

Comb- és popsiformálás otthon

Ahhoz, hogy a combod és a feneked szuper formát öltön nyárig, nem kell feltétlenül kimozdulni otthonról. Számos hatékony gyakorlat van, amelyeket otthon, kényelmes körülmények között, utazgatás és edzőbérlet vásárlása nélkül is el tudsz végezni! Ez persze nem azt jelenti, hogy kevesebb fáradtsággal jár a munka, de időt tudsz spórolni és mégis meg tudsz tenni mindent az álomalakért!

Ha fokozni szeretnéd a gyakorlatok hatékonyságát, akkor érdemes idővel lábsúlyokkal és/vagy gumikötéllel növelni az intenzitást, de egy G Flex eszköz is segítségedre lehet az otthoni edzések változatossá tételében!

A gyakorlatok előtt mindig melegíts be és a végén ne feledkezz meg a nyújtásról!

Guggolás nagy terpeszben

5x30-40 Terpesz guggolás

Plusz terhelés nélkül **alapvetően kezdők részére ajánlott gyakorlat.** Állj nagy terpeszbe úgy, hogy a térded és a lábfejek kifelé nézzenek. Engedd lefelé a testsúlyodat úgy, hogy az alsó lábszár ne mozduljon előre és a hátad egyenes maradjon. Menj nagyjából addig, amíg a térdednél derékszög lesz, majd egyenesedj ki. A karjaidat rakhatod csípőre, de tarthatod magad előtt kinyújtva összekulcsolva, vagy akár tarkóra téve is. Nehezítheted a gyakorlatot, ha a vállaidhoz fogsz egy-egy fél-egy literes vizes palackot, vagy kézi súlyzót. **Kezdők végezzenek 5x10 ismétlést, haladók akár 5x30-40 ismétlésig is felmehetnek a plusz súlynak megfelelően.**

Székre/padra lépés

5x15-15 Padra lépés

A gyakorlathoz szükséges egy emelvény. **Kezdők esetén ez legyen egy alacsony, de stabil sáml, vagy szék, haladóbbak használhatnak egyre magasabb padokat, akár combközépig érőt is!** A feladat az, hogy állj fel a padra vagy székre, majd lépj róla vissza a talajra. A hátad végig legyen egyenes. Ha túl könnyű a gyakorlat, akkor a pad magasságának emelésével nehezítheted, illetve foghatsz a kezeden egy-egy kézi súlyzót vagy vizes palackot. A pad tetején mindig egyenesedj ki teljesen és húzd ki magad. A gyakorlat közben váltogathatod a fellépő lábat, de végezheted néhány ismétlést egyik-, majd másik láb kezdésével is. A lényeg, hogy **kezdőknél legyen meg a 3x10-10 ismétlés, míg haladók a terhelés és a magasság növelése mellett akár 5x15-15 vagy magasabb ismétlésszámra is felmehetnek.**

Bolgár guggolás

5x30-30 Bolgár guggolás

A bolgár guggolás szintén álló helyzetben végrehajtható gyakorlat, amihez szükséges egy legalább térdmagasságú emelvény, ami akár korlát, akár polc, akár egy szék is lehet. **A lényeg, hogy a lábfejedet be tud akasztani és megtartsa a testsúlyod felét legalább.**

A gyakorlathoz állj háttal az emelvénynek, amit kiválasztottál és akaszd be az egyik lábfejedet. A másik lábad a talajon marad, lehetőleg jó távol a hátul lévő lábtól. Ebben a helyzetben egyenes háttal engedd a testsúlyodat a talaj felé. A karjaidat rakhatod csípőre, de tarthatod magad előtt kinyújtva, összekulcsolva, vagy akár tarkóra téve is. Nehezítheted a gyakorlatot, ha a vállaidhoz fogsz egy-egy fél-egy literes vizes palackot, vagy kézi súlyzót. **Kezdők végezzenek 5x10-10 ismétlést, haladók akár 5x30-30 ismétlésig is felmehetnek a plusz súlynak megfelelően.**

Kitörés

5x20-20 Kitörés 2.

Az egyik leghatékonyabb gyakorlat, amelyik mind a combot, mind a farizmokat nagyszerűen formálja. Állj zárt állásban és lépj az egyik lábaddal előre egy nagyot, majd engedd a testsúlyodat lefelé egyenes háttal. Arra figyelj, hogy az elől lévő térded ne mozduljon előrefelé, amikor a testsúlyodat leengeded, így a térdnél nem lehet hegyesszög, maximum derékszög. Innen lépj vissza és zárd a lábakat, majd jöhet a következő lépés akár ugyanezzel a lábbal, akár a másikkal. **Ha nagyobb hely áll rendelkezésedre, akkor sétálós kitörést is végezhetsz,** vagyis nem kell visszazárni a lábakat, hanem folyamatosan lehet haladni előre felé. Ha már biztosan megy a gyakorlat és meg tudod tartani az egyensúlyodat, akkor foghatsz a kezeden súlyzót, vagy vizes palackot. **Kezdőknek 3x8-8 ismétlés javasolt óvatos végrehajtással, haladók végezhetnek akár 5x20-20 ismétlést vagy sétálós kitörésben 50 lépést!**

Lábemelés könyöktámaszban

5x30-30 Lábemelés talajon hátra

Helyezkedj el könyöktámaszban, térded legyenek a talajon. **Kezdőknél lehet nyújtott a kar, de arra fokozottan figyelj, hogy a hátad (derekad főleg) végig egyenes maradjon és ne essen be, tehát ne homoríts!** (Akkor sem, amikor fent van a lábad). Ebből a helyzetből emeld az egyik lábadat addig, amíg a combod legalább vízszintesig ér. Kezdők emelhetik nyújtott helyzetbe a lábat, így könnyebben kivitelezhető a gyakorlat helyes tartásban. Haladók szoríthatnak a térdükhöz is súlyzót, vagy kisebb labdát, de könyvet is akár, hogy növeljék a terhelést, illetve lehet a bokára lábsúlyt is tenni. **A fejed ne lógjon a gyakorlat során, a nyakad a hátad meghosszabbítása legyen. Kezdők végezzenek**

4x10-10 ismétlést, haladók akár 5x30-30 ismétlést is végezhetnek! Kiváló gyakorlat a farizom erősítésére és formálására!

Lábemelés oldalfekvésben

5x40-40 Lábemelés talajon oldalra

Az oldalsó farizmok megerősítése is fontos, hogy a popsi formája kívánságod szerint alakuljon. Helyezkedj el oldalfekvésben, a lábakat húzd fel derékszögig. Lehetsz akár könyöktámaszban is, de a kinyújtott karodra is teheted a fejedet a talajon, így biztosan egyenes marad a gerincd. Ebben a helyzetben emeld a felül lévő lábadat úgy, hogy a lábfej ne maradjon le és a csípőd ne forduljon a lábaddal. Ha jól csinálod, akkor maximum 30-40 cm magasra tudod emelni a lábadat! Ne feledkezz meg a másik lábadról sem, így nyugodtan végezheted szünet nélkül is a gyakorlatot. **Kezdők 3x20, haladók akár 5x40 ismétlést is végezhetnek. Lábsúllyal tudod nehezíteni a gyakorlatot!**

Csípőemelés

4x100 Csípőemelés talajon

Feküdj hanyatt, húzd fel a térdedet és legyen a talpad a talajon. A karjaid lazán a törzsed mellett legyenek vagy teheted a fejed alá is, ha úgy jobban esik. Ebben a helyzetben emeld magasra a csípődet úgy, hogy a törzsed és a térded egy vonalba kerüljenek. **Ez a gyakorlat rendkívül hatékonyan erősíti a combhajlító felső részét és a farizmokat.** A hasadra helyezett kisebb súllyal növelheted a terhelést, de akár az ismétlésszámot is növelheted. **Kezdők 3x20 ismétlést végezzenek, haladók akár 4x100-ig is felmehetnek!**

Lábtárogatás hanyattfekvésben

5x50 Lábtárogatás talajon

Kiváló gyakorlat a belső comb erősítésére. Ha fájós a derekad, akkor tedd a kezeidet a feneked alá. Nyújtsd a lábakat felfelé, hogy derékszögben legyenek a törzsedhez képest. Ebből a pozícióból nyisd a lábakat két irányba úgy, hogy ne fordítsd ki a térdeket és a lábfejedet! Koncentrálj a sarkadra, vagyis inkább a sarkadat engedd lefelé. Haladók használhatnak bokasúlyt. **Kezdőknek 3x15 ismétlés ajánlott, haladók végezhetnek akár 5x50 ismétlést is!**

Jó edzést kívánunk!