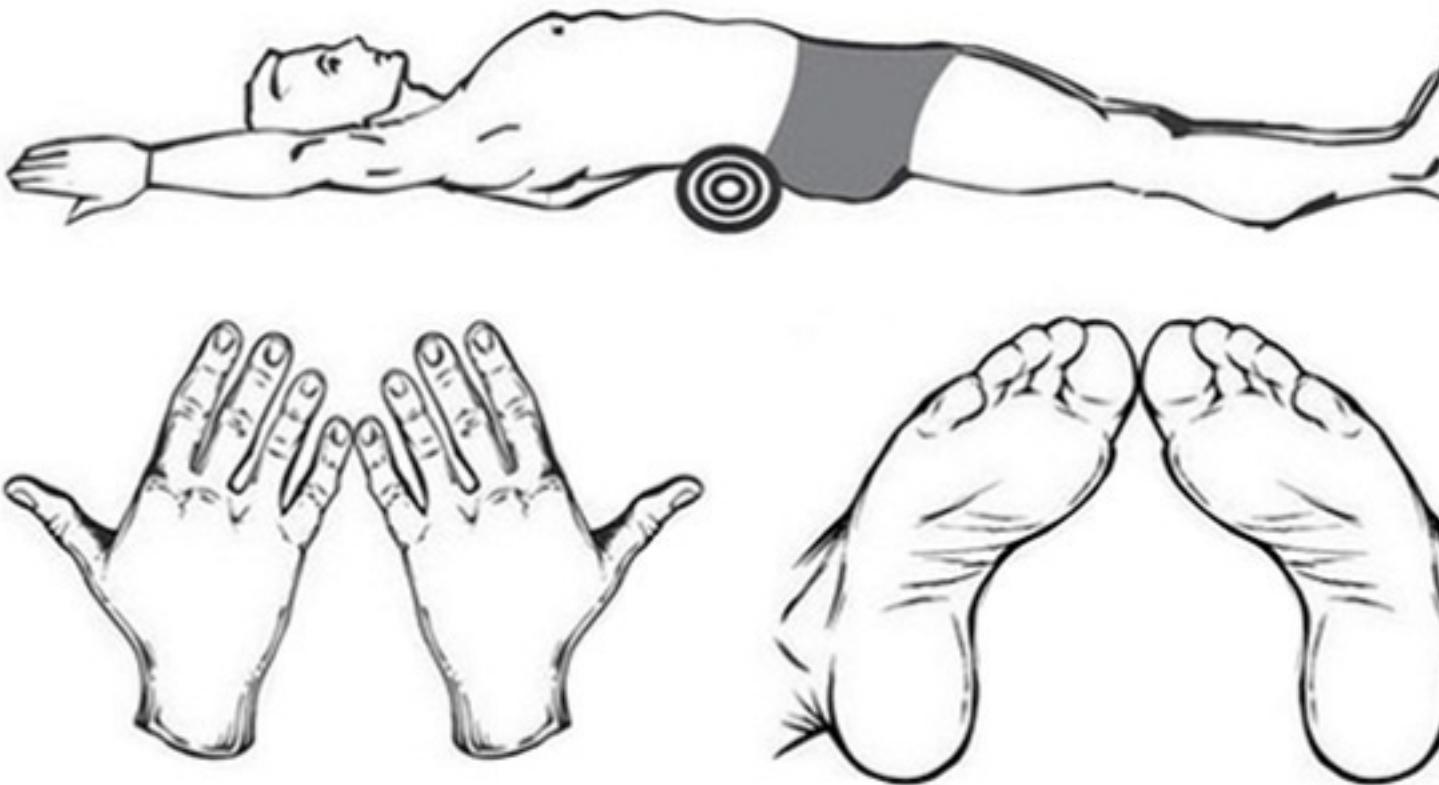


Этот простой и эффективный метод коррекции фигуры разработал японский врач Фукуцудзи. Упражнение поможет убрать дряблый живот и вернет скелет в естественное положение. При этом очертания твоего тела изменятся, и талия станет тоньше.



### Что нужно сделать:

1. Скатайте из полотенца или ткани тугий валик. Он должен быть длиной не менее 40 сантиметров и толщиной приблизительно 10 сантиметров. Чтобы он крепко держался, можно перевезать его веревкой.

2. Сядьте на твердую горизонтальную поверхность, к примеру, на коврик для фитнеса, кушетку или массажный стол. Затем

положите валик на эту поверхность.

3. Ложитесь на валик так, чтобы он оказался поперек тела под поясницей — ровно под пупком. Это очень важный момент.

4. Слегка разведите ноги и сведите стопы вместе. Большие пальцы должны касаться друг друга, а пятки находиться на расстоянии 25 сантиметров.

5. Заведите прямые руки за голову, поверните их ладонями вниз и соедините мизинцы. Внимательно следите за тем, чтобы большие пальцы ног и мизинцы на руках соприкасались.

6. Находитесь в таком положении не менее 5 минут.

7. Завершать упражнение нужно очень аккуратно, без резких движений.

Сразу выдержать пять минут сложно. Можно начать с минуты, постепенно каждый день увеличивая время. Результат будет заметен примерно через месяц. Дерзайте!

Тэги: [станет](#) , [этом](#) , [тела](#) , [упражнение](#) , [убрать](#) , [естественное](#) , [положение](#) , [скелет](#) ,

[вернет](#)

,

[живот](#)

,

[дряблый](#)

,

[талия](#)

,

[тоньше](#)

,

[изменятся](#)

,

[твоего](#)