

# Skuteczny trening antycelulitowy

autor: KATARZYNA SEMPOLSKA

instruktor pilates

zdjęcia: SŁAWEK CHELIS

ćwiczenia prezentuje: KASIA ŚWITALSKA

instruktor fitness

**S**palanie tłuszczu i eliminacja cellulitu są najważniejszym problemem dla tych, którzy pragną utrzymać zdrowie, kondycję i piękny wygląd. Treningi całego ciała za pomocą specjalnego przyboru GYMSTICK są jednym ze skuteczniejszych sposobów pozbycia się nadmiaru tłuszczu. Zaangażowanie do pracy wiele grup mięśniowych umożliwia utratę 700 kalorii w ciągu zaledwie jednej godziny ćwiczeń.

Proponowany trening kształtuje te partie ciała, w których najczęściej tworzy się „skórka pomarańczowa”. Wykonywany systematycznie sprawi, że okolice twoich pośladków, bioder, ud, ramion i brzucha staną się jędrne, smukłe – po prostu piękne. GYMSTICK jest przyborem fitness, który został tak zaprojektowany, aby uprościć i skutecznie połączyć trening sprawności sercowo-naczyniowej, wytrzymałości mięśniowej i gibkości. Jest on nowym i innowacyjnym przyborem, który łączy ćwiczenia za pomocą drążka gimnastycznego i gum oporowych w jeden skuteczny trening.



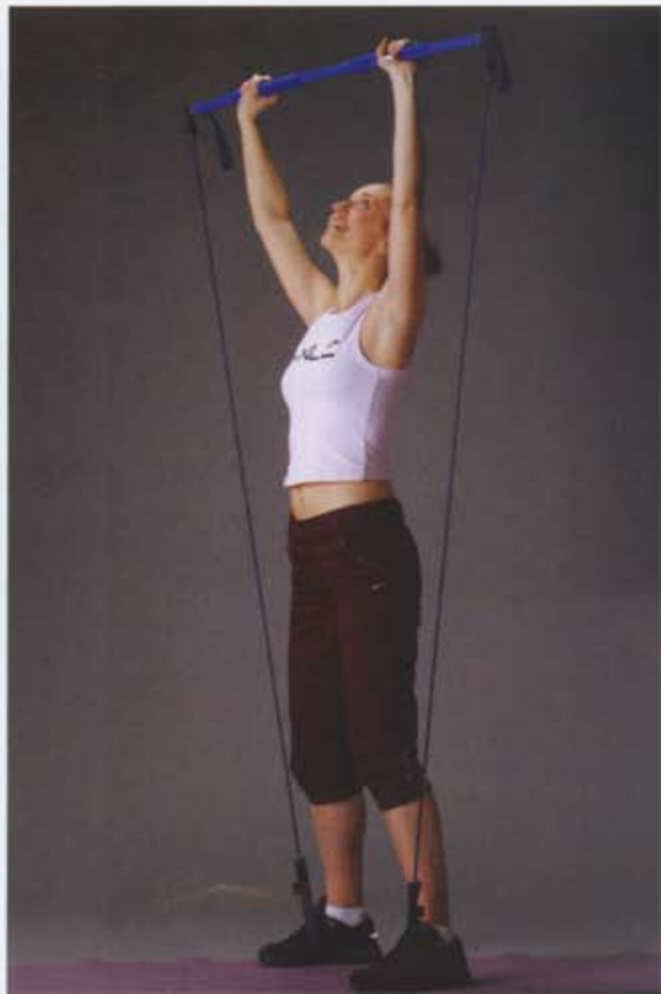


1

Stań wyprostowana z nogami ustawionymi szerzej niż biodra. Palce stóp skieruj na zewnątrz. Drażek trzymaj w dłoniach. Zaczynaj ugiąć nogi, kolana skieruj na zewnątrz tak, żeby znalazły się nad stopami. Plecy cały czas trzymaj wyprostowane. Łokcie unieś do góry. Powtórz to ćwiczenie 20 razy.

2

Stań w małym rozkroku ze stopami i kolanami ustawionymi na szerokość bioder. Plecy utrzymuj wyprostowane. Drażek połóż na barkach. Ugnij nogi w kolanach tak, żeby kolana były nad stopami. Wyprostuj nogi w kolanach i równocześnie przenieś ramiona nad głowę. Wykonaj 20 powtórzeń.



### 3

Stopy ustaw na szerokość bioder, drążek trzymaj z przodu na wysokości talii. Równocześnie odstaw lewą nogę w tył i wypchnij drążek do przodu na wysokości klatki piersiowej. Wykonaj dynamicznie 30 powtórzeń na przemian na obie strony.



### 4

Usiądź na macie, z prostymi plecami. Wyprostuj nogi w kolanach. Chwyć drążek i nawiń na niego gumę, tak żebyś poczuła opór. Ugnij ręce i przyciągnij drążek do tułowia. Łokcie trzymaj blisko ciała. Wykonaj to ćwiczenie 20 razy





5

Usiądź na macie, ugnij nogi w kolanach, wyprostuj plecy. Drażek trzymaj napięty blisko klatki piersiowej. Powoli, stopniowo napinając mięśnie brzucha kładź tułów na macie. Powtórz 20 razy.



6

Przyjmij pozycję kłku podpartego. Dłonie oprzyj na drażku pod barkami i a kolana ustaw pod biodrami tułów trzymaj wyprostowany. Lewą nogę »wyprostuj w kolanie i unieś na wysokość bioder. Wykonaj na przemian 20 powtórzeń.

