



Izvor: magazin.net.hr

Ako ovog ljeta želite svima pokazati svoju čvrstu, okruglastu guzu koja se uvelike razlikuje od prijašnjih, »opuštenijih« izdanja kada vas je bilo pomalo i sram, onda bi bilo najbolje da isprobate ovih nekoliko vježbi koji će vam garantirano dati željene rezultate.

»Čučnjevi su najbolje vježbe za seksi donji dio tijela jer oni pokreću sve mišiće u guzi i bedrima, i mnogo su bolji i učinkovitiji od ostalih vježbi«, kaže stručnjakinja Dianne Sykes Scope.

Prvo savladajte osnovnu verziju čučnjeva, pa se zatim upustite u varijacije koje će biti istovremeno zabavne i učinkovite. Miješajte vježbe kako vam drago, ali radite po 12 ponavljanja od svake vježbe svako dva dana, pa na kraju tjedna samo »utvrdite gradivo«.

Tip-Top Toner

Stanite sa stopalima raširenima u razini ramena: koljena izbacite prema van a ruke položite na bokove. Radite čučnjeve, saginjte se dok bedra ne budu paralelna s tlom, pa zatim se popnite na prste. Spustite pete za jedno ponavljanje. Ponovite vježbu.

Podignite zadnjicu

Raširite stopala u razini ramena, čučnite sve do dolje, vrhovima prstiju dodirnite pod lagano pred nožnim prstima. Držite prste ruke na podu, podignite bokove, protegnite stražnjicu prema stropu s lagano savijenim koljenima. Vratite se u početnu poziciju. Ponovite vježbu.

Baš kao Beckham

Noge raširite u razini ramena, a ruke stavite na bokove. Čučnite, pa se uspravite i naglo privucite desnu nogu preko lijeve i ispred tijela, kao da desnom nogom idete šutirati loptu, pri čemu vam je lijeva ruka ispred tijela, a desna iza. Vratite se u početni položaj. Za jedno ponavljanje promijenite strane. Ponovite vježbu.

Bicikl pokreti

Noge raširite u razini ramena, a ruke stavite iza glave. Čučnite, pa ustanite, podignite lijevo koljeno prema trupu tijela i prema desnom laktu. Vratite se u početni položaj. Promijenite strane kako biste odradili jedno ponavljanje. Ponovite vježbu.

Savršena guza

Noge raširite u razini ramena, duboko čučnite šireći ruke iza torza. Ustanite, podignite lijevu nogu, zabacite ju natrag i potpuno ispravite dok kreirate kut od devedeset stupnjeva, istovremeno šireći ruke prema naprijed. Vaše tijelo sada bi trebalo tvoriti savršeni oblik slova »T«. Ostanite u tom položaju nekoliko sekundi pa se vratite u početni položaj. Promijenite strane za jedno ponavljanje. Ponovite vježbu.

Uza zid

Čučnite s leđima naslonjenim uza zid, noge su spojene, bedra paralelna s tlom, ruke na bokovima. Neka leđa i guza u svakom trenutku budu u dodiru sa zidom dok lijevo koljeno podižete prema torzu. Vratite se u početni položaj. Promijenite nogu za jedno ponavljanje. Ponovite vježbu.

Savršeni čučanj

Odite jako nisko: izbacite guzu prema natrag kao da se spremate sjesti na stolac dok su vam bedra paralelna s tlom i koljena iznad nožnih prstiju.

Čvrsto, čvršće: Noge raširite u razini ramena i lagano ih okrenite prema van tako da vaša težina bude na petama. Trebali biste moći micati prstima.

Otvorite: Položite ruke iza glave, podignite prsa i pomičite ramenima gore i dolje.

Ostanite u liniji: Nastojte ne kriviti leđa koja bi u svakom trenutku trebala biti ravna, ali svakako upregnite trbušne mišiće.

VJEŽBE OD KOJIH ĆETE IMATI SAVRŠENU GUZU I BEDRA

Autor magazin.net.hr

Četvrtak, 07 Ožujak 2013 13:19 - Ažurirano Četvrtak, 07 Ožujak 2013 13:42

Svaku od ovih vježbi možete pogledati u priloženom videu!