

CUM SĂ ARĂTAȚI BINE ÎN

bikini

ÎN DOAR ȘASE SĂPTĂMÂNI

Aplicați combinația câștigătoare de exerciții:
PILATES + FITNESS

karon karter

Teora

cuprins

6 Mulțumiri

7 Introducere

16

SĂPTĂMÂNA UNU

REMODELAREA CORPULUI PENTRU BIKINI

60

SĂPTĂMÂNA DOI

RENUNȚAREA LA MÂNCAREA NESĂNĂTOASĂ

100

SĂPTĂMÂNA TREI

CUM SĂ AVEȚI UN ABDOMEN PLAT

154

SĂPTĂMÂNA PATRU

POSTERIOR DE INVIDIAT

188

SĂPTĂMÂNA CINCI

FEBRA BIKINILOR A ÎNCEPUT

248

SĂPTĂMÂNA SASE

UN POSTERIOR PERFECT PENTRU BIKINI

282 Lista exercițiilor

288 Despre autor

REMODELAREA CORPULUI PENTRU BIKINI

Deci, vreți să vă simțiți curajoasă pe plajă fără o fustiță care să vă acopere posteriorul, dar nu sunteți sigură de unde să începeți. Este ușor – lansarea corpului dumneavoastră pentru bikini începe printr-un atac-fulger asupra megacaloriilor. Săptămâna aceasta, scopul dumneavoastră este să ardeți calorii prin mult antrenament cardio. Nu vă faceți griji pentru că nu o să petreceți ore la sală. În schimb, veți face fiecare antrenament să conteze enorm. Ținta de ardere a kaloriilor în fiecare antrenament va fi de aproximativ 500 de calorii nedorite. Răsplata, desigur, este acea *micuță pereche de bikini*.

LUNI Ardeți grăsimile cu intervale Cardio

MARȚI Transformare generală

MIERCURI Ardeți grăsimile cu intervale Cardio

JOI Altă transformare generală

VINERI Ardeți grăsimile cu intervale Cardio

SÂMBĂȚĂ Dobândiți un abdomen superb cu Pilates

DUMINICĂ Odihniți-vă

Săptămâna unu

PROGRAM DE ANTRENAMENT PE SCURT

LUNI

Ardeți grăsimile
cu intervale
Cardio

1. 3 minute: Încălziți-vă
mergând 5,1 km/h, pe
platformă dreaptă
2. 8 minute: Mergeți între
5,5 și 6,1 km/h, pe
platformă dreaptă
3. 2 minute: Alergați între
8,1 și 9,5 km/h, pe
platformă dreaptă
4. Repetați pașii 2 și 3 de
încă patru ori
5. 2 minute: Relaxați-vă
mergând între 4,0 și
4,5 km/h, pe platformă
dreaptă

MARȚI

Transformare
generală

SETUL I

- Genuflexiuni cu greutate
– 3 seturi a câte 15-20
de repetări
- Ridicări la piept cu gantere
– 3 seturi a câte 15-20 de
repetări
- Extensii în spate pentru tricepsi
– 3 seturi a câte 15-20 de
repetări

SETUL II

- Fandări înapoi cu greutate
– 3 seturi a câte 15-20 de
repetări
- Aplecări cu greutate
– 3 seturi a câte 15-20 de
repetări
- Exerciții pentru biceps
– 3 seturi a câte 15-20 de
repetări

SETUL III

- Exerciții pentru abdomen cu
greutăți
– 3 seturi a câte 15-20 de
repetări
- Exerciții pentru umeri în poziție
de zbor inversat
– 3 seturi a câte 15-20 de
repetări
- Ridicări laterale ale brațelor
– 3 seturi a câte 15-20 de
repetări
- Ridicări ale brațelor înainte
– 3 seturi a câte 15-20 de
repetări

MIERCURI

Ardeți grăsimile
cu intervale
Cardio

1. 3 minute: Încălziți-vă
mergând 5,1 km/h, pe
platformă dreaptă
2. 8 minute: Mergeți între
5,5 și 6,1 km/h, pe
platformă dreaptă
3. 2 minute: Alergați între
8,1 și 9,5 km/h, pe
platformă dreaptă
4. Repetați pașii 2 și 3
de încă patru ori
5. 2 minute: Relaxați-vă
mergând între 4,0 și
4,5 km/h, pe
platformă dreaptă

JOI

Altă transformare
generală

SETUL I

- Genuflexiuni cu greutate – 3 seturi
a câte 15-20
de repetări
- Ridicări la piept cu gantere – 3
seturi a câte 15-20 de repetări
- Extensii în spate pentru tricepsi –
3 seturi a câte 15-20 de
repetări

SETUL II

- Fandări înapoi cu greutate
– 3 seturi a câte 15-20 de
repetări
- Aplecări cu greutate
– 3 seturi a câte 15-20 de
repetări
- Exerciții pentru biceps
– 3 seturi a câte 15-20
de repetări

SETUL III

- Exerciții pentru abdomen cu
greutăți
– 3 seturi a câte 15-20 de
repetări
- Exerciții pentru umeri în poziție
de zbor inversat
– 3 seturi a câte 15-20 de
repetări
- Ridicări laterale ale brațelor
– 3 seturi a câte 15-20 de
repetări
- Ridicări ale brațelor înainte
– 3 seturi a câte 15-20 de
repetări

V S D

VINERI

SÂMBĂȚĂ

DUMINICĂ

Ardeți grăsimele
cu intervale
Cardio

Dobândiți un
abdomen superb
cu Pilates

Odihniți-vă

1. 3 minute: Încălziți-vă mergând 5,1 km/h, pe platformă dreaptă
2. 8 minute: Mergeți între 5,5 și 6,1 km/h, pe platformă dreaptă
3. 2 minute: Alergați între 8,1 și 9,5 km/h, pe platformă dreaptă
4. Repetați pașii 2 și 3 de încă patru ori
5. 2 minute: Relaxați-vă mergând între 4,0 și 4,5 km/h, pe platformă dreaptă

Suta
Rostogoliri înainte
Cerc cu un singur picior
Rostogolire ca mingea
Extensii cu un picior
Extensii cu ambele picioare
Extensii pentru coloană
Spirala
Fierăstrăul
Lebăda
Pозиția copilului
Lovitură cu un singur picior
Podul cu sprijin de umeri
Abdomene cu un picior întins 1
Foca

LIBER





LUNI: ARDEȚI GRĂSIMILE CU INTERVALE CARDIO

Conform unui studiu recent de la Universitatea Guelph din Ontario, doctorul Jason Talanian a descoperit că antrenamentul prin intervale arde mai multă grăsime și îmbunătățește condiția fizică mai repede decât activitatea fizică de o intensitate moderată, deși constantă.

Un studiu al Universității New South Wales întărește aceste descoperiri: femeile care au petrecut 20 de minute pe bicicletă, pedalând cu intensitate scăzută și medie, au pierdut de 3 ori mai multă grăsime la picioare și posterior în 15 săptămâni decât femeile care au făcut exerciții într-un ritm constant timp de 40 de minute.

Din acest motiv, veți efectua intervale astăzi! Lăsați revista acasă pentru că nu va face decât să se ude și să devină lipicioasă. E timpul să puneți în funcțiune banda de alergare și să faceți o sesiune de intervale cardio. Pentru a arde megacalorii, veți alterna intervale de intensitate ridicată (alergare) cu cele de intensitate scăzută (mers rapid) pentru a vă menține ridicat ritmul cardiac. Dacă nu aveți abonament la sală sau banda de alergat vă plictisește, efectuați acest antrenament afară și împrieteniți-vă cu vântul și colinele. Pentru intensitate suplimentară, căutați pur și simplu un deal pe care să efectuați intervalele care necesită înclinare. Dacă preferați să utilizați un alt echipament cardio (bicicletă staționară, antrenor

eliptic, Stepper și așa mai departe), sau dacă vreți să mergeți sau să alergați afară, aruncați o privire la partea introductivă a acestei cărți pentru trucuri despre cum să vă apreciați exact nivelurile de intensitate. Ședințele cardio vor dura între 50 și 55 de minute, inclusiv încălzirea și relaxarea. (Notă: „înclinare” se referă la oricare dintre nivelele la care setați banda de alergare).

Urmează programul de antrenament:

1. 3 minute: Încălziți-vă mergând 5,1 km/h, pe platformă dreaptă
2. 8 minute: Mergeți între 5,5 și 6,1 km/h), pe platformă dreaptă
3. 2 minute: Alergați între 8,1 și 9,5 km/h, pe platformă dreaptă
4. Repetați pașii 2 și 3 de încă patru ori
5. 2 minute: Relaxați-vă mergând între 4,0 și 4,5 km/h, pe platformă dreaptă

Dacă nu dețineți o bandă de alergat, alegeți un alt aparat cardio: aparatele Stepper, antrenor eliptic sau bicicletă staționară. Combinarea acestor aparate vă poate feri de daune pentru că nu executați aceleași lucruri vechi! Nu uitați să alternați nivelurile scăzute cu cele de intensitate ridicată. Utilizați ca ghid pentru antrenamentul pe banda de alergat „Antrenamentul de ardere al grăsimilor # 1”.

MARȚI: TRANSFORMARE GENERALĂ

Marti veți face o ședință de forță de 45 de minute – 1 oră, pe care o veți repeta joi. Este un antrenament general destul de ușor, deoarece aceste exerciții reprezintă baza pentru exercițiile mai intense din restul săptămânii. Cea mai importantă este poziția dumneavoastră, motiv pentru care fiecare exercițiu este însoțit de sfaturi și trucuri, pentru a vă asigura că executați exercițiile în mod corect.

Pentru a beneficia la maxim de antrenament, mișcați-vă continuu într-un ritm mediu, fără să vă opriți frecvent pentru a vă odihni. Treceți de la un exercițiu direct la următorul. Dacă simțiți că nu mai sunteți în formă din cauza oboselii, luați o scurtă pauză. Înaintea fiecărui antrenament de forță sau cardio, includeți o încălzire de 5 minute pe un aparat cardio, de exemplu mergeți între 5,1 și 5,5 km/h pe o bandă de alergare.

Veți avea nevoie de câteva serii de exerciții cu greutate. Pentru picioare și posterior, greutatele trebuie să cântărească între 7 și 9 kg pentru a termina o serie în formă bună. Pentru brațe, folosiți o pereche de greutate mai ușoare, între 4 și 5 kg.

Pentru a efectua acest antrenament general, veți face fiecare dintre cele 3 exerciții din setul 1, cu 15 până la 20 de repetări pentru fiecare, apoi veți face cele 3 exerciții din setul 1 de încă două ori. De exemplu, veți efectua 15 până la 20 de repetări controlate și cu viteză mică din următoarele exerciții: genuflexiuni cu greutate, ridicări la piept și extensii la spate pentru tricepși. Repetați această serie de 2 ori înainte de a face la fel și în cazul celei de-a doua serii, apoi terminați prin setul al treilea. Timpul total ar trebui să fie de 45 până la 1 oră. Dacă nu sunteți sigură de ceea ce înseamnă o serie sau o repetare, reveniți la secțiunea introductivă a acestei cărți.

SETUL I

Genuflexiuni cu greutate – 3 seturi a câte 15-20 de repetări

Ridicări la piept cu gantere – 3 seturi a câte 15-20 de repetări

Extensii la spate pentru tricepși – 3 seturi a câte 15-20 de repetări

SETUL II

Fandări înapoi cu greutate – 3 seturi a câte 15-20 de repetări

Aplecări cu greutate – 3 seturi a câte 15-20 de repetări

Exerciții pentru bicepși – 3 seturi a câte 15-20 de repetări

SETUL III

Exerciții pentru abdomen cu greutate – 3 seturi a câte 15-20 de repetări

Exerciții pentru umeri în poziție de zbor inversat – 3 seturi a câte 15-20 de repetări

Ridicări laterale ale brațelor – 3 seturi a câte 15-20 de repetări

Ridicări ale brațelor înainte – 3 seturi a câte 15-20 de repetări

LBRIS

We know
books



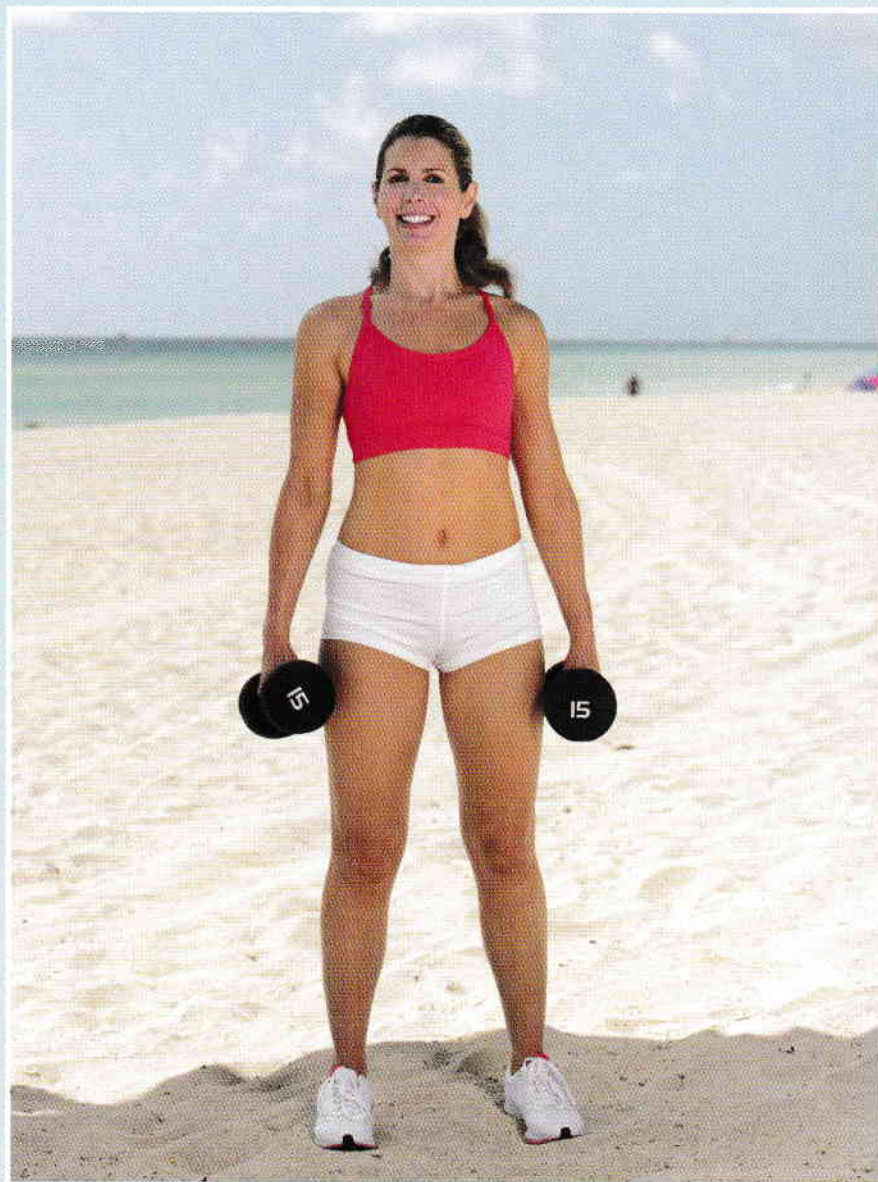
IBDIS | We know books

Genuflexiuni cu greutate

POZIȚIE DE PORNIRE: Așezați-vă cu picioarele puțin mai mult depărtate decât distanța șoldurilor și luați greutateți de 7-9 kg în fiecare mână. Țineți privirea înainte și ușor ridicată.

SFATURI ȘI TRUCURI:

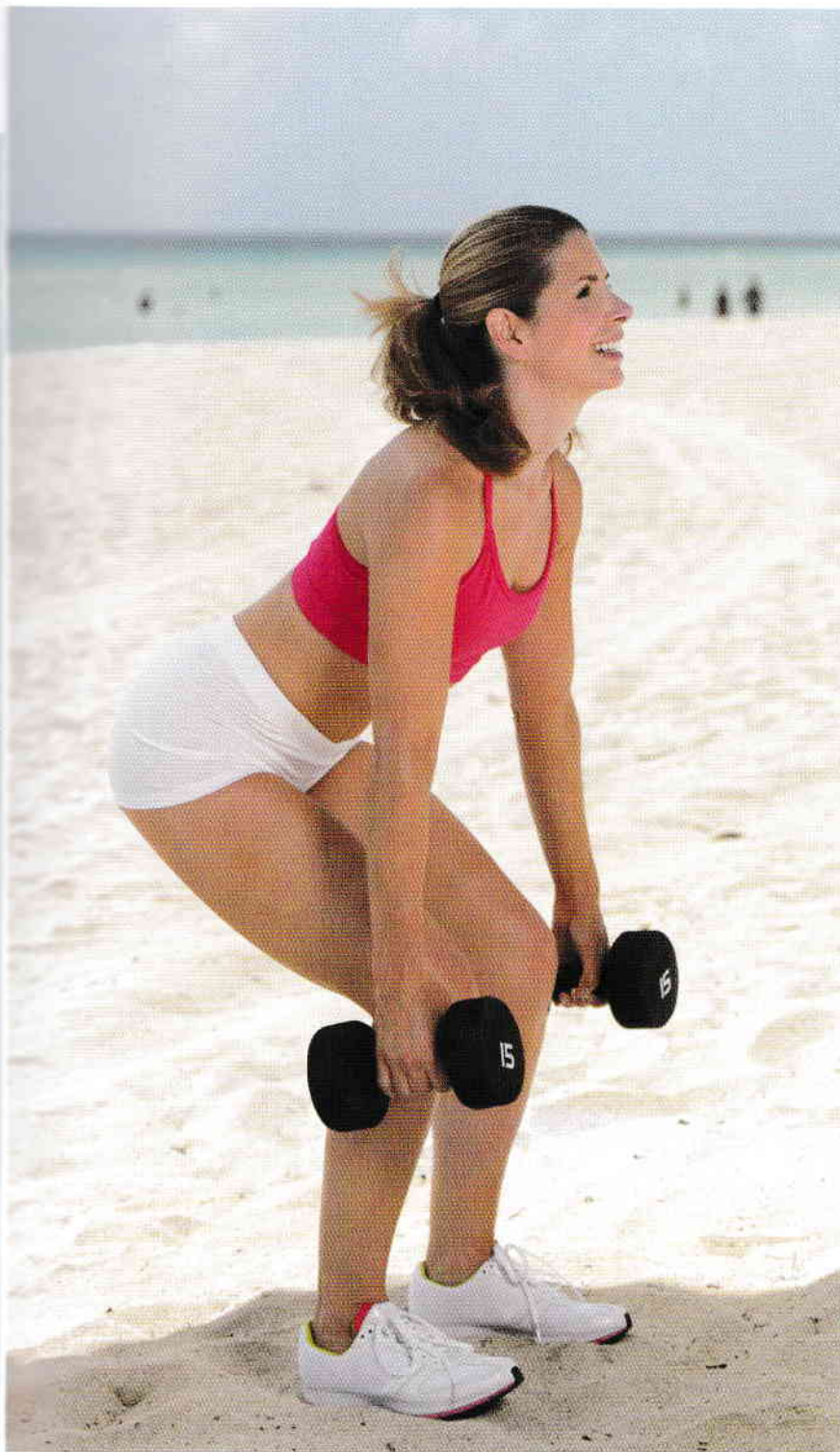
- Nu vă aplecați înainte, bustul dumneavoastră se va apleca ușor în mod natural în timp ce efectuați extensia.
- Nu îndoiiți genunchii; mențineți genunchii ficși și degetele de la picioare direcționate înainte în timp ce efectuați extensia.
- Mențineți o postură sexy; întindeți coloana din vârful capului și relaxați umerii.
- Nu îndoiiți exagerat mijlocul spatelui; insistați asupra abdomenului pentru a furniza suport zonei lombare a spatelui.
- Dacă doriți un antrenament suplimentar al posteriorului, stați pe călcâie astfel încât coapsele și genunchii să fie paraleli cu podeaua. De asemenea, încercați să vă așezați la capătul unei bănci pentru a vă asigura că oasele posteriorului dumneavoastră ating banca în același timp pentru a vă asigura în acest fel că lucrați mușchii uniform.



REZULTATUL:

Vă transformă posteriorul.





POZIȚIA 1: Coborâți posteriorul astfel încât coapsele să fie paralele cu podeaua, iar genunchii aliniați cu al doilea și al treilea deget de la picioare. Mențineți pieptul ridicat și coloana dreaptă ca și cum v-ați imagina că stați pe un scaun. Executați 15-20 de repetări.

Ridicări la piept cu gantere

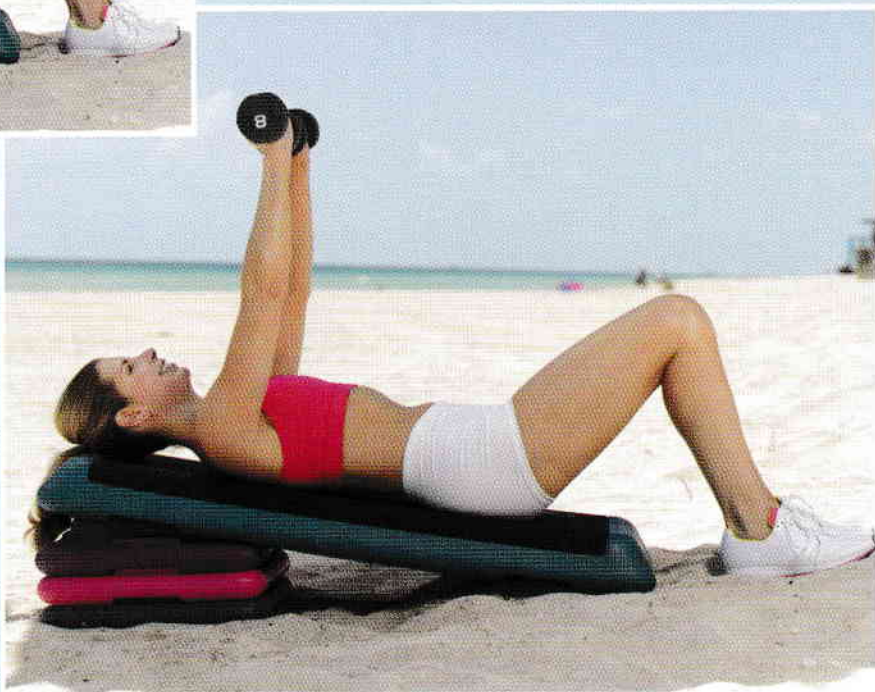
RELUAȚI SĂPTĂMÂNA DOI



POZIȚIA DE PORNIRE: Utilizând greutăți de 4-5 kg, întindeți-vă pe spate, fie pe o bancă fie pe aparatul Stepper. Coborâți brațele în exterior până când coatele se aliniază cu umerii astfel încât puteți observa greutatea în vederea periferică. Puteți simți o ușoară întindere în zona pieptului.

SFATURI ȘI TRUCURI:

- Nu balansați brațele; folosiți controlul pentru a ridica și coborî greutățile.
- Nu ridicați mijlocul spatelui de pe banchetă; încordați mușchii abdominali pentru a susține zona lombară a spatelui. Dacă nu puteți stabili bustul, utilizați greutăți mai mici; greutățile pot fi prea grele.



POZIȚIA 1: Ridicați brațele împreună. Pauză, iar apoi coborâți ușor brațele. Executați 15-20 de repetări.

REZULTATUL:

Dezvoltă un piept frumos, sexy și ferm.

