

# ОТНАЧАЛО

СЛЕД ОТПУСКИТЕ И ОТПУСКАНЕТО ПРЕЗ ЛЯТОТО Е ВРЕМЕ ДА СЕ СТЕГНЕМ И ДА ВЛЕЗЕМ ОТНОВО ВЪВ ФОРМА

„По-добре една седмица срам на плажа, отколкото една година на мъка във фитнеса”, гласи една лентийска поговорка. Ако това лято е накарало някои нейни последователи да преосмислят нещата, сега е моментът да трансформират мисълта в действие. Във фитнеса.

Дори и тези, които иначе са стриктни в грижата за собственото си тяло, неизбежно са се поотпуснали през летните месеци и сега са изправени пред задачата отново да влязат във форма. За да улесни тези, които ще пристъпят в залата за първи път, и онези, които се връщат след по-дълга или по-кратка пауза, MAX се гонима до един от отличните фитнес инструктори на Atama Wellness Club Камен Рагулов.

Особено ни хареса, че Камен мисли не само за това, което трябва да се „изработи” във фитнеса, а и за онова, което се случва извън него. „Напълно възможно е да намерим перфектната комбинация в ежедневието, която съчетава грижата за тялото, работата и емоциите, така че душата да се чувства добре в своя носител – тялото. Това благосъстояние ние наричаме wellness”, коментира Камен и веднага излезе с готов план за действие: „Няколко въвеждащи тренировки във фитнеса, а извън него – по-малко нерви на работа, разходки, лека храна, приятна компания и усмивки”.

ЕТО ГО И ПЪРВИЯ КОМПОНЕНТ ОТ ПЛАНА ЗА ДЕЙСТВИЕ

## ТРЕНИРОВКАТА

1 ЗАГРЯВКА НА VARIO  
15 МИНУТИ

2 ИЗТЕГЛЯНЕ НА ШИРОК  
СКРИПЕЦ ОТГОРЕ 4 x 15

3 РАМЕННИ ПРЕСИ  
3 x 12-15

4 ГРЕБАНЕ НА ХОРИЗОНТАЛЕН  
СКРИПЕЦ 3 x 15-18

5 ИЗБУТВАНЕ ОТ ЛЕГ  
4 x 12-15

6 БИЦЕПСОВО СГЪВАНЕ  
3 x 12

7 РАЗГЪВАНЕ ЗА ТРИЦЕПСИ  
3 x 12

8 КОРЕМНИ ПРЕСИ 3 x 20



Камен демонстрира замявка на Vario



Бицепсово сгъване на Dap



Разгъване за трицепси на Kinesis



Раменни преси на Pure Strength

ТРЕНИРОВКАТА с преобличането и душа **не отнема повече от час**, къльне се Камен. Според него след **две-три** въвеждащи тренировки са достатъчни. След това се преминава към рутинния тренировъчен цикъл, при който в различните дни се тренират различни мускулни групи. При три тренировки седмично влизането във форма **не би трябвало да отнеме повече от две седмици**. Който тепърва започва със фитнеса, ще трябва да поработи повече. Но със сигурност още със старта ще се почувства по-добре в **собствената си кожа**.