

ПРЕСА

ИМА НАЧИН ДА ПРЕВЪРНЕМ ЗОНАТА ОКОЛО КРЪСТА В ДОПЪЛНИТЕЛЕН ПОВОД ЗА САМОЧУВСТВИЕ

Съвършено плоският корем с ясно очертани плочки е нещо, към което мнозина се стремят, но малцина при тежават. За радост на първите и огромно съжаление на вторите, които периодично правят повече или по-малко успешни опити да се прехвърлят от едната група в другата.

„Много хора бъркат, като си мислят, че само с упражнения за средната част на тялото могат да постигнат перфектния б раск. Това е всеобща заблуда, която трябва да бъде разбита”, обясни ни Слави Горанчовски, фитнес инструктор в Atama

Wellness Club. Изслушахме го внимателно не само заради 10-годишния му опит в залата, но и по една съвсем очевидна причина – безупречната му коремна преса.

„Има начин да постигнем мечтания резултат сравнително бързо – увери ни Слави. – На първо място е диетата. Дори само с нея можем да изкараме на показ плочките си. Ако желаем по-бърз резултат, трябва да прибавим и второто по важност – кардио тренировката. Тя засилва метаболизма и изгарянето на мазнините става по-бързо.

За да има коремната преса завършен и красив вид, трябва да я оформим, като прибавим третото по важност – упражненията за средната част на тялото.”

СРЕДСТВОТА

КОИ СА ТРИТЕ СТЬЛБА НА УСПЕХА

■ ДИЕТАТА

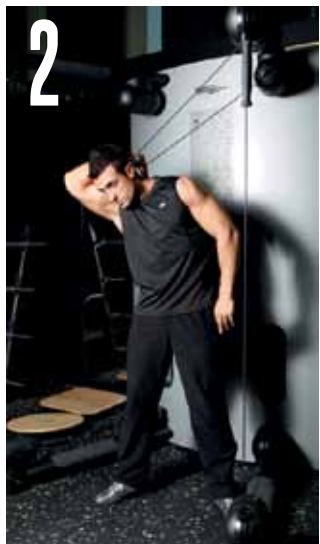
По тази тема може да се говори с часове. Никога не е излишна консултацията със специалист. Но ако трябва да изведем някакво правило, то е: правете по пет хранения дневно, като при последните две сведете въглехидратите до нула.

■ КАРДИО ТРЕНИРОВКАТА

Перфектният вариант е тя да се изпълнява сутрин на гладно. Продължителността ѝ трябва да е минимум 25 минути. Този тип тренировка има различни варианти. Кой точно е най-подходящият за вас, питайте своя фитнес инструктор.

■ УПРАЖНЕНИЯТА

Съществуват стотици, дори хиляди упражнения, които натоварват коремната преса. Има и купища вариации в тяхното изпълнение. Ако има някакво правило, то е, че трябва да се правят по няколко вида упражнения, натоварващи различните коремни мускули, като всяко се изпълнява в 3–4 серии от по минимум 20–30 повторения.



Слави Горанчовски е на 25 години. Има над 10-годишен стаж в залата. Тренира и консултира състезатели по културизъм и фитнес. Той е първият българин участвал в „Мистър Олимпия”.



ЛИЧЕН ОПИТ ЕТО КОИ УПРАЖНЕНИЯ Е ИЗБРАЛ СЛАВИ СА САМИЯ СЕБЕ СИ:

1

ROTARY TORSO

– натоварва страничната част на коремната преса и кара „паласките” да изчезнат. 4 серии по 30–40 повторения.

2

ИЗВИВКИ

встрани с ръка зад врата на Kinesis – натоварва странично корема. 3 серии по 20–30 повторения.

3

AB CRUNCH

– една чудесна машинка, която натоварва горната част на корема и пази гърба ви от контузии. 3 серии по 20–30 повторения.

4

ПОВДИГАНЕ НА КРАКА

от лакътна опора или от вис – натоварва долната част на корема. 4 серии по минимум 20 повторения.