

Fit

Ridică-ți Fundul



Ghid de exerciții pentru fese
rotunde și ferme.

Introducere

Fundul reprezinta o zona corporala care multora dintre noi ne da batai de cap. De fiecare data cand incercam o pereche de blugi, ne imbracam cu o pereche de pantaloni scurți sau punem o fusta mai mulata, fundul este o zona pe care o analizam foarte atent si care decide daca alegem sau nu acel obiect vestimentar. Atunci incepi discutiile interioare *”Blugi astia imi aplatizeaza fundul”*, *”Pantaloni astia imi arata fundul mare”* sau *”Fusta asta imi scoate in evidenta soldurile late”*.

Sau vara, cand suntem la piscina, de fiecare data cand parasim prosopul si mergem inspre bazin sau la bar parca ne schimbam cu totul postura corpului: ridicam pieptul, arcuim spatele, tragem umeri si bratele in spate, doar ca sa reusim sa dam senzatia ca fundul nostru nu este lasat, sa para ca avem un fund tare si ridicat.



Daca te-ai intreba **ce crezi tu despre fundul tau** sunt sigura ca ai raspunde ceva de genul: *”este prea mare”*, *”este lasat”*, *”am fundul lat”*, *”am celulita”*, *”are grasime”*, *”nu mai reusesc sa il indes in perechea mea de blugi preferata”*, *”este pufos”*, *”cand ma bronzez raman tot timpul cu o dunga alba sub fund”* sau alte replici prin care doar tu poti sa descrii mai bine problemele cu care te confrunti cand vine vorba de aspectul derrier-ului tau.

Totodata fundul este una dintre zonele cele mai atractive cand contemplam aspectul fizic al barbatilor. Chiar daca un abdomen cu patratele este o zona de referinta care ne da pe spate, un fund rotund si conturat in niste blugi stramti e ceea ce face ca imaginatia noastra sa o ia razna si sa simti *that warm feelling inside*:)

Dar nu numai noua, femeilor, ne place sa admiram un fund rotund, lucrat si perfect. Aproximativ 43% dintre barbatii spun ca fundul este partea pe care o admira cel mai des la femei, ca un fund ridicat si rotund le pune sangele in miscare si le face mintea sa viseze.

Pe langa faptul ca fundul este o zona importanta, cand vine vorba de sex-appeal, un fund puternic joaca un rol important si in viata de zi cu zi, in mecanica de miscare si in aspectele posturale ale intregului corp. De la mersul pe tocuri, la ridicatul din pat, la mentinerea coloanei lombare intr-o pozitie neutra, la efectuarea

unor fandari la clasa de aerobic sau în sala, toate acestea sunt activități care cu ajutorul unui fund puternic le vei putea face mult mai ușor.

Chiar dacă genetica și ceea ce ai moștenit de la părinți au o contribuție mare asupra formei fundului tău, asta nu înseamnă să renunți la ideea că poți schimba aspectul posteriorului tău! Nu înseamnă că nu poți să îl ridici, să îl faci mai mic și mai bombat sau că nu poți să îi dai o formă mai sexy.

Pentru a avea o formă mai definită și niște fese rotunde și ferme, în primul rând trebuie **sa te uiti la dieta ta**, iar în al doilea rând să îți lucrezi fundul cu ajutorul unor exerciții valoroase.

Dieta ta, regimul tău alimentar și ceea ce mănânci în fiecare zi influențează peste **80% din rezultatele tale** în ceea ce privește slăbirea, îngrășarea sau construirea de forme definite.

Dar, de-ageaba te chinui să slăbești și să îți subțiezi stratul de țesut adipos, dacă fundul tău este tot lăsat, pufos și fără ținută. E inutil să îl faci puțin mai mic, dacă are tot aceeași formă pleostită.



Fii inteligentă și recunoaște faptul că vei obține un fund rotund, ridicat și sexy, doar dacă îl antrenezi!!!

Și aici nu mă refer să treci așa aiurea prin niște exerciții pe care nu știi cum să le faci, sau de ce să le faci, ci să înveți să îți activezi, să îți lucrezi și să îți întărești fibrele musculare ale derrier-ului.

Ghidul acesta te va învăța cea mai bună metodă pentru a-ți ridica fundul și a avea fese rotunde și ferme. Ți va arăta exercițiile fundamentale, exercițiile de bază pe care le poți efectua pentru a-ți tonifia posteriorul.

Acest mini e-book cuprinde un plan de antrenament organizat pe exerciții specific antrenării posteriorului, organizate progresiv și inteligent, astfel încât să avansezi treptat și să ajungi să îți întărești mușchii fesieri. Sunt exerciții pe care le poți face atât acasă pe podeaua din sufragerie cu un minim de echipament, cât și la sala, după programul tău de cardio sau antrenamentul cu greutăți.

Dar înainte să îți arăt despre ce e vorba, vreau să vorbim foarte puțin despre anatomia fundului. Nu doar așa că să îți tin o lecție, ci pentru că tu să înțelegi mai bine ce exerciții lucrează o anumită parte a fundului, unde trebuie să simți tensiune în fese când treci prin mișcare și cum să te concentrezi mai bine pe formă pentru a strânge și întări fundul și a avea rezultate.

Anatomia fundului

Muschi care formează **gluteul** (fundul) sunt gluteus maximus, gluteus medius și gluteus minimus.

Gluteus minimus

este cel mai mic din cei trei mușchi ai gluteului și se află situat sub gluteus medius.

Funcția gluteului medius este să rotească spre interior sau exterior coapsa și să sprijine corpul când stai într-un picior.

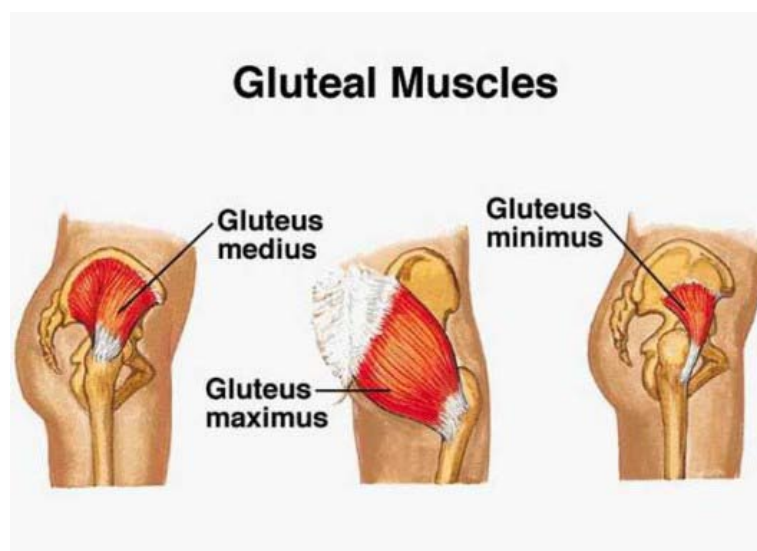
Gluteus medius

este un mușchi mai mare și gros care se află pe suprafața exterioară a pelvisului. Acest mușchi, alături de gluteus minimus, ajută corpul să stea într-un picior, să rotească coapsa în interior și să departeze piciorul în lateralul corpului (abducție).

Gluteus maximus

este cel mai mare și mai la suprafața mușchi al gluteului. Funcția sa principală este să alinieze coapsa la nivel cu corpul, el fiind mușchiul care determină în mare măsură forma și aspectul bombat al fundului.

Mai jos este o imagine care te va ajuta să vizualizezi mai bine cei trei mușchi care formează fundul.



Ceea ce vreau să știi este că pentru fese rotunde și ferme, e vital să trezești și să lucrezi toate fibrele musculare ale fundului, adică toate trei subgrupe!

Si ACUM sa trecem la treaba!

Hai sa lucram si sa ridicam fundul!

Planul de antrenament din acest ghid este menit sa iti intareasca fundul, sa il rotunjeasca si sa ii dea un aspect mult mai sexy. Fiecare faza a antrenamentului trebuie urmata in ordinea enumerata deoarece exercitiile sunt progresive si devin mai solicitante pe masura ce inaintam.

Ca sa iti simti fundul cum lucreaza, sa capeti incredere si sa ajungi ca la final sa ai un fund bombat si ferm iti sugerez sa faci exercitiile cu mare concentrare si cu focus. In acest fel corpul tau sa va obisnui cu miscarea, iar mintea ta si sistemul tau neuronal va lucra muschii targetati la capacitate maxima.

La inceput vei vedea ca va fi destul de greu sa iti incordezi (asa se zice corect in romana) fundul, sa il simti efectiv cum lucreaza. Iti spun din experienta proprie si mie mi-a luat muuult timp pana sa invat cum sa imi incordez fiecare fesa si sa imi chiar simt fundul cum se incoardeaza, insa rezultatele pe care le am actual cand vine vorba sa ma bazez pe fund pentru anumite miscari si forma fundului meu m-au facut sa uit zecile de ore petrecute doar pentru a invata sa-l activez.

Poti sa urmezi acest program de exercitii fie la sala, fie acasa in propria ta sufragerie.

Daca vei face aceste exercitii acasa in propria ta sufragerie atunci vei avea nevoie de ceva 'echipament de fitness' pe care il detaliez mai jos

Daca mergi la sala de forta sau urmezi clase de aerobic, atunci poti sa faci acest program fie la sfarsitul antrenamentului tau obisnuit, fie sa ii dedici o zi separata.



Echipamentul necesar

Executarea acestor exercitii si obtinerea unui progres minim pentru stimularea optima a muschilor fundului necesita un minim de echipament. Daca nu ai acest echipament trebuie sa fii ingenioasa si sa gasesti alternative cu care sa le inlocuiesti, insa nu trebuie sa lasi ca lipsa echipamentului sa fie o piedica in urmasia antrenamentului. Am sa iti dau si eu mici tips-uri cu ce sa inlocuiesti echipamentul.

1. Saltea de exercitii sau izolir.

Vei avea nevoie de o suprafata moale pentru a-ti proteja incheieturile si a fi mai confortabila pe parcursul antrenamentului.

Tisp - daca nu ai saltea atunci poti folosi cu usurinta o perina de scaun sau mai multe acoperite cu un prosop.



2. Stepper, banca de exercitii sau un scaun stabil.

La un moment dat in timpul antrenamentului vei avea nevoie de ceva pe ce sa te urci, care sa iti sustina cu usurinta greutatea si sa nu se balanseze (sa fie stabil). Daca esti la sala poti folosi un stepper sau o banca de exercitii, iar acasa poti folosi un scaun stabil sprijinit de perete.

Tips – in loc de scaun poti iesi pe casa scarilor si face exercitiul pe doua trepte de pe hol.

3. Greutati.

Daca esti la sala iti va fii usor sa folosesti greutatile de pe stativul de greutati. Poti sa incepi cu cele mai mici si apoi sa avansezi spre cele mai mari 10-15-20kg. Odata ce ai stapanit forma corecta, vreau sa nu iti fie teama sa pui mana pe greutati serioase cu care sa te antrenezi si aici indeosebi la: podul fundului, step-up.



Daca acasa nu ai greutatile necesare atunci *tips-ul* meu este sa bei apa☺, adica sa iti cumperi bidoane de apa. Bidoane de 2L, 3L, 5L si chiar 7L de apa. Eu la un moment dat cand am fost nevoita sa ma antrenez acasa

aveam 2 bidoane de 5L și două de 7L. În bidoanele de 5L am pus pe rând 3L, apoi am ajuns la 4L apoi la 5L. Iar ulterior la fel am făcut și cu cele de 7L. Pentru a ști câți litri bagi în ele, folosește ca unitate de măsură o sticlă de 1L (pentru 3L bagi 3 sticle și așa mai departe). Crede-mă vei simți nevoia să te antrenezi și cu 7L. Îți vei întări fundul atât de mult încât cele de 5L nu îți se vor mai părea suficient de grele.

4. **Banda elastica.** O poți găsi la magazine de sport: Intersport, Hervis, Decathlon, de pe online sau chiar la raionul sportiv de la vreun supermarket (Real, Cora, Auchan). Nu uita că poți oricând merge la o simplă consignație unde ai șansa să găsești un elastic mai puternic sau chiar mai lat din care să îți faci propria bandă elastică.

Tips – poți să îți cumperi elastic normal și să îl împletești ca să fie mai rezistent. Găsește alternative, dar fără rost de o bandă elastică că e vitală.

Skill-urile necesare

1. **Legătura Minte-Muschi.** E una dintre aptitudinile cele mai importante, pe care o începătoare, așa ca tine, trebuie să o dezvolte în această primă etapă în care înveți și faci, poate pentru prima oară, exercițiile în felul în care sunt prezentate aici. Una dintre cele mai mari provocări pe care le vei avea în acest program va fi să stăpânești calitatea formei de execuție. Nu e vorba doar de a face mișcarea, ci **modul în care faci mișcarea contează cel mai mult**. Vreau să treci prin exercițiu încet și cu răbdare și să te concentrezi să simți și să strângi fundul, nu să faci mișcările rapid și cu mintea la serialul preferat. Trebuie să te asiguri că păstrezi mișcarea corectă la toate repetările și că ultima repetare seamănă la indigo cu prima. Vreau să te concentrezi cum lucrează mușchii tăi în fiecare exercițiu: fii atentă la cum se simt, cum se contractă și tensiunea pe care o exercită diferite exerciții pe toată mișcarea. Creează acea legătura minte-muschi deoarece odată ce vei putea simți, activă și încorda fundul, rezultatele tale se vor dubla. Tine minte: îți va lua timp și multă implicare pentru a realiza acest lucru, dar, te asigur că, odată ce ai ajuns acolo, fundul tău îți va mulțumi.



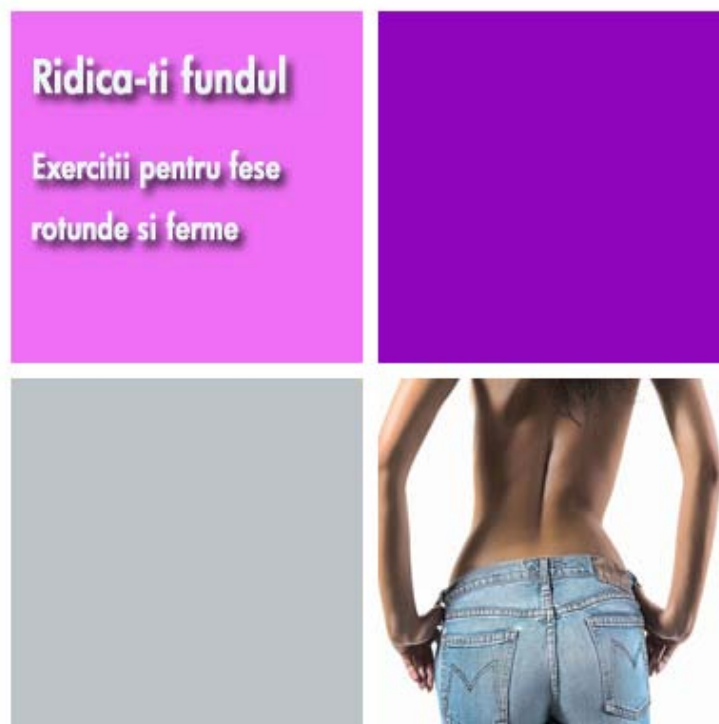
2. **Perseverența.** Indiferent de cât de ocupată ești, cât de lene îți este sau cât de mult preferi să îți așezi fundul pe canapea, dacă nu ești perseverentă, nu vei găsi motivație și nu vei continua să urmezi acest program de exerciții și să fi conștiincioasă să îl execuți, poți să uiti de fese rotunde și sexy. Pana la

urma vorbim de maxim o ora pe saptamana care poate sa iti aduca atatea beneficii: un fund mai rotund, ridicat si ferm, privirile celor din jur si, cel mai important, mai multa **incredere in tine**. Si totodata, consecventa ta, si faptul ca vei lupta sa iti 'trezesti la viata' fundul adormit te vor ajuta sa creezi aceasta legatura importanta minte-muschi si sa vezi rezultate mai rapid.



Nu sunt langa tine sa te trag de mana sau sa te motivez cand tie lene, dar am creat acest plan in care iti spun deschis, transparent si la obiect tot ce trebuie sa faci pentru a-ti ridica si intari fesele. De acum totul depinde de tine! Doar tu poti controla rezultatele pe care le obtii. Doar implicarea si perseverenta munci tale iti vor aduce rezultate si doar daca urmezi hotarata sfaturile din acest program si planul de antrenament atasat ai sa iti construiesti fundul sexy si bombat pe care il doresti. Am incredere ca daca ai descarcat si citit acest ghid, te vei pune pe treaba si vei realiza planul de antrenament cap coada, vei trece prin exercitii, le vei face de fiecare data si imi vei scrie ulterior depre reusita ta.

Programul de antrenament pentru construirea unui derrier bombat si sexy, pe care il cuprinde acest ghid, este realizat in jurul exercitiilor care lucreaza cel mai bine fundul si necesita minim de echipament. Ghidul cuprinde exercitii de flexibilitate a flexorilor soldului, exercitii de activare si intarire a fundului precum si exercitii pentru picioare care tintesc si antrenarea fesierului.



Initial am sa iti prezint exercitiile si sa iti explic modul de executare a acestora, iar ulterior, la sfarsitul ghidului, vei gasii o **fisa de antrenament** pe care vei putea sa o printezi si sa o ai langa tine cand faci exercitiile. Sfatul meu e sa fii **“green”** si sa printezi doar fisa de antrenament, deoarece ghidul il poti consulta oricand pe calculator.

Pre-antrenamentul

Exercitiile de fund, precum si orice antrenament sau miscare fizica pe care o realizezi, trebuie **sa inceapa cu o incalzire a intregului corp**, un fel de pre-antrenament.



Incalzirea: e indicat sa dureze cel putin 5-10 minute si sa atinga marea parte a muschilor corpului precum si oxigenarea articulatiilor.

Exemplu de incalzire rapida: 5 rotiri cap dreapta/stanga, 10 rotiri brate fata/spate, 10 cercuri cu soldul inspre dreapta/stanga (ca si cum ai avea un cerc de gimnastica si ai roti soldul dupa el), 10 genuflexiuni, 10 rotiri gamba interior/exterior.

Dupa incalzirea corpului, urmeaza exercitiul de flexie a soldului.



Intinderea Flexorilor Soldului

Avand in vedere ca fundul este in regiunea pelvisului (soldului), unul dintre lucrurile de baza pe care trebuie sa te concentrezi este mobilitatea acestei parti. Pentru a-ti activa fundul la maxim si a simti miscarea in fese si nu in spatele inferior, cand vei realiza exercitii de hiper-extensie a fundului, trebuie **sa iti poti misca picioarele pe toata raza de miscare si sa faci cat mai mare deschiderea soldului**. Pentru ca soldul tau sa se deschida si sa fie mobil, are nevoie de flexibilitate. Unul dintre exercitiile foarte bune pentru imbunatatirea flexibilitatii pelvisului sunt intinderile de psoas.

Exercitiu: Flexibilitatea soldurilor cu intinderi de psoas.



Explicare exercitiu: Cu un genunchi pe podea si celalalt indoit, impinge soldul inainte fara sa iti arcuiesti spatele, ridica si apleaca bratele catre partea opusa. Incearca sa mentii progresiv aceasta pozitie (cate 20-30, 45 de secunde pe fiecare picior) si concentreaza-te sa relaxezi soldul si sa simti intinderea muschiului psoas (vine pe sub abdomen pana pe partea superioara a piciorului). Daca la inceput nu poti sa stai decat 10 secunde nu e nici o problema, cu timpul vei ajunge sa avansezi. Executa miscarea de 6 ori pe fiecare parte alternativ si de fiecare data incearca sa relaxezi mai mult si sa mentii pozitia pentru mai mult timp.

Activarea fundului cu 5 exercitii

Partea de activare a fundului este extreme de importanta, atat pentru tot ceea ce urmeaza in acest ghid cat si in orice antrenament pe care il faci tu la sala.



Exercitiu 1: Rotiri de genunchi.



Explicare exercitiu: Din palme si genuchi, cu palmele sub umeri si genuchii sub sold, avand abdomenul incordat si spatele drept, rotesti genunchiul in sensul acelor de ceasornic si, dupa ce ai terminat, nr de repetari, rotesti genunchiul in sens invers. Vei avea pe fisa de antrenament un numar de repetari exacte pe care sa le faci in fiecare sens, pe fiecare picior la fiecare etapa. Nu trebuie ca cercul sa fie larg, trebuie doar sa iti simti fundul cum lucreaza si sa iti tii corpul fix, sa nu balanseze (sa-ti incorzi abdomenul).

Vezi [VIDEO](#) cu explicarea acestui exercitiu!

Exercitiu 2: Hidrante



Explicare exercitiu: Din palme si genunchi, cu abdomenul strans si incordat astfel incat sa nu pierzi stabilitatea trunchiului, ridici un picior in lateral si in punctul de maxim, strangi fesa. Nu conteaza cat de mare faci deschiderea si abductia piciorului, e important sa simti in fesa miscarea si sa o incordezi in punctul maxim.

Vezi [VIDEO](#) cu explicarea acestui exercitiu!

Exercițiu 3: Podul Fundului pe podea



Explicare exercitiu: Cu spatele complet lipit de podea, mainile pe langa corp, genunchi indoiti, ridici soldul de pe podea impingand in calcaie. Folosesti muschii fundului pentru a-ti ridica bazinul. Incordezi fundul in miscare si cand esti in pozitia de sus strangi tare fundul. Incerci sa nu arcuiesti spatele, pentru a evita sa simti miscarea in spatele inferior si sa te accidentezi. Fa miscarea lent si incearca sa simti fundul (legatura minte-muschi)! Incordeaza-ti abdomenul si tine partea superioara a corpului fixa (se misca ca un intreg), impinge in calcaie si ridici soldul incordand fundul. Concentreaza-te sa strangi fesele ca si cum ai avea o nuca intre ele si impinge soldul pana la punctul maxim la care poti. Crede-ma cand am facut pentru prima oara acest exercitiu si incercam sa strag "nuca" dintre fese nu imi venea decat sa rad, dar in timp am simtit muschii fundului din ce in ce mai activi si mi-a fost mult mai usor sa ii incordez, in special de la mijlocul miscari in sus.

ASA NU:



ASA DA:



In prima poza se vede ca miscarea se face din spatele inferior (vezi cat de arcuit e spatele?). Acesta este foarte curbat si activarea fundului nu este completa, plus spatele inferior are de suferit. Miscarea corecta e cea din stanga, in care impingi in calcaie, incordezi fundul si ridici soldul pana la punctul maxim la care poti fara sa arcuiesti spatele inferior. **Insist pe explicarea acestui exercitiu deoarece cu cat il faci mai bine cu greutatea corpului, cu atat il vei executa mai corect cu greutatei aditionale (gantera, bara cu discuri).**

Exercițiu 4: Pistoane

Explicare exercitiu: Din palme și genunchi, mijlocul încordat și spatele fix, lovești cu calciul înspre tavan, fără să balansezi corpul. Trebuie să menții mijlocul fix (încorzi abdomenul ca și cum cineva ar vrea să te lovească în el), astfel încât, dacă ar fi să pun un pahar de apă pe tine, nu s-ar răsturna. Fa mișcarea cu ambele picioare pentru numărul de repetări recomandat și concentrează-te să conduci mișcarea din calcai, iar în poziția de sus să strângi fundul tare.

Vezi [VIDEO](#) cu explicarea acestui exercițiu!



Exercițiu 5: Scoica



Explicare exercitiu: Din așezat în lateral pe podea, cu mâna sub cap și picioarele îndoite (formează un unghi de 90°), ridică piciorul de deasupra și rotește-l spre exterior, fără ca talpile să se dezlipască una de alta. Imaginează-ți ca picioarele tale sunt o scoică lipită și vrei să o deschizi. Dacă faci mișcarea lent ar trebui să simți cum fesa de deasupra lucrează și se încordează.

Vezi [VIDEO](#) cu explicarea acestui exercițiu!

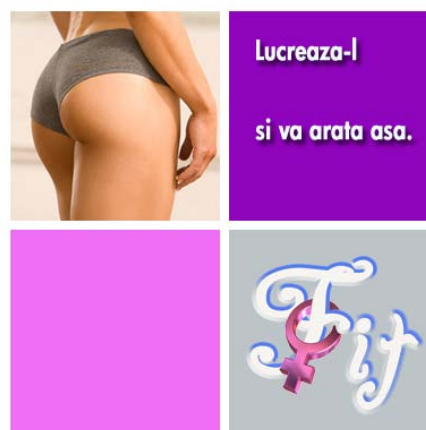
Exercitii pentru Intarirea fundului (mai avansate)

Exercitiile de intarirea fundului au ca scop sa lucreze si sa antreneze musculatura feselor din mai multe unghiuri si pozitii. E important sa stapanesti forma de executie cat mai bine si sa faci miscarea incet si controlat, cu focus pe strangerea feselor in pozitia de maxim. Daca ignori acest aspect si treci doar prin miscare, fara sa te concentrezi sa simti cum lucreaza fundul, vei obtine rezultate mai lent si mai greu. Asa ca, sfatul meu este sa realizezi exercitiile controlat si sa incerci constienta sa faci legatura dintre minte si muschi.

Exercitiu: Podul Fundului Intr-un Picior



Explicare exercitiu: Din pozitia pentru podul fundului de pe podea (cu picioarele indoite) intinzi un picior si il tii drept inspre inainte. Impingi in calcaiul piciorului de pe podea si ridici soldul incordand fesele. In pozitia de sus vei simti incordata fesa piciorului cu care impingi. Daca ti se pare greu poti chiar sa indoi piciorul care nu lucreaza, astfel iti va fii mai usor. Incearca sa nu lasi soldul sa se roteasca dupa piciorul care nu lucreaza, iar deschiderea soldului sa fie maxima si sa strangi tare fundul in pozitia de sus. Pe toata miscarea de ridicare a fundului concentreaza-te sa incorzi fundul si sa nu arcuiesti spatele.



Exercitiu: Thrust-ul Soldului



Explicare exercitiu: Cu spatele superior sprijinit de marginea unei banci, o cutie sau canapea (margina cutiei e plasata imediat sub omoplati) picioarele indoite si talpile sub genunchi, mainile intinse in lateral. In functie de inaltimea suportului, fundul iti va ajunge sau nu pe podea in pozitia de sus. Ceea ce e important e sa impingi in calcaie si sa ridici soldul incordand fundul pana la punctul maxim. In punctul maxim cel mai de sus, strange tare fundul. Exact ca la podul fundului, partea superioara a corpului trebuie sa se miste ca un intreg, abdomenul sa fie incordat, iar deschiderea sa se faca la nivelul soldului si nu din spatele inferior. Cand esti in pozitia de sus, trebuie sa ai un unghi de 90° la genunchi.

Exercitiu: Thrust-ul Soldului Intr-un picior



Explicare exercitiu: Te pozitionezi pe marginea bancii/canapelei, cu marginea imediat sub omoplati, indoi un picior si aduci genunchiul catre piept (e mai usor asa), impingi in calcaiul piciorului de pe podea si ridici soldul. In pozitia de sus strangi tare fundul si vei simti cum lucreaza fesa piciorului cu care impingi in pamant. Incerci sa faci deschiderea soldului cat mai larga fara sa arcuiesti spatele inferior.

Exercitiu: Scoici cu Banda Elastica



Explicare exercitiu: Aici te vei folosi de banda elastica pe care o ai. Executa miscarea de la scoici, dar de data aceasta cu banda elastica in jurul picioarelor. Concentreaza-te ca fundul sa fie cel care deschide soldul si pe masura ce inaintezi poti sa cresti tensiunea in banda (sa o pui dubla, sa o faci mai scurta) sau sa mentii pozitia de sus pentru 3-5sec.

Vezi [VIDEO](#) pentru explicarea acestui exercitiu!

Exercitii pentru picioare si FUND

Exercitiu: Step-Up cu/fara greutate - alternativ



Explicare exercitiu: La acest exercitiu ai nevoie de acel stepper, scaun stabil, banca, sau treptele de pe casa scarilor. Pasesti sus pe banca, impini in piciorul din fata si te ridici pe banca. In pozitia de sus strangi fesa piciorului cu care ai facut ridicarea si incorzi fundul. Pasesti cu celalalt picior inapoi si cobori controlat. Repeti miscarea cu celalalt picior si faci Step-Up alternativ.

Exercitiu: Genuflexiuni Sumo cu Lift - alternative

1



2



3



4



Explicare exercitiu: Genuflexiunile Sumo cu Lift se initiaza cu o genuflexiune larga cat mai adanga, ridicarea unui picior in lateral (cat mai sus), revenirea in genuflexiune sumo, ridicarea celuilalt picior in lateral (cat mai sus). E important sa iti mentii spatele drept, pieptul sus, sa impingi in picioare pentru a te ridica din genuflexiune, iar ridicarea laterala sa se faca cat mai sus. Daca ti-e greu sa-ti pastrezi echilibrul aseaza un scaun in fata ta pentru sprijin.

Pentru exemplificarea acestui tip de genuflexiune vezi [VIDEO](#) cu un antrenament ce cuprinde acest exercitiu!

Exercitiu: Fandari Inapoi cu/fara greutate - alternative



Explicare exercitiu: Pasesti in spate cu un picior, la o distanta la care genunchii sa formeze unghi de aprox 90°, impingi in piciorul din fata si revii in pozitia initiala. Cand te ridici stragi fundul in pozitia de sus. Pasesti cu celalalt picior inspre inapoi si impingi in piciorul din fata pentru ridicare. E important sa iti mentii spatele drept, pieptul sus si sa impingi in piciorul din fata pentru ridicare, piciorul din spate e doar pentru sprijin. Initial poti incepe cu greutatea corpului si cand avansezi poti adauga greutate. Daca ai o singura greutate o tii la piept, daca ai doua greutate le tii in maini pe langa corp.

Pentru exemplificarea acestui tip de fandare vezi [VIDEO](#) cu un antrenament ce cuprinde acest exercitiu!

Informatii suplimentare

Exercițiile sunt stabilite în așa fel încât să progresezi către mișcarea ideală. Nu trebuie să faci mișcările rapid, ci încearcă să le faci corect cu încordarea mușchilor fundului. Îți va lua ceva muncă, însă vei reuși să îți vezi fesele mai rotunde și ferme.

Când greutatea corpului sau greutatea folosită nu te mai stimulează suficient treci la o greutate mai mare. Nu te speria, nu vei ajunge să ai un fund imens, ci îți vei stimula mușchii fesieri să lucreze mai mult... și oricum când e vorba de fund, mai bine adânc și bombat, decât lat☺. Eu de exemplu am ajuns să fac podul fundului și cu 80kg și sunt sigură că, cu repetiție, pot să-l fac și cu o greutate mai mare.

Respiră corect pe tot parcursul exercițiilor. De exemplu, la podul fundului pe partea mișcării în care ridici și încorzi fundul trebuie să expiri. Adică pe partea exercițiului când depui efortul major îți golești plămânii de aer pentru că pe partea mișcării de non-efort să respiri adânc.

Pauza între serii trebuie să fie undeva la maxim 60-90 secunde. La exercițiile la care lucrezi alternativ câte un picior (ex: rotiri de genunchi), schimbă direct de pe dreptul pe stângul și nu faci pauză, iar apoi când începi a doua serie cu dreptul poți să faci pauză și mai mică deoarece acesta să odihnit în timp ce lucrezi cu stângul.



Plus Info: Pentru a-ți trezi fundul și a obține rezultate mai rapid te sfătuiesc să faci **zilnic o rutina de activare fund** combinând 2 din exercițiile* de activare.

Deoarece stai toată ziua jos și nu îl folosești cu regularitate, fundul este o parte corporală care îi trebuie mult să se "trezească" și necesită activare zilnică pentru a rămâne trează. Tocmai de aceea, dacă vrei un fund bombat, fă activarea zilnică atât pe parcursul acestui plan de antrenament, precum și ulterior, când ai terminat exercițiile din acest ghid.

*În zilele în care faci antrenamentul trebuie să știi că acesta cuprinde deja exerciții de activare și teoretic nu trebuie să mai faci și o secvență de activare. Însă dacă tu vrei să faci, să știi că nu strică☺.

Exemplu: Treci alternativ prin cele doua secvente de activare. Adica *Luni* -Secventa A / *Marti* - Secventa B/ *Miercuri* - Secventa A / *Joi*-Secventa B...etc.

Secventa A activare Fund	Secventa B activare Fund
1. Intinderi de Psoas 6x30-45sec/picior	1. Intinderi de Psoas 6x30-45sec/picior
2. Rotiri de genunchi 2x10/sens/picior	2.. Hidrante 2x10/picior
3. Pistoane 2x10/picior	3.. Podul Fundului 2x10

Ai rabdare, fii perseverenta si munceste! Doar asa vei ajunge sa iti simti fundul incordat pe perioada exercitiilor si ulterior sa il vezi mai bombat in oglinda.

Ridica-te de pe canapea si fa-ti programul de exercitii.

Profit de aceasta ocazie ca sa te anunt si de **noul plan de antrenament VIDEO pentru acasa: Fese Ferme.**



Apasa link-ul de acces: [Fese Ferme - antrenament acasa](#)

Este vorba despre un program de *Antrenament, Alimentatie si Atitudine* filmat complet in VIDEO*-uri.

Iata pe scurt ce cuprinde **pachet-ul**:

- **antrenament pentru 12 saptamani**: 9 video-uri cu antrenamentele saptamanale in care iti explic fiecare exercitiu in parte, cum sa il faci mai greu sau mai usor si ce echipament sa folosesti, 2 video-uri de activare fund, 1 video de incalzire si 1 video BIG in care iti spun secretele antrenamentului cap coada.

- **alimentatie explicata scurt si la obiect**: video in care iti spun ce sa mananci ca sa slabesti, sa ai energie si sa te simti strong, cum sa le combini, cat sa mananci in functie de obiective si, cel mai important, cand sa mananci anumite alimente mai pacatoase

- **atitudine pozitiva pentru rezultate pozitive**. Minte, chiar daca utila in planificare, gandire si invatare, de multe ori ne limiteaza si se lasa coplesita de frica de esec. Ei bine, nu si in cazul antrenamentului tau de acasa **Fese Ferme**. No way! Nu numai ca iti vorbesc despre mindset-ul constructiv si cum sa te tii de program, dar sunt alaturi de tine all the way, iti raspund la intrebari, iti dau sfaturi specifice tie si te incurajez in **Forumul Femeia Fit**.

Iată ce spune Raluca despre prima impresie cu **Fese Ferme**:

*👉 M-am antrenat cu intreruperi de vreo 13 ani. Cat timp am fost in Romania, mergeam la sala, faceam si aerobic, plus unele exercitii statice pe care le faceam acasa. Nu intru acum in amanunte. Aratam bine, aveam 53 de kg., inaltimea mea fiind 1,60 m. M-am mutat din Romania, m-am casatorit, au venit doi copilasi frumosi, si m-am antrenat cam pe apucate si cam dezordonat. Cu dieta, cam la fel. Am avut perioade in care mancam foarte sanatos, si pe urma alunecam intr-o faza de nepasare totala. Ei bine, am pus ceva kilograma, le-am dat jos, iar le-am pus, iar... Acum am 40 de ani si 61,00kg. Nu as putea spune ca am un corp moale si fara forma, am o forma cat de cat, am corp frumos de la natura si fac miscare in fiecare zi. As vrea totusi sa mai dau jos, pentru ca stiu cum pot arata la 53kg...Am tot incercat diverse programe de fitness, in general americane...Nu pot spune nimic negativ la adresa lor. Oamenii isi fac treaba.Ma deranjeaza un pic ca vorbesc mult prea mult fara sa spuna nimic concret, si ca incerca mereu sa vanda tot felul de produse, e cam stresant...Ceea ce nu gasisem inca, era un **program destinat femeilor care nu au timp sa mearga la sala**. Si iata ca te-am gasit pe tine! Am fost un pic circumspecta la inceput, pe urma cand am vazut pretul, mi-am zis: nu am nimic de pierdut, hai sa-l incercam si pe asta.*

*Nu am crezut sa descopar ceva nou in ceea ce priveste exercitiile. Ei, m-ati surprins! Genuflexiuni cu scaun! Din astea chiar nu am mai facut pana acum. Si ma bucur mult ca le fac acum!(Nu am reusit sa gasesc un scaun la inaltimea potrivita, dar am descoperit ca pot folosi scarile din casa.)In plus, **programul este foarte bine gandit si explicat pana in cele mai mici amanunte**. Este o incantare sa-l urmez. La pretul acesta, nici unul din antrenorii americani nu ar oferi nici macar jumătate din cat oferiti voi. Felicitari!!!*

Acum am inceput si programul Fese Ferme. Apropos, de abia ieri am inceput antrenamentul vostru, saptamana trecuta am cautat banda elastica, am vizionat video-ul introductiv. In ceva timp pana pui baza programului, mi-am printat schemele acelea, am fost atenta la felul in care se fac exercitiile, etc. Nici nu am ajuns inca pe forum,nu prea am timp de stat la povesti, dar o sa gasesc timp si pentru asta. In alta ordine de idei, nu am chiar nevoie de "fund", am destul si nu e nici moale, dar as putea sa dau ceva grasime jos de pe el, si mai ales din restul corpului, unde grasimea este repartizata foarte uniform, de aceea multi nici nu-si dau seama ca m-am ingrasat. Dar eu stiu! ;)

*li spuneam si sotului meu aseara, cat de impresionata sunt de programul vostru. **Bravo, bravo, bravo!!! Multumesc mult pentru munca pe care o depuneti, pe mine una, m-ati cucerit!** 😊*

Pentru un antrenament pentru ACASA, sfaturi de nutritie si motivatie 24/7 te indemn sa-ti iei programul **Fese Ferme** si sa vii alaturi de noi in Forumul Femeia Fit:

>> Apasa pe link pentru a accesa si tu programul: [Fese Ferme - antrenament acasa](#) <<



➤ [Program video cu exercitii pentru slabit acasa - Femeia Fit](#)

Daca ai anumite nelamuriri si intrebari care te tin inapoi si te impiedica sa faci planul de antrenament din Ridica-ti Fundul, te rog sa mi le scrii pe contact@femeiafit.ro. Am sa iti raspund la orice intrebare cat mai explicit si in cel mai scurt timp.

Tine minte ca pentru a afla tot mai multe lucruri despre alte exercitii mai avansate pentru fund, fitness, exercitii pentru abdomen, brate sau picioare, sfaturi de urmat, retete delicioase, pentru a-ti creste motivatia, te astept pe site: www.FemeiaFit.ro.

Iar daca pur si simplu vrei sa stam la povesti, intra in [Clubul Femeia Fit de pe Facebook](#).

Nu uita:

Fii Frumoasa, Fii Puternica, Fii Femeia Fit!

Saptamana I		Your Records			Saptamana II		Your Records		
Ziua 1	1. Intinderi de Psoas 6 serii a 25-45sec/picior				Ziua 1	1.Intinderi de Psoas 6 serii a 25-45sec/picior			
	2. Scoici 3serii x 8repetari/picior					2.Scoici 3serii x 10repetari/picior			
	3. Pistoane 3serii x 8repetari/picior					3.Pistoane 3serii x 10repetari/picior			
	4. Podul Fundului 3serii x 10repetari					4.Podul Fundului 3serii x 20repetari			
Ziua 2	1. Intinderi de Psoas 6 serii a 25-45sec/picior				Ziua 2	1.Intinderi de Psoas 6 serii a 25-45sec/picior			
	2. Rotiri de genunchi 3serii x 8repetari/sens/ picior					2.Rotiri de genunchi 3serii x 10repetari/sens/ picior			
	3. Pistoane 3serii x 8repetari/picior					3.Pistoane 3serii x 10repetari/picior			
	4. Thrustul Soldului 3serii x 10repetari					4.Thrustul Soldului 3serii x 10repetari			
Ziua 3	1. Intinderi de Psoas 6 serii a 25-45sec/picior				Ziua 3	1.Intinderi de Psoas 6 serii a 25-45sec/picior			
	2. Hidrante 3serii x 8repetari/picior					2.Hidrante 3serii x 10repetari/picior			
	3. Pistoane 3serii x 8repetari/picior					3.Pistoane 3serii x 10repetari/picior			
	4. Podul Fundului 1 Picior 3serii x 10repetari/picior					4.Podul Fundului 1 Picior 3serii x 15repetari/picior			

Saptamana III		Your Records			Saptamana IV		Your Records		
Ziua 1	1. Intinderi de Psoas 6 serii a 25-45sec/picior				Ziua 1	1.Intinderi de Psoas 6 serii a 25-45sec/picior			
	2. Hidrante 2 serii a 10 repetari /picior					2. Rotiri de genunchi 2 serii a 10 repetari/sens/picior			
	3. Pistoane 2 serii a 10 repetari /picior					3.Scoici cu Banda 2 serii a 10 repetari /picior			
	4. Step-Up 3 serii a 10 repetari /picior					4.Fandari Inapoi 3 serii a 15 repetari /picior			
	5. Thrustul Soldului 1 Picior 3 serii a 15 repetari /picior					5.Podul Fundului 1 Picior 3 serii a 15 repetari /picior			
Ziua 2	1. Intinderi de Psoas 6 serii a 25-45sec/picior				Ziua 2	1.Intinderi de Psoas 6 serii a 25-45sec/picior			
	2 .Rotiri de genunchi 2 serii a 10 repetari/sens/picior					2.Hidrante 2 serii a 10 repetari /picior			
	3 Pistoane 2 serii a 10 repetari /picior					3.Pistoane 2 serii a 10 repetari /picior			
	4 Fandari Inapoi 3 serii a 10 repetari /picior					4. Genuflexiuni Sumo Cu Lift 3 serii a 10 repetari /picior			
	5 Thrustul Soldului 3 serii a 20 repetari					5, Thrustul Soldului 3 serii a 20 repetari			
Ziua 3	1. Intinderi de Psoas 6 serii a 25-45sec/picior				Ziua 3	1.Intinderi de Psoas 6 serii a 25-45sec/picior			
	2. Scoici 2 serii a 10 repetari /picior					2.. Rotiri de genunchi 2 serii a 10 repetari/sens/picior			
	3.. Hidrante 2 serii a 10 repetari /picior					3.. Podul Fundului 2serii a 10 repetari			
	4.. Genuflexiuni Sumo Cu Lift 3 serii a 10 repetari /picior					4.. Step-Up 3 serii a 15 repetari /picior			
	5.. Podul Fundului 3 serii a 15 repetari					5.Thrustul Soldului 1 Picior 3 serii a 15 repetari /picior			