

5 exercitii usoare pentru tonifierea funduleului!

Articol de: anca axenia

Atunci cand vine vorba de surplusul de grasime, zona fesiera este cel mai frecvent afectata. Multe femei afirma ca daca ar avea funduletul tonifiat nu si-ar mai face probleme legate de greutate.

Adevarul este ca aceasta zona nu este numai predispusa la ingrasare datorita predispozitiei hormonale feminine, dar este si cel mai frecvent afectata de celulita. Din acest motiv va propunem un set de exercitii simple care, alaturi de o alimentatie sanatoasa, pot ajuta la modelarea unui trup frumos.

Exercitiul nr 1:

Mod de executie: in pozitia stat pe genunchi si sprijinit pe palme, cu spatele paralel cu solul (ca in imaginea alaturata) ridica piciorul stang flectat. Tine spatele drept pe parcursul exercitiului, fara a-l curba prea mult. Lasa apoi piciorul in jos, insa nu suficient cat sa atinga podeaua si repeta miscarea.

Membrul inferior trebuie sa stea incordat, iar varful piciorului trebuie sa priveasca catre partea anterioara a gambei (adica varful trebuie ridicat).

Ce tonifiezi?

Aproape tot: muschii de pe partea posterioara dar si anterioara a coapsei, muschii fesieri si gamba posterioara.

Realizati cate 3 serii de cate 10 ridicari pentru fiecare membru. Alternati stanga si dreapta dupa fiecare serie de cate 10.

Exercitiul nr 2:

Acest exercitiu este foarte celebru in randul antrenorilor marilor fotomodele. Are avantajul de a lucra concomitent funduletul si aripioarele.

Mod de executie: in pozitia stat pe genunchi si sprijinit pe palme, cu spatele paralel cu solul (ca in imaginea alaturata) ridica piciorul stang in lateral cat poti de mult, incercand sa aduci partea interioara a membrului inferior paralel cu podeaua.

Varful piciorului trebuie sa stea intins, invers decat la exercitiul anterior. Realizati cate 3 serii de cate 5 ridicari pentru fiecare membru. Alternati stanga si dreapta dupa fiecare serie de cate 5.

Ce tonifiezi?

Marele avantaj al acestui exercitiu este ca antreneaza partea interioara a coapsei, acea zona unde de multe ori grasimea se depoziteaza intr-un mod inestetic. In plus, lucreaza si partea externa a coapsei, adica aripioarele si muschii fesieri. Exerciitiul antreneaza intr-o mare masura toti muschii membrului inferior.

Exercitiul nr 3:

Daca vrei sa-ti antrenezi si muschii abdominali alaturi de cei fesieri, urmatorul exercitiu este pentru tine!

Mod de executie: intinsa pe spate, ridica unul din picioare concomitent cu ridicarea capului. Ridicarea capului se face cu muschii spatelui, tinand omoplatii apropiati, spatele drept. Mainile stau intinse pe langa corp pentru a ajuta la mentinerea echilibrului - intocmai ca in imaginea alaturata.

Varful piciorului sta intins, iar membrul inferior trebuie mentinut cat mai drept. Realizeaza 2 serii de cate 10 ridicari pentru fiecare picior, alternand stangul cu dreptul.

Ce tonifiezi?

Muschii abdominali, muschii fesieri si pe cei ai coapsei.

Exercitiul nr 4:

Acest exercitiu este mai dificil decat cel anterior, asadar nu trebuie realizat decat dupa ce primul a inceput sa para "prea usor".

Mod de executie: intinsa pe spate ridica in acelasi timp ambele membre inferioare si capul - miscarea capului trebuie realizata la fel ca la exercitiu anterior, din muschii spatelui. Incearca sa iti atingi varful degetelor de la picioare cu mainile. Chiar daca nu vei reusi, miscarea iti va antrena foarte bine fesele.

La coborarea picioarelor incearca sa ai cat mai multa rabdare. Numara pana la 10 in timp ce le cobori si mentine cat mai mult timp picioarele la punctul in care realizeaza un unghi de 45 de grade cu podeaua. Vei simti ca in aceasta pozitie lucreaza foarte bine abdomenul.

Varful degetelor de la picioare trebuie ridicat. Realizeaza cate 2 serii de cate 10 ridicari.

Ce tonifiezi?

Burtica si funduletul.

Exercitiul nr 5:

Ai ajuns in punctul in care si exercitiul nr. 4 pare usor? Foarte bine. Atunci esti pregatita pentru ultimul exercitiu!

Mod de executie: intinsa pe spate, cu picioarele incrucisate ca in imagine realizeaza miscarea deja invatata. In plus fata de exercitiul anterior vei lucra si aripioarele!

Realizati 2 serii a cate 10 ridicari.

Pe masura ce dobandesti rezistenta, poti creste numarul de serii si poti realiza toate cele 5 exercitii in aceasi seara.

Vei vedea ca rezultatele nu vor intarzia sa apara!

serviciu oferit de [GWP Entertainment](#)

