



Fogyashasrol.com

Fogyás hasról otthoni torna – heti 4 napos kezdő rutin

Nincs szükség eszközökre, csak egy jógaaszőnyegre és egy kis elszántságra! Így akár 1 négyzetméteren is elvégezheted a napi edzésedet.

Időtartam: 20–30 perc / alkalom

Ütemezés: Hétfő – Szerda – Péntek – Vasárnap

Bemelegítés (5 perc)

- Helyben futás: 1 perc
- Vállkörzés előre-hátra: 30-30 mp
- Törzshajlítás oldalra: 1 perc
- Térdkörzés, bokakörzés: 1-1 perc

Fő edzés (15–20 perc)

Kör edzés – ismételd 2x vagy 3x a kört:

Gyakorlat	Időtartam / Ismétlés
Plank (deszkatartás)	30 másodperc
Hegymászó (mountain climber)	30 másodperc
Guggolás	15–20 ismétlés
Légbiciklizés hasra	30 másodperc
Fekvőtámasz falnál vagy térdelve	10–15 ismétlés
Térdfelhúzás állva	30 másodperc

Pihenj 30–60 másodpercet a körök között edzettségedtől függően.

Levezetés (5 perc)

- Mély légzés és nyújtás: oldalsó törzshajlítás, hasizom nyújtás (pl. kobrapóz), combhajlító és deréknyújtás.