

# Abdomene

Articol de: anca axenia

In curand vine primavara, o data cu ea caldura, tricourile scurte si fustele mini. Asa ca ar fi cazul sa incepi de pe acum sa dai jos colaceii "de cozonac" depusi odata cu trecerea sarbatorilor de iarna. O metoda usoara si care se poate practica acasa este sa realizezi serii de abdomene. Acestea au avantajul de a fi "localizate" la nivelul care te intereseaza (in acest caz muschii abdominali).

### Cum le faci?

Iti imobilizezi picioarele, fie cu ajutorul unui partener, fie sub o canapea/pat/fotoliu. Mainile trebuie sa fie la ceafa.

Pentru a fi mai comoda foloseste un covor pufos sau o paturica pe care sa te asezi.

In primele zile vei suferi de febra musculara. Acest efect se poate micșora daca dupa ce iti realizezi seriile de abdomene faci cateva intinderi, pentru a iti relaxa muschii.

### Cate sa faci?

Initial este bine sa incepi cu un numar mic de abdomene, atatea cate poti pentru a nu te extenua prea tare. Un bun plan este sa incepi spre exemplu cu cate 50 de abdomene pe zi, in serii de 25, si apoi, regulat sa cresti cu cate 5-10 acest numar la fiecare 3-4 zile, atunci cand simti "ca poti mai mult".

Un alt lucru important este sa nu uiti sa respiri regulat, respiratul dezordonat obosind mai tare.

### Cu ce sa combini?

Evident, abdomenele pot sa nu fie singurele exercitii fizice din rutina ta zilnica (si chiar este indicat sa faci exercitii cat mai variate, pentru diferite grupe de muschi). Referindu-ne strict la problema taliei, cel mai bine este sa combini abdomenele cu:

- masaj pentru a elimina celulita si a stimula muschii (eventual cu crema anticelulitica)

Masaj poti sa faci de 2-3 ori pe saptamana, si cel mai bine este sa apelezi la un profesionist.

- electrostimulare, similar, de 2-3 ori pe saptamana
- dieta fara grasimi, pentru a nu mai avea ce sa se acumuleze pe talie.

serviciu oferit de [GWP Entertainment](#)

