

4 tjedna do čvrstog trbuha

Plan od 4 tjedna daje vam dovoljno vremena da se pokrenete i zaogrnete lepršavim osjećajem. Nemojte se iznenaditi kada shvatite da ovaj program ne podrazumijeva samo vježbe za trbuh, već cijeli jedan mali novi stil razmišljanja i življenja, od prehrane, holističkog vježbanja i masaže koji vam ovako koncipiran može pružiti željene rezultate i dati vam dodatnu energiju i samopouzdanje

Vježbanje kroz 4 tjedna

Vaš plan vježbanja za ravan trbuh kroz sva 4 tjedana mora biti raspoređen u tri faze:

1. Aerobno zagrijavanje - trčanje, vožnja bicikla, brzo hodanje, plivanje ili preskakivanje konopa. Izvodite svaki drugi dan
2. Izometričke i izotoničke vježbe za mišiće trbuha po vašem izboru ili u dogovoru s vašim trenerom. Izvodite svaki dan.
3. Vježbe istezanja i opuštanja. Izvodite svaki dan

1. TJEDAN

Detoksikacija

Nepravilan rad organizma može uzrokovati manje tegobe, kao što su umor i pospanost, a kasnije i veće probleme, kao što su depresija, prerano starenje i razne bolesti. Detoksikaciju je najbolje provoditi u proljeće i ljeto. Nakon duge zime, kad u prehrani nedostaje svježeg povrća i voća, proljeće je vrijeme da očistite organizam i opskrbite ga vitaminima i mineralima.

Iako postoji nekoliko načina detoksikacije, prezentirat ću vam sebi najdraži, post sa sokovima. Tijekom dana ne jede se ništa, već se samo piju svježi sokovi (koje radite sami kod kuće) i čista voda. Takav post može trajati od 1 do 3 dana, a može se ponavljati jednom mjesečno. Osmišljen je za zdrave odrasle osobe. Ljudi sa zdravstvenim problemima, trudnice i dojilje ne bi ga smjeli provoditi bez konzultacija s liječnikom.

Vježbanje

U prvom tjednu aerobno vježbanje neka vam traje najmanje 15 min. Vodite računa da

svoj puls morate podići iznad 120 otkucaja u minuti, jer sve ispod toga ne pogoduje sagorijevanju masnoća. Osim na sagorijevanje masnoća djeluje i na učvršćivanje mišića nogu, guze i bedra.

Izometričke (statičke) vježbe snage za trbušne mišiće - statičke kontrakcije važne su za uspostavljanje i održavanje refleksnog mehanizma pokreta, kao i za očuvanje mišićnog tonusa. Izvodite ih oprezno ako imate problema sa kardiovaskularnim sustavom. Odaberite 10 sebi ugodnih vježbi za trbuh i slijedite upute za njihovo izvođenje. Ne znate li odabrati vježbe za trbuh posavjetujte se sa stručnom osobom, kineziologom, koja vam može sastaviti set vježbi. Ako nemate svog trenera kineziologa, ja vam uvijek stojim na raspolaganju.

Izvođenja:

Zauzmite položaj, pazite da vam je ugodan, da nije prisutna bol. Zadržite vježbu 6 sekundi, s tim da svaki drugi dan povećavate za sekundu sve do 10 sekundi. Vrijeme odmora između kontrakcija treba biti dvostruko duže da se u mišiću uspostavi pravilan optok krvi. Znači, ako vježbu zadržavate 10 sekundi odmarajte se 20 sekundi između ponavljanja. Svaku vježbu ponovite 10 puta.

Opuštanje- trening obavezno završite laganim istezanjem trbušne muskulature. Istezanje vraća zgrčenim mišićima njihovu izvornu duljinu, pomaže u sprečavanju njihova grčenja i pospješuje im fleksibilnost.

Preporuka:

Vježba most (legnite na leđa, privucite stopala do guze, ruke pored tijela. Podignite guzu visoko i zadržite u tom položaju nekoliko sekundi. Vježba torzija (legnite na leđa, privucite stopala do guze, ruke odmaknite od tijela. Spuštate koljena u jednu stranu, glavu u suprotnu, ponovite u obje strane.

Pilingom do dobrog izgleda trbuha

Piling stimulira cirkulaciju, potiče eliminaciju štetnih tvari, otklanja celulit, čisti pore te stvara sjajnu i glatku površinu kože. Sol je jedno od najučinkovitijih sredstva za piling. Niste li stručnjak za domaću izradu svojeg pilinga, zaputite se do vaše trgovine i izaberite sebi najugodniji piling za tijelo. Koristite ga dva puta tjedno za cijelo tijelo.

2. TJEDAN

Mršavljenje - prehrana

Za ravan trbuh najvažnije je uklanjanje masnoća. Najbolji je način za gubitak kilograma sagledavanje svojih prehrambenih navika. O dijeti ne razmišljajte kao o kratkoročnom projektu, već o načinu života. Izbacujte polako sve ono što vas deblja i

okrenite se zdravijim namirnicama koje vam daju polet i energiju.

Nekoliko savjeta tijekom reguliranja prehrambenih navika:

- smanjte unos masnoća - da biste gubili kilograme jedite hranu koja sadrži najviše 3-4 grama masnoće na 100 g obroka
- manje slatkoga, da, da, da, to već i ptice na grani znaju, što vi još čekate. Nema rezultata bez kontrole. Genetički nam je predodređeno da uživamo u slatkom okusu, no to nam donosi samo prazne kalorije. Zato smanjite količinu slatkoga, posebno u večernjim satima.
- niskokalorična hrana - za dulji osjećaj sitosti koristite hranu bogatu vlaknima cjelovite žitarice, voće i povrće.
- jedite malo i često - preporuka je do 6 malih obroka tijekom dana. Jedna banana i kugla sladoleda je jedan obrok
- uživajte u hrani
- popijte 8 čaša vode dnevno
- kontrolirajte apetiti

Vježbanje

U drugom tjednu aerobno vježbanje neka vam traje najmanje 20 min. Izotoničkim (dinamičkim) vježbama snage počinjete polako stvarati čvršće mišiće trbuha. Samostalnim odabirom ili u dogovoru s osobnim trenerom kineziologom sastavite svoj tjedni program vježbi za trbuh.

Izvođenja:

Zauzmite početni položaj. Pazite na disanje tijekom vježbe. Odaberite 3 različite vježbe za trbuh i svaku ponovite kroz jednu seriju od 10 ponavljanja. Vodite računa da imate malu pauzu između svake serije.

Opuštanje - pogledajte 1. tjedan.

Anticelulitna masaža

Celulit je neprijatelj žene broj 1. Stvara se polako kao rezultat zadržavanja vode, loše cirkulacije i loše prehrane. Sve što poboljšava optok krvi i limfe pomaže u suzbijanju celulita. Imate li mogućnost posjetite kozmetičke salone koji nude tretmane za borbu protiv celulita. Jedan od dokazanih načina je i masaža na Power Plateu, pa uz svoje klasične treninge možete ubaciti i takvu masažu.

3. TJEDAN

Hrana za kožu

Promjenom prehrambenih navika iz drugog tjedna mnogo ste već napravili. Ključne tvari za održavanje kože mladom su antioksidansi - igraju glavnu ulogu u uništavanju slobodnih radikala, i esencijalne masne kiseline, najpoznatija omega 3, koja najviše

utječe na stanje kože.

Vježbanje

U trećem tjednu aerobno vježbanje neka vam traje najmanje 30 min, svakog drugog dana. Obavezno mjerite puls.

Nastavljate s izotoničkim (dinamičkim) vježbama svaki dan. Zadržite iste vježbe kao i u 2. tjednu uz povećavanje serija izvođenja.

Izvođenja:

Svaku vježbu za trbuh sada ponovite kroz dvije serije od 10 ponavljanja, ukupno 60 ponavljanja. Napravite pauzu između svake vježbe, znači između svakih 20 ponavljanja.

Opuštanje - pogledajte 1. tjedan.

4. TJEDAN

Ako ste predano pratili upute, sada biste već trebali osjećati promjene na svojem trbuhu. Vrijeme je za konačnu pripremu.

Energija iz hrane

Svakih nekoliko sati vašem je tijelu potrebna energija koja će stimulirati metabolizam i održavati potrebnu razinu šećera u krvi. Za to nam je nužno pet obroka dnevno, tri glavna i dva međuobroka.

Hrana koja ima najviše energije:

- škrobni ugljikohidrati, smeđa riža, proso, ječam...
- proteini, alge, jaja, riba, sjemenke, sir...
- povrće, brokula, cikla, mrkva, paprika...
- voće, ananas, banana, jabuka, papaja...

Izbjegavajte gubitak energije

Pokušajte zadržati razinu energije izbjegavajući stalnu zabrinutost, dehidraciju, stalni stres, prejedanje, nespavanje, alkohol, nikotin, neredovite obroke i nezdravu hranu

Vježbanje

U trećem tjednu aerobno vježbanje neka vam traje najmanje 35 min, svaki drugi dan. Obavezno mjerite puls. Nastavit ćete s kombinacijom izotoničkih i izometričkih vježbi za trbuh. Zadržite iste vježbe kao i u 2. tjednu uz povećavanje serija izvođenja te dodavanje statičkog zadržavanja.

Izvođenja:

Svaku vježbu za trbuh ponovite kroz tri serije od 10 ponavljanja, te nakon svake serije zadržite položaj 10 sekundi, ukupno napravite 90 ponavljanja sa zadržavanjem

položaja. Napravite pauzu kada osjetite da vam je potrebna.

Opuštanje - pogledajte 1. tjedan.

I za kraj -nažalost, vaše vježbanje ovdje ne prestaje. Svaka promjena na tijelu zahtijeva kontinuitet u vježbanju, prehrani i brizi o tijelu. Savjetujte se sa stručnom osobom, ponajprije kineziologom, kako nastaviti svoj plan vježbanja i zadržati postignute rezultate.

www.bodybalance.hr