

SENSITIVE étrend

CZANIK KRISZTIÁN személyi edző ajánlásával!



"Próbáld egészségesen táplálkozni, add le a súlyfelesleget, kerüld a káros anyagokat, a nehezen emészthető ételeket!"

Ugye mindenki találkozott már hasonló figyelmeztető mondatokkal? Persze ez egyáltalán nem olyan egyszerű! Mi megtaláltuk a megoldást: Ismerd meg az adalékanyag mentes táplálkozást, kóstold meg a **SENSITIVE** ízeket, javíts az életminőségeden és állítsd be a számodra optimális testsúlyt!

Gyűjtsd össze a kétéhetente bemutatott alakformáló gyakorlatokat és legyen egy saját edzésprogramod!

1. Gyakorlat: Felhúzás.

Álljunk csípőszéles terpeszbe és fogjunk meg egy-egy kézi súlyzót.

Lassan hajoljunk előre a hátunk vízszintes állásáig úgy, hogy a térdünket enyhén behajlítjuk, a súlyzókat pedig mindvégig magunk előtt vezetjük.

Végezzünk 3x30 ismétlést.



Ebéd rendelés?! – Mozgás!

Allergén- és adalékanyag-mentes ételek és ingyenes alakformáló gyakorlatok

Repeta menü ebéd házhozszállítás Budapesten és környékén.





2. Gyakorlat:
Tricepsz nyújtás
kézi súlyzóval.

Feküdjünk a hátunkra és fogjunk meg egy-egy kézi súlyzót a képen látható módon.

Nyújtsuk ki mindkét karunkat egymás mellett párhuzamosan vezetve, majd térjünk vissza a kiinduló helyzetbe.

Végezzünk 3x15 ismétlést.

3. Gyakorlat:
Hasprés oldalra.

Vegyük fel a kiindulóhelyzetet a kép alapján. A hasizmunk erejéből emeljük el a vállunkat a talajról, majd a felső holtponthoz közelítve fordítsuk el a törzsünket úgy, hogy a derekunkat mindvégig a talajhoz szorítjuk.

Végezzünk 3x30 ismétlést váltva.



.....

Gyűjtsd össze a kéthetente bemutatott alakformáló gyakorlatokat és legyen egy saját [edzésprogramod!](#)
Ha tetszik az edzésterv, küldd tovább ismerőseidnek, oszd meg Facebookon, vagy egyéb közösségi oldalakon.

Ebéd rendelés?! – Mozgás!

Allergén- és adalékanyag-mentes ételek és ingyenes alakformáló gyakorlatok

Repeta menü ebéd házhozszállítás Budapesten és környékén.

