

SALUD / TENDENCIAS

Aprende 4 ejercicios para aumentar tu busto en poco tiempo. ¡Efectivos!

El Ciudadano · 1 de diciembre de 2015



Si bien muchas recurren a los sostenes con rellenos, push up y cuanto producto salga en el mercado, la verdad es con una simple rutina

puedes aumentar tus senos.

Una de las partes del cuerpo que más nos gusta a las mujeres es el busto. Y es que algunas ponen toda su femineidad en dicha zona, aunque muchas veces estemos disconformes. Lo cierto es que son pocas las que están contentas con su anatomía y siempre están buscando técnicas para aumentar el busto, reducir cintura o tener unos glúteos de acero.

Si bien muchas recurren a los sostenes con rellenos, push up y cuanto producto salga en el mercado, la verdad es que la realidad es otra y lo único que podemos hacer para aumentar los bustos son simples ejercicios, ¡Sí! como leíste, con una rutina podrás ejercitar esa parte del cuerpo y ver notorios resultados.

¡Revísalos a continuación!

1. Lagartijas o flexiones

Este ejercicio te ayudará a fortalecer el músculo pectoral. Una vez que ya esté trabajado impulsará el tejido mamario hacia adelante, lo que provocará que tengas un mayor volumen en tus senos. La idea es que hagas varias repeticiones en cuatro series.



2. Presión con las manos

Este ejercicio lo debes realizar de pie y unir las palmas de las manos delante de tu pecho. Debes presionar con ambas manos por cinco segundos y relajar. Repite cuantas veces lo desees.



3. Apertura plana

Puedes realizar este ejercicio con o sin mancuernas o si lo prefieres, rellenar botellas con agua según sea el peso que quieras hacer. La idea es que realices tres series de 10 repeticiones cada una.

 apertura plana

4. Brazos cruzados

Debes agarrar cada codo con la mano opuesta y presionar hacia el exterior. Lo ideal es que realices al menos tres series de 20 repeticiones de cada ejercicio entre tres y cinco veces por semana.

 brazos cruzados

Vía: <http://mamasminas.cl>

Fuente: [El Ciudadano](#)