

Legyen szexi hasad 6 hét alatt!

A hassal az a baj, hogy állandóan szem előtt van. Valljuk be: a nagykabátot kivéve szinte minden ruhadarab sejteti, vagy láttatja: itt bizony pocak van... Aki nem a kockásításra hajt, az is szereti, ha lapos a hasa. És mennyivel egyszerűbb nyáron trikóba-naciba bújni, mint gondosan válogatni a lepel fazonú ruhákat, ami elrejtí azokat a fránya hurkákat!

A hassal az a baj, hogy állandóan szem előtt van. Valljuk be: a nagykabátot kivéve szinte minden ruhadarab sejteti, vagy láttatja: itt bizony pocak van... Aki nem a kockásításra hajt, az is szereti, ha lapos a hasa. És mennyivel egyszerűbb nyáron trikóba-naciba bújni, mint gondosan válogatni a lepel fazonú ruhákat, ami elrejtí azokat a fránya hurkákat!

Lesújtó hírem van a has laposításával kapcsolatban: dolgozni kell rajta. Keményen, rendszeresen és sokat. Ha abban reménykedsz, hogy a karcsúsító zselék és a "tedd-a-hasadra-amíg-tévézel" típusú kettyerek megoldják a problémát, nagyot fogsz csalódní.

Viszont tanácsainkat követve nemcsak a has (és környező részek) térfogatából veszíthetsz, de valóban feszesebbé teheted az izmaidat, és a párnácskák alól előcsalogathatod azokat a bizonyos kockákat.

Fontos tudnod, hogy a szép hashoz többre van szükség, mint pusztán edzésre. Két dolgot kell egyszerre csinálni: először is erősíteni, keménnyé tenni azokat az izmokat, amik a hasat alkotják. Másodszor, annyi zsírtól megszabadulni, amennyitől csak lehet, hogy a szépen kidolgozott izmokat látni is lehessen. A hasi zsírpárnákat nemcsak hasizomgyakorlatokkal tudod a leggyorsabban eltüntetni, a megfelelő táplálkozással sokat lendíthetsz a folyamaton.

Hacsak nem vagy valami genetikai furcsaság, le kell csökkentened a szénhidrátbevitelt ahhoz, hogy zsírt égess. A magazinban több helyen találsz erre magyarázatot, de a lényeg: csak rostosat, abból is csínjával. Nem cukor, nem krumpli, nem tészta, hanem sok zöldség, kis gyümölcs, magok, teljes őrlésű termékek. (Ha kifejezetten fogyni szeretnél, ajánlom a diétás rovatot, ott bővebb információkhoz juthatsz.)

A program megalapozási része 6 hétig tart. Ennyi idő elég ahhoz, hogy - a helyes táplálkozással együtt - kifejezetten laposabb, feszesebb legyen a hasad. Megerősödnek annyira az izmok, hogy ez után már fanatikus programba is kezdhetsz, ha "elkapott a gépszíj". Az első héten kétszer dolgozz a hasadra (nem egymás utáni napokon), a második háromszor, a maradék négy hétben pedig felváltva háromszor-négyszer. Ez azért van így, hogy mindig egy napot ki tudj hagyni, ami fontos. Attól, hogy minden nap győtröd magad, még nem fog jobban működni a program.

Minden edzős napon két gyakorlatot válassz:

egyiket az alsó hasra, másikat a felső részekre. Ezt onnan tudod, hogy kipróbálsz, és ha a köldököd alatt feszít jobban az az alsó, ha fölötte, az a felső izmokat dolgoztatja. Kapsz tőlünk ötleteket hasizomgyakorlatokra, de ha van saját, jól bevált gyakorlatod, azt is használhatod a programban.

A hasizomgyakorlatok (ahogy bármely más gyakorlat) lényege, hogy az izom kiindulópontját a végpontjához közelítjük, miközben megfeszül, így tud az adott izomcsoport a lehető legjobban összehúzódní. A hasizom egy egybefüggő, hosszú izomköteg, ami a mellnél kezdődik, és a kismencede alsó részéig tart. A gyakorlatok végzése közben mindig azt tartsd szem előtt, hogy ezt a két pontot kell egymáshoz közelíteni ahhoz, hogy hatékony legyen a gyakorlat.

Ha más tornát nem csinálsz, először melegíts be kicsit. Nyújtsd meg az izmaid, pörgesd fel a pulzusod, járasd be az ízületeid. Aztán kezdj az alsó hasizommal. Válassz egy gyakorlatot, lassan, erősen megfeszített izmokkal csinálj négy sorozatot. Minden sorozat addig tart, amíg már egyszerűen nem tudsz többet csinálni. Pihenj egy-egy percet a sorozatok között.

Amikor kész vagy az alsóhas-gyakorlattal, csináld meg ugyanígy a felsőhasra is. Ne lepődj meg, ha az alsó hasizmok gyorsabban elfáradnak, mint a felsők. És ne légy csalódott, ha az első néhány alkalommal csak pár ismétlést tudsz csinálni egy sorozatban. A hasizmok gyorsan reagálnak az edzésre, és hamarosan sokkal többet bírsz majd. Váltogathatod is a gyakorlatokat, ha kezd unalmassá válni, csak maradj az "egy alsó-egy felső" összeállításnál.

Hasprés

A hasprés az egyik legnépszerűbb gyakorlat, mivel gyönyörűen izolálja a hasizmokat, és egyszerre dolgoztatja meg az összes izmot.

1. Feküdj hanyatt, és tedd fel a lábad egy padra, vagy székre. A vádlid legyen párhuzamos, a combod pedig merőleges a talajjal.

2. A kezed tedd a fejed mögé, de ne segíts vele a felülésben.

3. Egyszerre hajtsd végre a következő négy dolgot:

a) emeld el a csípőd a talajról a hasizmok segítségével,

b) emeld el a vállad a talajról a hasizmok segítségével,

c) erőteljesen közelítsd a vállaid a csípődhez,

d) gyorsan fújd ki a levegőt.

"Killer" callanetics-módra

Ez a gyakorlat teljesen ártalmatlannak tűnik, de az egyik legkeményebb és leghatékonyabb erősítő, ha helyesen csinálják.

1. Feküdj hanyatt, és hajlítsd be a lábad, talpak kis terpeszben a padlón.

2. A kezeiddel fogd meg belülről a combod, és húzd fel magad addig a pontig, ahol a derekad még éppen a földön van, de

a vállaid a lehető legközelebb a combodhoz.

3. Most nyújtsd előre a kezéd (kb. a térded fölé), és próbálj az előző pozícióban maradni, amennyire csak tudsz.
4. Ebből a pontból közelítsd a felsőttested még egy kicsit a combodhoz úgy, hogy a derekad a földön marad. Elég 1-2 centit mozdulni.
5. Engedd vissza a felsőttested, de csak annyit, amennyit az előbb elmozdultál. A combok elengedése utáni helyzet az alaphelyzet, ne fekjüdj vissza a padlóra!
6. Ismételd lassan, helyes légzéssel végkimerülésig.

Lábemelés

A lábemelés felüléssel egyidős ősi fajtáját az anatómia és a fitnessz felfedezései finomították egy keveset. Elsősorban alsóhas-erősítő, ám a has más területeit is megmozgatja.

1. Feküdj hanyatt, támaszkodj fel az alkarodra.
2. Miközben a derekad a talajra szorítod, emeld el a lábaidat kb. 20 centire a talajtól. A combizmaid legyenek lazák, a térded enyhén behajlítva.
3. Most emeld a lábaidat 20-30 centivel magasabbra, majd vissza a 2. helyzetbe.
4. Ismételd fel-le, lábak maradjanak lazák, derék a talajon.

Lábemelés nyolcasokkal

Ez a fenti gyakorlat egy variációja, ami az oldalsó hasizmokat is megdolgoztatja.

A 2. pontban leírt pozícióban írd le vízszintes nyolcasokat a két lábaddal egyszerre. Tartsd stabilan a törzsed, ne emelkedjen el a derekad a talajtól. Elkerülhetetlen, de hasznos velejárója, hogy a felső combizom is megfeszül, ám koncentrálj a has munkájára.

Támaszkodós gyakorlat

1. Támaszkodj négykézláb az alkarodra, majd nyújtsd ki hátra mindkét lábad. Tartsd magad lábujjhegyen, törzsed legyen egyenes.
2. Feszítsd meg a hasad, és a csípőd lassan húzd be kicsit a hasad felé.
3. Tartsd meg ezt a helyzetet 5-6 másodpercig, majd engedd vissza a csípőd.

4. A törzsed maradjon mindvégig feszes, és így ismételd a gyakorlatot addig, amíg már nem bírod tovább. Aztán még egyszer.

Szabályok:

1. Nyugalmi helyzetben vedd el mély levegőt, az izom megfeszítésekor fújd ki.
2. Amikor teljesen megfeszítetted a hasizmaid, maradj úgy 2-3 másodpercig, ha a gyakorlat másképp nem rendelkezik.
3. Lassan mozogj feszítéskor és visszaengedéskor is.
4. Figyelj arra, hogy más izmaid ne segítsenek be a gyakorlatba, a hasizmok vigyék el a balhét.
5. A hátad soha ne legyen homorú, inkább picit görbítsd be, így elkerülheted a hátfájást.
6. Amikor már végképp nem bírod tovább, akkor kell még egy ismétlést csinálni.
7. És aztán még egy utolsót.