

Kiired figuuri parandajad

Pole vaja rahmeldada tundide kaupa spordisaalis, et ennast vormi saada. "Sageli ja natuke" lähenemine on täpselt sama hea, kui asi puudutab harjutuste tegemist.

Lülitage mõni alljärgnevatest elementidest või need kõik oma päeva sisse ning 4–6 nädala pärast tunnete ennast paremas vormis, nähes ka sedamoodi välja.

MÄNGIGE "LAUDA"

Istesse tõusmised mõjuvad ainult kõhu pindmistele lihastele. Kui te nende harjutustega üle pingutate, võite hoopis paksem välja nägema hakata. Proovige selle asemel "lauda". See mõjub sügaval asetsevatele lihastele.

Kuidas teha? Lamage kõhuli, toetudes küünarnukkidele. Tõstke oma keha üles, nii et raskus toetub vaid varvas- ja küünarvartele. Jälgige, et õlad oleksid täpselt küünarnukkide kohal ning selg lame. Püsige selles asendis nii kaua, kui jaksate, hingates vabalt. Seejärel lõdvestuge. Seadke eesmärgiks hoida seda asendit kauem, kui olete saanud tugevamaks.

HÜPAKE HÜPPENÖORIGA

Nagu jooksmine, mõjub tõhusalt hüppenööri hüppaminegi. Kuid erinevalt jooksmisest töötate te ka kätega. Ja te saate teha sporti ühe koha peal.

On palju rohkem võimalusi kui lihtsalt hüpata üle nööri. Proovige ja harjutage erinevaid viise, et oleks huvitav ning et avaldada mõju erinevatele lihastele. Hüpake küljelt küljele või keerutage hüpates tagumikku, et treenida külgmisi lihaseid.

Hüpa-ke umbes 10 minutit, vahel tehke väikesi puhkepause. Hüppenööri asemel võite kasutada ka võimlemisrõngast.

(Seda harjutust ei soovitata tugevalt ülekaalulistele ja liigese- või põlveprobleemidega inimestele.)

SÖÖGE ROHKEM

Sööge tervislikult ja korrapäraselt umbes iga kolme tunni tagant. See hoiab ainevahetuse töös. Kui jätate toidukordi vahele, soikub ka ainevahetus. Samuti stabiliseerib korrapärane söömine veresuhkru taset ning teil on pidev energia juurdevool, mida vajate harjutuste tegemiseks.

KÜKITAGE

Parim harjutus tagumikule on ühel jalal kükitamine. Tähtis on saada õige tehnika korralikult selgeks.

Kuidas teha? Seiske küljega laua või mõne muu kindla eseme poole, millest saate kinni hoida. Toetuge välimisele jalale, tõstke teine õhku ja laskuge istumisasendisse. Jälgige, et teie keha oleks kaldu pigem taha- kui ettepoole, nii et te töotate rohkem tagumiku- kui reie

esi- külje lihastega. Kükitage 15 korda, siis vahetage poolt ja jalga. Kui olete muutunud tugevamaks, võite kükitada sügavamalt.

KÖNDIGE

Kõndige hästi kiiresti, siis põletate kaloreid sama hästi kui sörkides. Liigutage ka käsi.

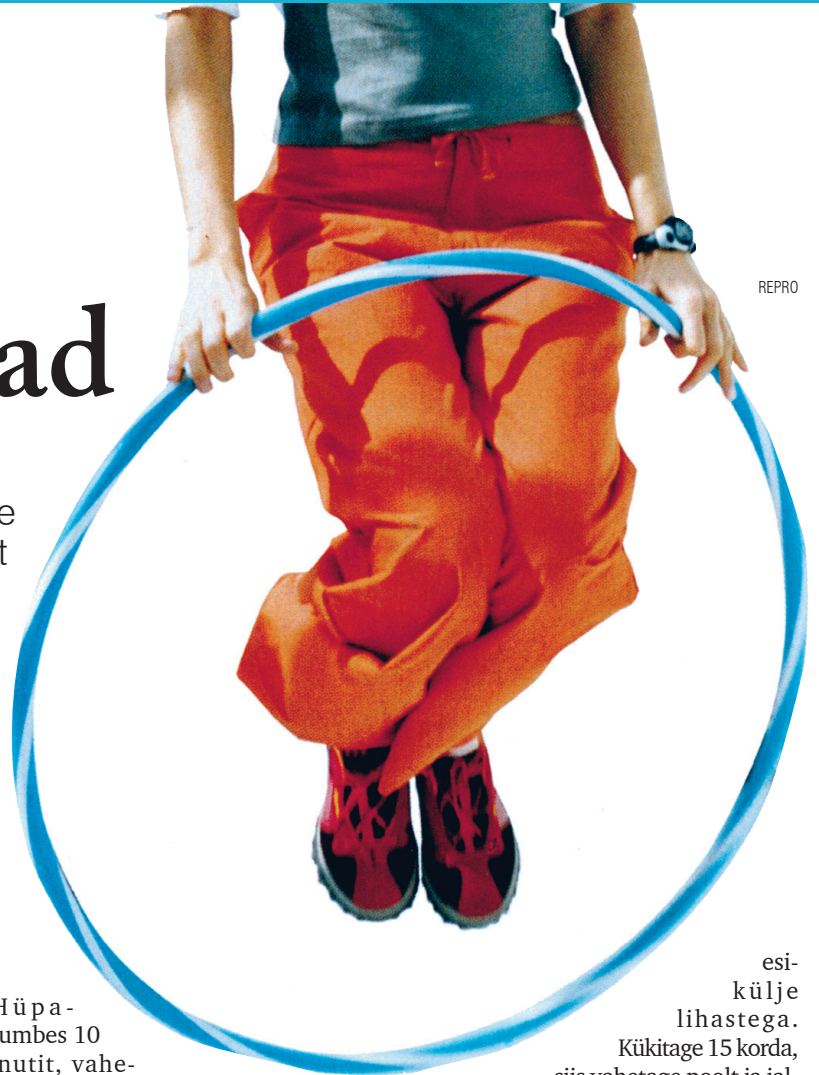
LEHVITAGE "TIIBU"

Saledate käsivarte ja üldse saleda keha võti on vastupidavustreening. Istuge toolil, jalad 90 kraadi all põlvest painutatud, tallad põrandal. Pange käed tooli esiservale kummalegi poole jalgu. Nüüd nihutage jalgu ette, kummardudes samal ajal ette. Küünarnukid peavad olema painutatud 90-kraadise nurga all külgedele. Tehke 10 korda, puhake hetke ja korrake.

MÄNGIGE LASTEGA PALLI

Seda tehes treenite ennast märkamatult rohkem, kui harjutusi tehes. Põletate kaloreid ning samal ajal on teil koos lastega lõbus.

Ajakirjast *Family Circle* refereerinud
VIVIKA VESKI



REPRO