



# Fund Fabulos

în 24 de zile

**Sculptează-ți Posteriorul  
cu Exerciții pentru Fesieri în 15minute**

## Cuprins:

1. Disclaimer
2. Salutare. Multumesc!
3. Introducere sau de ce te ajuta sa ai un fund bombat si ridicat
4. Beneficiile planului Fund Fabulos
5. 3 Puncte vitale care vor propulsa eforturile tale pentru fund fabulos
6. Echipament necesar in programul Fund Fabulos
7. Cum te folosesti de program pentru a obtine garantat un fund fabulos in 24 de zile
8. Pregatirea Feselor
9. Program exercitii Fund Fabulos in 24 de zile
10. Progresul saptamanal pentru stimul continuu si rezultate
11. O vorba despre fese finishers  
BONUS
12. Fese inegale si cum rezolvi aceasta situatie
13. Voi creste excesiv sau voi scadea tare in fese?
14. Cum continui aceste exercitii?

## Disclaimer

Informațiile furnizate în acest e-book sunt în scop educativ și nu pretind să furnizeze sau să înlocuiască sfaturi medicale.

Înainte să pui în aplicare sau să folosești informațiile din program trebuie să te asiguri că ai primit acordul unui medic pentru a începe. Acest program este realizat doar pentru persoane sănătoase, care nu suferă de anumite probleme fizice.

Exercițiile, rutinele de antrenament și modul de combinare sunt alese pentru a fi sigure și sănătoase pentru orice tipologie corporală standard.

Dacă ai anumite accidentări, probleme de sănătate sau dureri, este imperativ să ai acordul medicului specialist înainte să folosești acest program.

În caz că folosești acest material fără acordul prealabil al medicului tău, îți asumi întreaga responsabilitate pentru orice probleme de sănătate ce pot apărea și autorul nu poate fi considerat răspunzător de faptele tale.

Te încurajez să citești acest material și, ulterior, să îl combini sau să îl ajustezi pentru nevoile tale, sub îndrumarea unui specialist care îți cunoaște trecutul medical.

Sănătatea ta primează în fața unui fund fabulos!

Toate Drepturile Rezervate. Copyright Femeia Fit

Această carte sau bucăți din ea nu pot fi reproduse sau folosite în format electronic, fizic sau copiat și înregistrat fără acordul scris din partea autorului.

Dacă dorești să folosești materialul și informațiile din această carte, în una din formele de mai sus, te rog să iei legătura cu echipa de suport trimițând un email la [suport@femeiafit.ro](mailto:suport@femeiafit.ro).

# Salutare, Multumesc!

Salutare!

Am sa iau doua secunde sa ma prezint. Voi fi scurta si la obiect, din moment ce logica imi spune ca daca citesti acest material, l-ai descarcat de pe site-ul meu si asta inseamna ca ma cunosti deja.

Pe de alta parte, daca inca nu stii multe despre mine si ai ajuns pe blog-ul meu din intamplare, ai luat decizia rapida (si isteata as adauga) sa descarci acest material zic ca e bine sa ne cunoastem inainte.

Sunt Olivia si, de mai bine de 5ani, coordonez si dezvolt site-ul FemeiaFit.ro, pentru a incuraja femei, asa ca tine, sa adopte fitness-ul si nutritia sanatoasa ca si stil de viata, nu doar ca hobby.

Zi de zi port diverse palarii: de la fitness trainer pentru clientele mele minunate, la marketer pentru afacerea mea online, la matusa pentru micuta mea nepoata Ana, la gospodina care iubeste mancarea gatita in casa sau la un curios care cauta mereu sa invete sa-si extinda orizonturile, prin autocunoastere si dezvoltare personala.

Cam atat in linii mari despre mine.

Cu ceea ce ma mandresc mai tare este modul in care imi ajut clientele sa ajunga la silueta aceea tonifiata, tare si cu forme feminine, pe care vor sa o vada in oglinda.

Nu e un secret faptul ca fesele si fundul sunt specialitatea mea. Desi nu imi place sa recunosc, totul se trage de la faptul ca Mama Natura nu m-a inzestrata cu un fund

bombat si rotund, motiv pentru care studiul celor mai bune exercitii pentru fund si cum sa obtii fund fabulos, tare si bombat este epicentrul cunostintelor mele in fitness.

Ceea ce ma aduce aici.

In primul rand: Multumesc ca ai descarcat acest material!

Inseamna foarte multe pentru mine si sper ca esti la fel de entuziasmata de el asa cum am fost eu sa il concep si sa il fac cat mai util pentru tine.

In acest document am pus *cele mai valoroase* exercitii cunoscute de mine pentru construirea unor fese bombate si ferme, si imediat dupa ce il citesti vei stii exact ce trebuie sa faci pentru a-ti intari, contura si bomba fesierii.

Si asta, fara sa trebuiasca sa citesti sute de articole despre antrenarea feselor, fara sa-ti pierzi timpul cu exercitii prea moi ca sa iti bombeze fesele si fara sa petreci zile in sir dibuind care este cel mai bun antrenament pentru fesieri.

Am facut eu asta pentru tine, iar acest material este solutia rapida pentru ca tu sa ai un fund rotund si bombat, de care sa fii mandra cand il vezi in oglinda... in doar 24 de zile.

Si fara sa o mai lungim.

Pentru succesul tau si un fund fabulos, sa ii dam drumul!





## Introducere sau de ce te ajuta sa ai un fund bombat si puternic?

Din punctul meu de vedere, ca si femeie si fitness trainer, exista doua perspective care sa te motiveze sa iti construiesti un fund rotund si puternic: perspectiva de 'look' sau aspect fizic si perspectiva de functionalitate.

Poate este un subiect mai tabu, dar banuiesc ca stii cum fesele sunt o parte corporala cu mult sex-appeal.

Cand ai un fund ridicat si ferm ai o forma mai armonioasa si atragatoare in orice rochie ai imbraca si atragi usor privirile celor din jur.

Insa, fundul reprezinta o zona corporala care multora dintre noi ne da batai de cap.

Ba e prea mic, ba e prea lat, ba e cu celulita, ba e prea mare (crede-ma am auzit si asta) ba e pleostit si nu prinde nici o forma in pantaloni.

Pe partea de aspect fizic, doua fese bombate si ridicate te ajuta sa obtii acea silueta cu forma de clepsidra (talie subtirica, solduri rotunde) care arata bine din fata, dar mai ales din lateral sau spate.

Desi imbunatatirea aspectului fizic este un motiv valid si foarte bun pentru a-ti antrena fesele (mai ales pentru noi femeile), beneficiile unuia fund tare si activ trec mai departe decat atractia fizica si cum sa arati mai bine.

Un fund puternic joaca un rol important SI in viata de zi cu zi, in mecanica ta de miscare, in usurinta cu care duci o sarcina 9luni si in aspectele posturale ale intregului corp.

In opinia mea, functionalitatea este mult mai importanta si valoroasa decat aspectul fizic.



De la mersul pe tocuri, la ridicatul din pat, la mentinerea coloanei lombare intr-o pozitie neutra, la efectuarea unor fandari, toate acestea sunt activitati care, cu ajutorul unui fund puternic, le vei putea face mult mai usor.

Lasa-ma sa iti spun, din perspectiva unui personal trainer care zilnic aude 3-4oameni plangandu-se de dureri, cum sa ai un fund puternic si bombat trece mult mai departe de a atrage privirile barbatilor pe strada.

Functionarea si activarea optima a muschilor este o cerinta de baza in orice program de antrenament de fitness Femeia Fit.

Fesierii sunt unul dintre cei mai mari muschi din corp si, chiar daca ne intereseaza partea estetica a lor si cautam sa arate tot mai bombat si ridicat, partea functionala a fundului este ceea ce ar trebui sa conteze si la tine.

## Fund Fabulos in 24 de zile – Program Specializat de Exercitii pentru Fese

Fundul este pionul de legatura intre partea inferioara si partea superioara a corpului tau, face parte din podul pelvian si ajuta mijlocul sa stabilizeze coloana, sa protejeze organele vitale si sa faca transferul optim de forte intre picioare si trunchi.

Fie ca vorbim despre Fese Ferme, Forme Fit Acasa, Forme Fit GYM, acest program sau oricare dintre programele mele de exercitii, vreau sa stii ca pun mare Mare accent pe intarirea fesierilor.

Daca fundul tau este lipsit de forta, intreg aliniamentul corpului tau se schimba si apar dureri posturale: dureri de spate, umeri, genunchi.

Un posterior pleoslit si moale nu numai ca arata jalnic in blugi, dar este si un precursor al durerilor mentionate mai sus.

Vezi tu, fundul este ignorat atata in viata de zi cu zi, cat si in exercitiile pe care majoritatea oamenilor le fac.

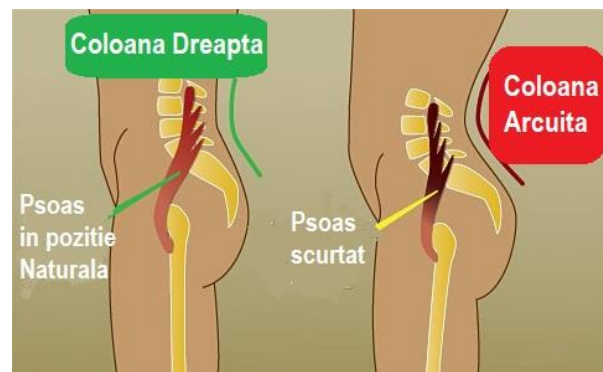
Petrecem cel putin 9ore jumate stand in fund pe scaun la birou, pe scaun in masina sau tramvai si pe canapea acasa, iar ca exercitii, le preferam pe cele de abdomen, picioare sau biceps, uitand cu desavarsire de fese.

Stilul de viata, lipsa de activitate si lipsa unor exercitii specializate pentru fund, fac ca acesta sa fie mereu intr-o stare permanenta de somnolenta.

Stai linistita.

El este tot acolo si nu l-ai pierdut, insa, adormit fiind, nu isi indeplineste misiunea de a-ti tine postura dreapta. Este moale si pleoslit.

Mai mult de atat, de la atata stat pe scaun, muschiul Psoas (opusul muschilor fesieri) se hiperactiveaza.



Un Psoas activ si mereu tensionat face ca soldul sa se roteasca spre infata, spatele inferior sa se arcuiasca si asa apar durerile de spate si vertebre tasate in zona lombara.

Un fund puternic si activ iti tine soldul intr-o pozitie optima, iar alaturi de abdomen, iti tin coloana intr-o postura dreapta si sigura, fie ca cand stai la coada la magazin, ca dansezi la nunta prietenei tale sau ca il pui pe cel mic in carut.

Muschii fesieri fac parte din podul pelvian, iar daca acesta este puternic vei putea duce la termen o sarcina (atunci cand va fi timpul daca nu esti deja mamica) mult mai usor si fara complicatii. Plus ca te vei recupera mai bine si vei reveni la forma de dinainte de sarcina, mult mai repede.

Chiar daca genetica si ceea ce ai mostenit de la parinti au o contributie mare asupra formei fundului tau, asta nu inseamna ca nu poti sa il ridici, sa il faci mai ferm si bombat sau ca nu poti sa ii dai o forma mai sexy.

Iar cu acest ghid si exercitiile pentru fund fabulos din el, te voi ajuta sa faci exact asta!

## Beneficiile planului de exerciții Fund Fabulos in 24 de zile

Planul de exerciții, antrenamentele și sesiunile de final din acest material sunt special alese pentru a-ti antrena muschii fesieri din diferite unghiuri, cu diferite tensiuni și miscari, astfel incat sa obtii fund fabulos și tare in 24 de zile.

Totul cu un minim de echipament.

Una dintre cauzele pentru care toate incercarile tale de pana acum au esuat sau nu ti-au adus rezultatele mult asteptate, este faptul ca antrenarea optima a fundului trebuie sa fie **triplu orientata** pentru a vedea rezultate.

Prima orientare are in vedere **frecvent-antrenarea** sau cat de des sa faci exerciții pentru fund, pentru ca acestia sa raspunda la stimul și sa vezi rezultate in oglinda.

Aici, atat eu cat și clientele mele am avut rezultate spectaculoase dupa ce am urmat zilnic o rutina de exerciții pentru fund și zi de



zi i-am stimulat cu diverse exerciții pentru ai ajuta sa se contureze mai armonios.

Studiile arata ca muschii fesieri nu sufera de supra antrenare in urma exercitiilor ce ii lucreaza.

Ba mai mult, datorita fibrelor, functionalitatii și rolului sau in corp, exercitiile zilnice sunt cele care il activeaza mai bine, trezesc la viata fibrele musculare, il ridica și bombeaza.

Tocmai de aceea unul dintre beneficiile de care te vei bucura in acest program este ca l-am conceput pentru a fi urmat pentru urmatoarele 4 saptamani legate, cu **antrenarea zilnica a fesierilor**.

Stai linistita, rutinele de exerciții pe care ti le propun nu sunt mai lungi de 15minute, iar daca esti hotarata sa ai un fund bombat sunt sigura ca poti gasi o fereastră de 15minute in care sa le faci (mai multe sfaturi pentru asta mai jos).

Totodata, inteleg ca datorita stilului de viata și a programului tau de peste zi, se poate sa nu poti realiza exercitiile dupa programul saptamanal și se poate sa nu poti ajunge la cele 6 sesiuni pe saptamana pe care ti le propun – Programul Blindat.

M-am gandit și la asta. Am sa iti ofer o versiune ajustata de plan, care iti permite antrenarea fesierilor de 4 ori pe saptamana – Programul Standard (tot a doua zi).

Ideal, și totodata sfatul meu, este sa urmezi Programul Blindat ca la carte și sa ii dai sansa, acestui program de exerciții, sa iti contruiasca fundul acela tonifiat și ridicat pe care vrei sa il ai in pantaloni.

## Fund Fabulos in 24 de zile – Program Specializat de Exerciții pentru Fese

În cazul în care nu poți realiza acest lucru, faci exercițiile de 2 ori pe săptămână, întrerupi sau elimini din antrenamente, e bine să înțelegi de pe acum fund fabulos nu este pentru tine și te îndemni să revii asupra training-ului când te poți ține de cel puțin 4 sesiuni de antrenament pe săptămână (fisa standard).

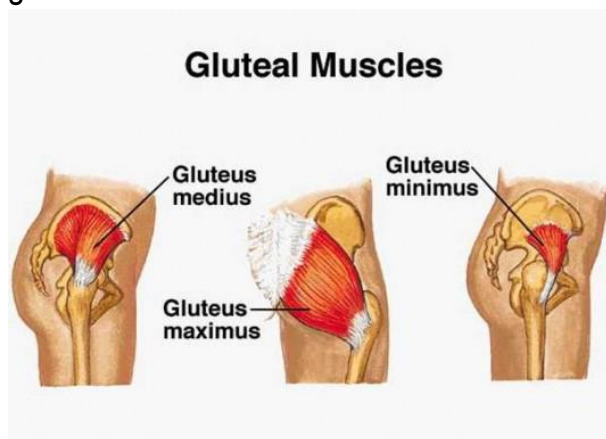
A doua orientare a antrenamentului pentru fesieri are în vedere **complet-antrenarea**.

Complet antrenarea presupune antrenarea din diferite unghiuri a fundului și stimularea tuturor fibrelor musculare, astfel încât să îi întărim și ridicăm.

Fundul este o parte corporală formată din 3 grupe de mușchi așezați în straturi unul peste altul: gluteus minimus, gluteus medius și gluteus maximus.

Și, pentru a înțelege mai bine, trebuie să te plictisești cu puțină anatomie și mecanică de mișcare a corpului uman.

**Gluteus minimus** este cel mai mic din cei trei mușchii 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.

Pentru a-ți contura fese rotunde și bombate, e vital să trezești și să antrenezi complet toate fibrele musculare ale fundului, adică toate trei grupe de mușchi.

Tocmai de aceea în Fund Fabulos ti-am pregătit mișcări și exerciții ce îți tînesc și lucrează atât gluteus maximus, cât și medius și minimus.... în fiecare sesiune de antrenament.

Fiecare antrenament de exerciții este conceput astfel încât să antreneze toate aceste trei grupe de mușchi în aceeași sesiune.

Nu trebuie să îți faci griji că vei antrena doar mușchii responsabili de contur și rotunjime, fără să faci exerciții pentru bombarea feselor.

În Fund Fabulos în fiecare zi de exerciții îți vei complet-antrena fesierii, astfel încât să le dai forma ridicată și tare, pentru care transpiri la exerciții.



## Fund Fabulos in 24 de zile – Program Specializat de Exerciții pentru Fese

Cea de-a treia orientare a antrenamentului fesierilor are în vedere **combo-antrenarea**.

Combo antrenarea este doar o denumire smechera aleasă de mine care reflectă principiul de antrenarea mușchilor fesieri din diferite unghiuri, cu diverse tensiuni și exerciții variate, astfel încât să existe mereu un stimul de schimbare pentru fund.

Deși este un mușchi mare și foarte valoros, din punct de vedere funcțional, posteriorul este și un mușchi lenes. Are nevoie permanentă de extra-stimulare pentru a-și schimba forma în bine.

Toate exercițiile din Fund Fabulos te vor ajuta să-ți surprinzi fundul mereu cu alți stimuli: de la exerciții pentru partea frontală a feselor, combinate cu exercițiile pentru partea laterală a lor, combinate cu exerciții în diverse planuri de mișcare (înainte-înapoi, sus-jos) la diferite tensiuni folosite în mișcări (cu greutatea corpului, cu banda elastică) PLUS progresiile săptămânale (am să îți explic imediat despre ce e vorba).

Pentru ca vei urma exercițiile și sesiunile de fese din Fund Fabulos vei avea parte de toate aceste 3 beneficii importante în antrenarea optimă a fesierilor pentru a vedea rezultate în oglindă.

Toate acestea sunt deja gândite în program, tu doar trebuie să începi programul, să faci exercițiile în rând cu mine și să te ții de el.

### **Mențiuni Importante:**

- Antrenează-ți regulat și frecvent fesele (macar pentru următoarele 24 de zile)

- Folosește exerciții diverse și stimulează creșterea mușchilor fesieri din diferite unghiuri și planuri
- Antrenează-ți cele 3 grupe de glutei în fiecare sesiune de fese
- Aplică și tu până la capăt programul Fund Fabulos în 24 de zile și nu trebuie să îți bati capul cu nimic altceva.

## 3 Puncte vitale care vor propulsa eforturile tale pentru fund fabulos:

Uite așa ajungem la aceste 3 puncte cheie care îți vor propulsa rezultatele cu exercițiile pentru fund bombat și ridicat.

Exercițiile de aici sunt unele dintre cele mai valoroase exerciții pentru fese, combinațiile lor și ordinea sunt bine gândite, iar Programul Blindat va elimina orice întrebare ai despre cum, câte și când să le faci.

Dar, pentru că suntem diferite și mușchii tăi vor reacționa mereu foarte diferit de cum reacționează ai mei, va trebui ca și tu să îți dai puțin silința și să pui accent pe următoarele puncte cheie vitale pentru succesul tău:

## 1. Prioritizeaza forma corecta la exercitiu

Fa fiecare exercitiu cu o forma cat mai buna si aproape de ceea ce ma vezi pe mine in video. La inceput e normal sa iti ia ceva timp sa prinzi miscarile (unele dintre ele cu siguranta le vei face pentru prima data), insa le vei cunoaste mai bine, doar daca treci prin ele.

Incearca sa faci toate repetarile cu forma corecta si sa te opresti acolo unde simti ca rupi forma. Adica daca trebuie sa faci 12 repetari si tie iti iasa bine doar 8, mai bine te opresti la opt repetari cu forma corecta si buna, decat sa continui cu alte 4 repetari pocite. Daca e cazul, fa miscarea mai lent decat mine si vizualizeaza video-materialele de mai multe ori inainte sa te pui pe treaba.

Chiar si la exercitiile pe care crezi ca le stii deja, fii atenta la sfaturile pe care le dau in video-uri, ca poate vei invata ceva nou. Repetari bune si exercitii cu forma corecta iti vor aduce rezultate, repetari pocite nu iti aduc rezultate si cresc riscul de accidentari.

## 2. Intareste legatura dintre minte si muschi

Este una dintre aptitudinile cele mai importante pentru tine acum cand inveti si faci, poate pentru prima oara, exercitiile in felul in care sunt prezentate aici.

Una dintre cele mai mari provocari pe care le vei avea in acest program va fi sa stapanesti calitatea formei de executie

(tocmai de aceea este si Cheia NR 1 pusa mai sus).

Nu e vorba doar de a face miscarea, ci modul in care faci miscarea conteaza cel mai mult.

Vreau sa treci prin exercitiu incet, cu rabdare si sa te concentrezi, sa simti si sa strangi fundul, nu doar sa faci miscarile rapid si cu mintea la serialul preferat.

Trebuie sa te asiguri ca pastrezi miscarea corecta la toate repetarile si ca ultima repetare seamana la indigo cu prima.

Vreau sa te concentrezi cum lucreaza muschii tai in fiecare exercitiu: fii atenta la cum se simt, cum se contracta si tensiunea pe care o exercita diferite exercitii pe toata miscarea.

Creeaza acea **legatura minte-muschi** deoarece o data ce vei putea simti, activa si incorda fundul, rezultatele tale se vor dubla.

E bine sa stii ca iti va lua timp si multa implicare pentru a realiza acest lucru, dar, te asigur ca, o data ce ai ajuns acolo, fundul tau iti va multumi.

Trucul pe care il folosesc eu pentru a intari legatura dintre minte si muschi este sa imi tin mainile pe fese in timp ce fac exercitii...si vei vedea in video-uri asta.



### 3. Incheie o rutina completa de 24 de zile legate

Am planificat acest program de exercitii pentru fese dealungul urmatoarelor 24 de zile.

In fiecare zi iti spun exact ce sa faci si cum sa faci exercitiile, astfel incat sa nu existe dubiu ca nu stii cum sa le faci.

Ba mai mult, pentru toate sesiunile de exercitii te asteapta video materiale in care ma vezi pe mine realizandu-le si le poti face in rand cu mine (neaparat sa ai o conexiune buna la internet).

In fisa Blindata de antrenamente precum si in fisele de progres saptamanal iti explic de cate ori sa le faci si cum sa progesezi la ele, astfel incat sa cresti tensiunea la exercitii si sa continui sa vezi rezultate.

Totul depinde doar de tine si de implicarea ta sa le faci ca la carte, pentru urmatoarele 24 de zile 'legate'.

Spun legate, deoarece daca faci 3 sesiuni in urmatoarele trei zile si timp de o saptamana nu mai deschizi nici un video, tot deageaba.

Pentru a avea rezultate trebuie sa urmezi exercitiile pentru aceste 4 saptamani, fara pauza si fara intreruperi.

Indiferent de cat de ocupata esti, cat de lene iti este sau cat de mult preferi sa iti asezi fundul pe canapea, daca

...nu esti perseverenta,  
...nu ai motivatie,  
...intrerupi acest program de exercitiile si  
...nu te tii de el,  
poti sa uiti de fese rotunde si sexy!

Pana la urma vorbim de maxim 15 de minute din ziua ta, care iti vor aduce atatea beneficii: un fund mai rotund, ridicat si ferm, privirile celor din jur si, cel mai important, mai multa **incredere in tine**.

Daca ai obiceiul sa lasi lenea sa te tina inapoi, de fiecare data cand vei intrerupe si vor trece 4 zile fara sa faci exercitiile pentru fund, poti deja sa reincepti de la ZERO planul de antrenament.

Pe de cealalta parte, daca te tii constiincioasa de ele si le faci asa cum iti recomand in fisa blindata, cel mai probabil vei vedea rezultate chiar dupa primele 2 saptamani jumate.

Si chiar si atunci, daca esti cumva tentata sa o lasi mai moale cu ele, de ce ai face-o si nu ai duce pana la capat acest program?!

## Fund Fabulos in 24 de zile – Program Specializat de Exerciții pentru Fese

Setează-ti chiar de acum intenția pozitivă să te ții de exerciții (ai să vezi că nu sunt deloc foarte complicate și nici lungi) pentru următoarele 24 de zile, astfel încât să îți construiești fund fabulos și ferm.

### Mențiuni Importante:

- Prioritizează forma corectă la exerciții
- Întărește legătura dintre minte și mușchi – fă exercițiile cu mână pe fese
- Încheie o rutină completă de 24 de zile legate și nu lua pauze foarte lungi

## Echipament Necesă in Programul Fund Fabulos

Vei realiza exercițiile din programul Fund Fabulos cu greutatea ta corporală și cu ajutorul unei benzi elastice de exerciții.

Banda elastică de exerciții este unul dintre cele mai valoroase mini-echipamente de fitness pentru antrenarea fesierilor.

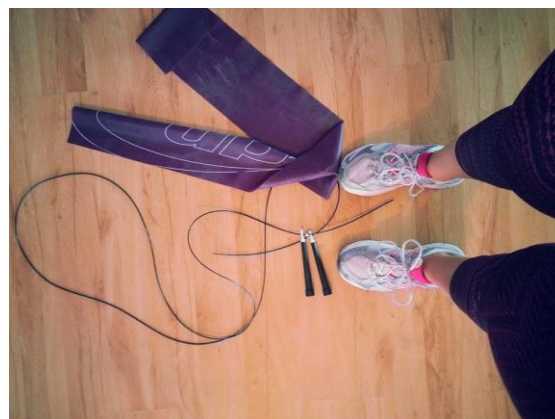
Asta deoarece atunci când folosești banda elastică la exerciții pentru fese mușchii sunt mereu sub tensiune și lucrează mai bine.

Atât eu, cât și cliențele mele, am avut rezultate bestiale o dată ce am incorporat mișcările cu banda elastică în antrenamentul pentru fese.

Cum îți ziceam, Fund Fabulos cuprinde multe din secretele exercițiilor pentru fesieri și tu te vei folosi din plin de ele.

Poți cumpăra o bandă elastică de la Decathlon, Hervis Sport, InterSport, din orice magazin de specialitate sau chiar dintr-un [magazin online \(apasa aici pentru cea pe care ti-o recomand eu\)](#).

Banda elastică trebuie să fie de **duritate medie** (se specifică pe pachet) și non-circulară (adică o bandă lungă, cu două capete, de 1 metru și ceva).



Eu o folosesc și îți recomand pe [cea noncirculară de aici](#).

În video-uri am să îți arăt exact cum să te folosești de bandă elastică și la ce exerciții îți este de ajutor.

Banda elastică are un preț rezonabil (până în 35-40 de lei) este mică și o poți depozita oriunde, sau lua cu tine în bagaj când pleci în vacanță.

Pe lângă asta, o bandă elastică este o investiție bună și un mini-echipament de fitness, care te va ajuta la zeci de alte exerciții, nu doar pentru fese.

## Fund Fabulos in 24 de zile – Program Specializat de Exercitii pentru Fese

O banda elastica de duritatea medie, non-circulara, este minim minimorum pe care trebuie sa il ai in casa daca esti pasionata de fitness, vrei sa fii in forma si esti curioasa de programele de tonifiere si definire corporala Femeia Fit!

Un alt echipament necesar pentru exercitiile din Fund Fabulos este un suport stabil mai inalt.

Daca esti la sala te indemn sa folosesti banca de exercitii (cum vei vedea in video-uri) sau chiar doua step-ere unul peste altul.

Daca esti acasa, pe post de suport stabil mai inalt, poti folosi o masuta de sufragerie, doua trepte, un scaun stabil (pe marginea caruia sa pui un prosop cand faci thrustul soldului) sau chiar patul/canapeaua (la Hyper Invers pe Suport)

Fii ingenioasa, cauta solutii sau intreaba in comunitate, daca nu te descurci sa improvizezi acasa acest suport inalt.

Suportul stabil trebuie sa iti vina pana sub genunchi, inasa nu e nimic rau daca este o idee mai sus sau o idee mai jos.

Banda elastica de exercitii si suportul inalt vor fi singurele echipamente de fitness de care vei avea nevoie pentru exercitiile din Fund Fabulos. In rest, lucram doar cu greutatea corpului.

### Mentiuni Importante:

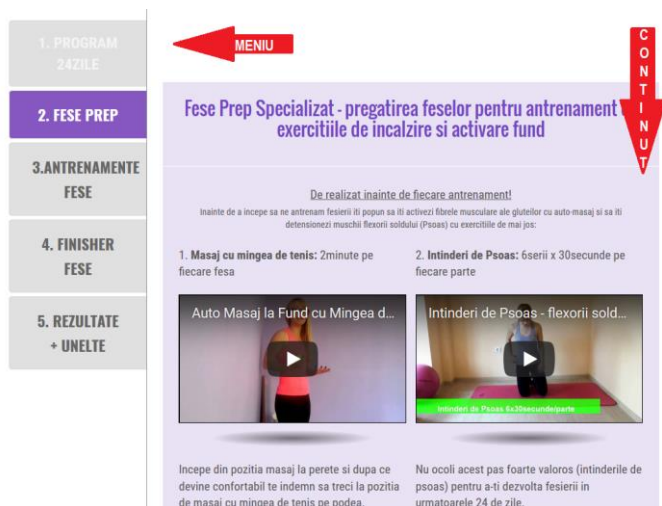
- Pentru rezultate maxime investeste intr-o banda elastica non-circulara de duritate medie
- Un suport stabil inalt pana la genunchi: banca de exercitii, masuta de sufragerie, scaun, pat.

## Cum te folosesti de program pentru a obtine garantat fund fabulos in 24de zile?

Fund Fabulos in 24 de zile are 5 componente:

1. Program 24 de zile
2. Fese Prep
3. Antrenamente Fese
4. Finisher Fese
5. Rezultate + Unelte

Fiecare componenta avand un meniu si un continut de meniu, asa cum vezi in poza:



### 1. Program 24Zile

In Program 24de zile (primul meniu din zona de membri) iti detaliez exact cate antrenamente pentru fese sa faci pe saptamana si cum sa le combini.

Personal iti recomand si vei vedea rezultate extraordinare daca ajungi la 6 sesiuni de exercitii pentru fese pe saptamana, cu o zi



## Fund Fabulos in 24 de zile – Program Specializat de Exerciții pentru Fese

### pauza, urmand **Fisa Blindata de Antrenamente.**

Cum zicea, muschii fesieri sunt mai deosebiti si trebuie sa ii lucram zilnic, daca vrem un fund fabulos in 24de zile.

Sesiunile de exercitii nu dureaza mai mult de 15minute. Deci scuza cu nu am timp nu prea se aplica.

Daca vrei fund fabulos urmezi indeaproape Fisa Blindata de Antrenamente. Punct! (zice antrenorul personal din mine)

Realizarea a 6 sesiuni de antrenament pentru fese pe saptamana este idealul pentru care ar trebui (si sper) sa tintesti in acest program.

Insa, pentru ca viata intervine si nu tot timpul lucrurile sunt asa cum ne-am dori (zice femeia din mine, care in unele zile nu isi vede capul de treaba), ti-am pregatit si programare saptamanala cu 4 sesiuni (Fisa Standard).

Desi o saptamana cu 4 antrenamente pentru fund nu este idealul pe care il urmam, in functie de genetica ta si cat de bine faci exercitiile, vei putea vedea schimbari bunicel in forma feselor tale, chiar daca alegi sa urmezi programarea saptamanala din **Fisa Standard de Antrenamente.**

Eu vreau sa cred ca esti o tipa hotarata si determinata sa iti ridici si adancesti fesierii si vei urma Fisa Blindata.

Daca inca ai speranta sa obtii fund fabulos cu doar 3 sesiuni sau chiar doua pe saptamana, pot sa iti spun de pe acum ca nu le vei obtine in 24 de zile.

Pe **verso-ul fiselor de abtrenament** vei gasi detalii exacte si explicatii cum sa te folosesti de ele.

Alege fisa de antrenament care ti se potriveste mai bine programului si stilului tau de viata (cea pe care esti sigura ca o poti urma pana la capat)

- **Fisa Blindata** cu 6 sesiuni /saptamana
- **Fisa Standard** cu 4 sesiuni/saptamana

Printeaza fata-verso fisa de antrenamente aleasa si pune-o undeva la vedere.

Un alt aspect important pentru rezultatele tale, este sa vezi video-urile de antrenamente de mai multe ori inainte sa te apuci de exercitii.

Nu te pune sa faci exercitii fara sa fii vazut, macar o data, intreg video-ul demonstrativ.

In video vei vedea **ce** exercitii trebuie sa faci, **cate** repetari sa faci la fiecare exercitiu, **cum** arata forma corecta de executie si **ce** echipament ai nevoie pentru a face sesiunea.

Daca te pui sa faci exercitiile si nu ai la indemana banda sau nu stii cate repetari sa faci, vei pierde timp si energie, iar sesiunile tale de antrenament nu vor fi tocmai perfecte.

Porneste video-ul, pune-l pe pauza, fa o sesiune de inceput, doar asa pentru a intelege care este ordinea exercitiilor si cum arata, si, dupa ce ai prins cat de cat principiile, fa primul tau antrenament.

La inceput va fi putin mai greu si iti va lua ceva timp sa le faci in rand cu mine sau

## Fund Fabulos in 24 de zile – Program Specializat de Exerciții pentru Fese

exact cu forma pe care le vezi in video, inasa ai rabdare cu tine, vezi video-urile de mai multe ori, si da-ti silinta sa le faci cat de bine poti, avand in minte ca acest bine se va imbunatatii de la sesiune la alta.

Momentul zilei in care faci sesiunile de exercitii pentru fese nu este important.

Important este sa le faci si sa te tii de fisa saptamanala pe care ai ales-o.

Poti face exercitiile dimineata, la pranz sa sau seara.

Eu ti-as sugera sa le faci chiar de dimineata inainte sa inceapa agitatia si alergatura de peste zi.

Le faci de dimineata, dureaza cel mult 22de minute (cu tot cu pregatire), stii ca le-ai facut si iti vezi de zi.

Daca urmezi un alt program de exercitii (fie acasa, fie in gym) iti sugerez sa faci aceste sesiuni pentru fese **la finalul** antrenamentului tau obisnuit.

De exemplu daca te antrenezi Luni-Miercuri si Vineri, saptamana ta de exercitii ar arata asa:

**Luni:** Programul tau obisnuit de exercitii/clasa fitness + Prep Fese + Antrenament+Finisher

**Marti:** Prep Fese + Antrenament+Finisher

**Miercuri:** Programul tau obisnuit de exercitii /clasa fitness + Prep Fese + Antrenament+Finisher

**Joi:** Prep Fese + Antrenament+Finisher

**Vineri:** Programul tau obisnuit de exercitii /clasa fitness + Prep Fese + Antrenament+Finisher

**Sambata:** Prep Fese + Antrenament+Finisher

**Duminica:** pauza



### Mentiuni Importante:

- Tinteste pentru 6 sesiuni de exercitii pe saptamana (**Fisa Blindata de Antrenament**) pentru rezultate bestiale in program
- Vezi video materialelor inainte de a face efectiv exercitiile (pregateste-ti terenul)
- Realizarea sesiunilor de dimineata sau/si dupa programul de exercitii pe care il urmezi deja.

## Pregatirea feselor cu masaj si intideri de Psoas

### 2. Fese Prep

Asa cum orice antrenament incepe cu o incalzire, vom dedica cateva minute si pentru incalzirea si pregatirea fundului.

Vom numii aceasta etapa „Fese Prep“.

## Fund Fabulos in 24 de zile – Program Specializat de Exercitii pentru Fese

Fese Prep presupune ca fix inainte de sesiunea de exercitii pentru fese sa faci:

1. Masaj miofascial cu mingea de tenis pentru 2 minute pe fiecare fesa
2. Intinderi de Psoas (muschiul opus fesierilor) pentru 6 seturi x 30 de secunde pe fiecare picior.

**Masaj Fese:** Inainte de fiecare antrenament pentru fese, foloseste o minge de tenis pentru masarea muschilor fesieri timp de 2 minute.

Masajul miofascial (in adancime) cu mingea de tenis te va ajuta sa imbunatatesti calitatea tesutului muscular, sa scapi de febra musculara si sa ai rezultate si mai bune la fese.

Pur si simplu stai la o palma de un perete (exact ca in poza de mai jos), pui mingea de tenis intre perete si fesa masata si faci miscari circulare, sus-jos, dreapta-stanga timp de 2 minute.

Cand gasesti un punct care doare si este mai tensionat, te opresti si mentii, pentru 10secunde, incercand sa te relaxezi. Dupa 2 minute de masaj, treci la cealalta fesa si faci acelasi ritual.



Gasesti video demonstrativ in zona de membrii.

Ai grija ca la inceput va dura destul de tare acest masaj aparent inocent, dar trebuie sa treci peste durere daca vrei un fund bombat si tare.

Vestea buna este ca dupa cateva zile, scade si durerea, iar fundul este mai voluptos si se contureaza mai frumos.

Dupa masajul miofascial al feselor, urmeaza un stretching pentru muschiul opus fesierilor, muschiul Psoas.

**Intinderi de Psoas:** Muschiul psoas este unul dintre flexorii soldului, care trece pe sub abdomen si leaga zona lombara a coloanei de partea de sus a piciorului.

Datorita faptului ca stam foarte mult pe scaun, muschiul psoas devine foarte activ si tensionat.

Un psoas tensionat si mereu activ, inhiba activarea si antrenare optima a fesierilor.

Pentru intinderea muschiului Psoas, te pui in pozitia de fandare (exact ca in poza de mai jos), cu piciorul drept in fata si genunchiul piciorului stang pe podea. Impingi soldul o idee in fata (fara sa curbezi spatele inferior) si strangi fesa piciorului stang.



Gasesti video demonstrativ in zona de membrii.

Mentii poziția pentru 30 de secunde încercând să te relaxezi, schimbi partea și faci asta de 6 ori pe fiecare parte.

Chiar dacă masajul și stretching-ul înainte de antrenament îți se par banale, te rog să nu le ocolești.

Nu degeaba această rutină este numită Fese Prep și ar fi păcat să îți sabotezi și înjumătățești rezultatele cu acest program, pentru că nu ți-ai luat 6 minute să îți pregătești fesele pentru exerciții.

Crede-mă, e aiurea să ajungi în ziua 15 din programul Fund Fabulos, să vezi că posteriorul tău începe să prindă o formă mega bună și să te frustreze că se putea chiar mai bine, dacă tu nu ocoleai fese prep-ul înainte de antrenament.

Oricat de bune sunt antrenamentele și sesiunile din acest program, sunt mult mai bune atunci când le combini cu o pregătire optimă a fesierilor înainte de exerciții.

Ți-am spus, consideră etapa aceasta ca și o încălzire specializată pentru fund și nu o ocoli sub nici o formă!

#### **Mentiuni Importante:**

- Masează fesele cu mingea de tenis și întinde-ți mușchiul Psoas înainte de fiecare antrenament
- Fese Prep-ul este la fel de important ca și antrenamentul în sine
- Trece prin Fese prep înainte de fiecare antrenament, ba chiar masează-te cu mingea de tenis ori de câte ori simți nevoia să îți detensionezi mușchii fesieri.

Acum ești gata să începi antrenamentul pentru fund fabulos în 24 de zile.

## Program Exerciții Fund Fabulos in 24de zile

### 3. Antrenamente Fese

În Fund Fabulos ți-am pregătit 4 antrenamente scurte, intense și foarte eficiente pentru antrenarea fesierilor.

Vei găsi aceste antrenamente la meniul 3 din zona de membri.

Ți-am pregătit așa:

- Antrenamentul Scara Dibace
- Antrenamentul Contra Timp
- Antrenamentul TriSet
- Antrenamentul ,300'

Deși în fiecare antrenament îți vei lucra fesierii cu exerciții diverse, din diferite unghiuri și tensiuni (combo și complet antrenarea) antrenamentele mai cuprind și câte o tehnică diferită de antrenare fesieri: scara descrescătoare, exerciții contra timp, exerciții organizate în triset și antrenament pe repetări.

După cum probabil ți-ai dat seama citind denumirea lor vei avea așa:

Antrenamentul **Scara Dibace**, un antrenament pentru fesieri în care vom trece de la un exercițiu la altul scăzând numărul de repetări. Începem cu 60 de repetări (cate 30 pe fiecare picior) și scădem o treaptă a câte 10 repetări la fiecare exercițiu până ajungem la 5 repetări.

Antrenamentul **Contra Timp**, un antrenament in care vom incerca sa trecem de cat mai multe ori (runde) prin exercitii intr-un timp specificat (10minute). Aici ai nevoie de un timer (cronometru) pe care sa il setezi la 10minute si sa faci cat mai multe runde din workout in acest timp. Daca suna ceasul si esti la exercitiul 4 din 5, este optiunea ta daca te opresti sau continui pana la runda completa.

Antrenamentul **TriSet**, un antrenament in care exercitiile sunt combinate astfel incat sa iti aduca rezultate cat mai bune cu repetari specificate si cu obiectivul sa treci de 3 ori prin ele. Aici scopul este sa faci exercitiile legate si cu pauza scurta intre ele pentru 3 set-uri (tri-set).

Antrenamentul **,300'** in care vei trece prin 5 exercitii pentru un numar total de 300 de repetari. Workout-ul pe repetari este unul fun si rapid, inasa nu te mira daca iti ard fesele la finalul lui.

Stiu ca explicatiile de mai sus suna putin complicate, inasa pentru fiecare antrenament ti-am pregatit un video demonstrativ unde vei vedea exact antrenamentul, exercitiile pe care le cuprinde, tehnica folosita in program si binenteles cum sa le faci.

Totodata, sub fiecare video vei gasi o fisa de descriere si progresie saptamanala pentru antrenamentul respectiv (4 fise in total).

Vei vedea imediat ce inseamna progres saptamanal si cum sa te folosesti de aceste fise de progresie saptamanala pentru a da continuu, stimulul de transformare feselor tale.

Nu uita sa ti le descarci si sa le scoti la imprimanta pentru a le avea la indemana in saptamana 3 (vei intelege imediat de ce atunci)

## Progresul saptamanal pentru stimul continuu si rezultate garantate

Progresul si faptul ca de fiecare data incerci sa faci exercitiile mai bine sau cu o dificultate mai mare, este un punct cheie pentru rezultate in fitness si implicit in antrenamentul inteligent al feselor.

Organismul este foarte inteligent si corpul se adapteaza rapid la orice stimul extern.

Pentru asta, punctul cheie al antrenamentelor pentru Fund Fabulos este **progresul saptamanal**.

Obiectivul tau este sa faci exercitiile cu forma corecta, sa te concentrezi pe miscare (legatura dintre minte si muschii) si sa te tii consecventa de planul de antrenament.

Obiectivul meu, pe de alta parte, este sa iti ofer un plan de antrenament progresiv care sa iti aduca schimbari continue in forma feselor tale si sa nu te lase sa intri la platou.

Pana si cel mai bun plan de exercitii nu poate sa iti aduca rezultate constante, daca nu include o metoda de progresie.

Metoda de progresie saptamanala pentru antrenamentele din Fund Fabulos arata asa:



## Fund Fabulos in 24 de zile – Program Specializat de Exercitii pentru Fese

**Etapa Start:** descoperim antrenamentele, le vizualizam de mai multe ori si incepem sa le facem dupa fisa de antrenament aleasa. Etapa start cuprinde zilele 1-7 din program.

**Etapa Stabilitate:** continuam cu antrenamentele si le stabilizam: ne dam silinta sa facem exercitiile cat mai corect, sa ajustam acolo unde este cazul si exercitiile sa iti iasa cat mai bine. Aici cimentarea si intiparirea exercitiilor fiind obiectivul principal. Etapa stabilitate cuprinde zilele 8-14 din program.

**Etapa Progres +20%:** acum stapanim deja miscarile si exercitiile. Este timpul sa progresam prin a face cu douazeci la suta mai multe repetari pe fiecare exercitiu din antrenamente.

\*Atentie: chiar daca vei face acelasi antrenament de doua ori pe saptamana, progresia ramane aceeaasi: +20% de prima data si aceiasi 20% a doua oara cand treci prin el.

Aici vei avea nevoie de **Fisa de Descriere Antrenamente** pentru a intelege mai usor cum sa progresezi (sunt cele 4 materiale PDF de sub video-urile cu antrenamente).

Etapa Progres cuprinde zilele 15-21 din program.

**Etapa Progres plus +40%:** suntem deja avansate, facem miscarile tot mai bine, simtim bine exercitiile in fese. Acum dam fundului un super imbold de final, crescand cu 40% volumul de repetari.

\*Atentie: chiar daca vei face acelasi antrenament de doua ori in aceasta saptamana, progresia ramane aceeaasi: +40% de prima data si tot +40% a doua oara cand treci prin el.

Etapa Progres plus cuprinde zilele 22-28 din Fund Fabulos.

In Etapa Start si Stabilitate cimentam forma corecta de executie la exercitii, iar incepand cu etapa Progres folosim progresia de volum pentru fund fabulos.

Sub fiecare antrenament ti-am pregatit o descriere completa a exercitiilor (**Fisa de descriere si progresie saptamanala**) ce il compun, plus pasi de progresie pentru toate cele 4 etape.

Intra in zona de membri de unde ai descarcat acest program si la meniul nr 3: Antrenamente Fese vei gasi sub fiecare video fisa detaliata de progresie saptamanala specifica fiecarui antrenament.

## O vorba despre Fese Finishers BONUS: de ce le-am inclus si cum sa te folosesti de ele.

### 4. Finisher Fese

Vei observa ca pe langa cele 4 antrenamente standard pentru fund, combinate in program, vei gasi alte 4 mini-workout-uri pentru fese, numite fese finishers.

Finishers-urile pentru fese sunt sesiuni de cate 2 sau 3 exercitii pentru fund, pe care le faci unul dupa altul, fara pauza, sub tensiune constanta, folosind banda elastica, pentru un numar fix de 3runde.

## Fund Fabulos in 24 de zile – Program Specializat de Exerciții pentru Fese

Aceste mini-sesiuni pentru fund sunt un bonus care vin sa intareasca exercitiile din programul Fund Fabulos.

Te rog sa nu ma pomenesti tare pentru ele.

Posteriorul tau va arde si va durea la finalul lor, dar este un semn bun ca fundul lucreaza bine si prinde o forma conturata.

Fata de Fese Prep si Antrenamentele in sine din program, care sunt *imperative* daca vrei un fund bombat si ridicat in 24 de zile, aceste **fese finishers sunt optionale**.

Daca ai genetica buna, un fund cu o forma deja frumoasa si te tii de fisa blindata de antrenament din Fund Fabulos, vei fi uimita de cum va arata posteriorul tau in doar 24 de zile, fara sa faci neaparat si aceste finishers.

In schimb, daca stii ca Mama Natura nu te-a inzestrat cu un posterior armonios si mereu ai avut probleme sa le dai o forma ridicata si tare feselor tale, iti sugerez sa adaugi cate un finisher pentru fese la finalul fiecarui antrenament din Fund Fabulos (si ti-am pregatit in program exact cum sa faci asta).

Aceste fese finisher sunt bestiale si sigur le vei iubi la fel de mult cum imi plac mie.

Fata de antrenamente, unde progresam si facem mai mult incepand cu saptamana a - treia, la finishers vom mentine aceleasi nr de repetari si serii, inasa le vom face cat mai fluide, controlate si cu maxima concentrare pentru a lucra fesele.

Daca timpul iti permite si stii ca vrei fese focoase, te indemn sa-ti inchei glorios antrenamentul pentru fund cu cate un fese finisher.



## Fese inegale\* si cum rezolvi aceasta situatie

\*Se aplica doar pentru unele persoane. Daca nu e cazul tau, poti sari peste acest capitol.

Inegalitatea dintre fese, o fesa mai mare si mai puternica ca si cealalta sau o fesa mai moale, este o situatie foarte comuna atat la femei, cat si barbati.

Dintre toate emailurile pe care le primesc de la cititoare cu privire la fund, topicul de fese inegale este cel mai des intalnit.

Aceasta problema este cunoscuta ca si **imbalans in fesieri** si o depistezi usor cand: a) o fesa este mai mare, mai rotunda si plina decat cealalta si b) poti activa si simti mai usor una din fese, comparativ cu cealalta.

Lipsa de activitate, anatomia asimetrica cu care te-ai nascut, dureri, accidentari trecute sau probleme posturale sunt cauzele cele

## Fund Fabulos in 24 de zile – Program Specializat de Exercitii pentru Fese

mai frecvente pentru care fesele tale nu arata si nu raspund la fel cand le contractezi.

Nu am sa intru in prea multe detalii despre aceste cauze, deoarece solutia de indreptare este aceeaasi, indiferent de motivul pentru care una dintre fesele tale este mai activa si mai bombata decat cealalta.

Se poate sa ai imbalansuri in fesieri de peste un deceniu si tocmai de aceea va lua ceva timp sa reabilitezi circuitele motorii din fese, pentru a functiona si arata identic.

In functie de gravitate si istoricul tau, trebuie sa stii ca totul poate dura de la cateva saptamani, pana la luni de zile. Insa daca este nevoie de cateva luni pentru ca situatia sa se indrepte si fesierii tai sa fie simetrici, asa sa fie. Nu ai sa regreti ca le dai atentie si depui efort pentru a avea un fund conturat armonios si simetric.

Cu fiecare sesiune vei fi mai aproape de obiectivul tau si fesele tale tot mai simetrice, asa ca **ai rabdare si nu te lasa de exercitii.**

Cele doua componente necesare pentru indreptarea acestei situatii sunt neuronale si musculare.

Acum fesa cu probleme este slaba si nu vrea/nu poate sa se activeze.

Trebuie sa o corectam usor prin reeducare neuronală si apoi sa ii crestem forta musculara.

Unul dintre cele mai bune moduri pentru asta este prin contractii isometrice.

Iata o rutina de exercitii pe care sa o realizezi zilnic pentru a activa si reeduca fesa cu probleme:

- 10 seturi a 3secunde de contractie maxima pentru fesa slaba, stand in picioare;
- 10 seturi a 3secunde de contractie maxima pentru fesa slaba, din sezut pe scaun;
- 10 seturi a 3secunde de contractie maxima pentru fesa slaba din culcat pe burta

\* Stragi fesa si o contractezi, cat de tare poti tu, pentru 3 secunde. Relaxezi. Aceasta este un set. Faci asta de 10 ori in fiecare pozitie.

\*\* Odihnesti-te pentru 5secunde intre contractii, astfel incat de fiecare data cand pornesti o noua contractie sa fie o contractie puternica si maxima.

Tinteste tot timpul pentru calitate si nu cantitate. Focuseaza-ti mintea si gandul la fesa slaba, astfel incat sa intaresti legatura dintre minte si muschi si sa vezi rezultate.

In timp, cu rabdare si exercitii zilnice vei putea sa indrepti aceasta problema si sa ai un fund simetric si doua fese identice de puternice si rotunde.

## Voi creste excesiv sau voi scadea tare in fese?

Cand vine vorba de fund, exista doua tabere de femei: unele care nu il vor prea mare si altele carora le este frica sa faca exercitii pentru fund, ca nu cumva acesta sa se micsoreze.

Desi dupa parerea mea personala un fund mare si bombat arata bestial oricand, mai jos am sa dezbat aceste doua temeri pe care le-am intalnit in randul cititoarelor mele si poate iti trec si tie prin cap.

Cred cu tarie ca frumusetea este in ochii celui care priveste si totul este relativ, inasa pentru ca zilnic primesc aceste doua intrebari, iata sfatul meu pentru tine:

### **Dezvoltare Excesiva a Feselor:**

Este o frica pe care am auzit-o des de la femeile cu o mostenire genetica buna, care au deja un fund generos si frumos conturat.

De la inceput vreau sa stii ca nu prea ai cum sa cresti ENORM si sa-ti pierzi curbura siluetei datorita unei dezvoltari excesive a muschilor fesieri!

Da, acestia se vor mai ridica, se vor intari si ii vei simti si mai bine cand vrei sa ii strangi, dar nu te teme ca vei exploda in fund urmarind acest program de exercitii.

Crede-ma, simplul fapt ca stii si faci exercitiile din acest program, te vor ajuta sa ai mereu un fund bombat, fara prea mult stres... iar daca pe parcursul celor 24 de zile simti ca fundul tau creste excesiv si nu iti place cum arata in oglinda (lucru care ma cam indoiesc), poti tot timpul sa te opresti din exercitii.

Aceasta frica chiar nu are aplicare in viata reala. Asa ca daca ti-e teama ca vei creste excesiv in fese cu acest program, sau oricare altul deopotrieva, te indemn sa-ti invingi acesti demoni inchipuiti si sa dai o sansa acestor exercitii sa-ti intareasca fesele, dar si sa-ti imbunatateasca postura.

### **Scaderea Fundului:**

Mda, in tabara aceasta suntem noi: celelalte femei care nu sunt atat de norocoase si nu au de la Mama Natura, un fund bombat (inclusiv eu).

Aceasta este o teama foarte valida! Iti spun de pe acum ca se poate intampla...dar, se poate intampla in modul pozitiv.

Ideea este asa:

Daca esti o tipa care stocheaza o cantitate frumoasa de grasime corporala si celulita pe fund si coapse, cu acest program se poate sa pierzi centimetri de peste sold.

Tu, cu o fata terifiata: *Cum? Ce ai spus? Sa dau jos centimetri de pe solduri?!!!....*

Eu, total relaxata: *Da, asa cum ai auzit: sa pierzi centimetri din solduri si fundul tau sa fie mai mic.*

DAR, si aici este un mare dar, stai linistita ca sunt centimetri de grasime, tesut adipos si toate lucrurile urate care tremura cand alergi si ne fac viata la plaja un chin.

Exercitiile si antrenamentele din Fund Fabulos iti vor lucra muschii fesieri, dar (evident) nu si grasimea de pe fese.

Partea buna este ca aceste antrenamente pentru fund te ajuta sa arzi calorii, sa-ti intaresti muschii si sa-ti grabesti putin arderile metabolice.

Cu arderi metabolice mai bune si exercitii pentru fund, vei vedea cum tesutul adipos de pe coapse incepe sa scada si muschii fesieri prind o forma tot mai buna.

Cand mai adaugi o alimentatie hranitoare si naturala (asa cum poti gasi in programele mele complete de fitness despre care am sa iti vorbesc imediat) vei ACCELEREA tot acest proces de definire corporala si vei arata tot mai FIT.

Vei avea un fund bombat, tare si compact, fara grasime corporala gelatinoasa.

Chiar daca vei scadea in fese, nu vei pierde din muschii, ci din grasime si celulita de pe fund....iar daca lucrul acesta nu te motiveaza sa pui osul la treaba, cum zice o clienta de-a mea, atunci nu stiu ce altceva sa-ti mai spun!

Foloseste-te de acest program la maxim.

Fa exercitiile si urmareste Fisa Blindata de Antrenamente pentru urmatoarele 24 de zile si iti garantez ca la final vei fi mega multumita de cum arata fesele tale in oglinda si cat de tari si ferme le simti (tu sau iubitul tau cand le atinge).

Si daca tot vorbim de faptul ca vei fi incantata de program, este un moment bun sa iti reamintesc ca

Daca la final te uiti in oglinda si adori curbura corpului tau si fesierii, as aprecia sa imi sprijini munca si **sa recomanzi**, doar unei singure prietene acest program Fund Fabulos in 24 de zile.



## Ce urmeaza sau cum sa continui aceste exercitii?

Sunt sigura ca intrebarea aceasta iti trece prin minte.

Poate nu la inceput cand intri in program, insa prin saptamana a 3-a sau la final e natural sa te intrebi cum sa continui aceste exercitii si ce sa faci pe mai departe.

Ei bine iata indrumarile mele cand inchei glorios toate cele 24 de zile de antrenament Fund Fabulos.

In primul rand o data cu incheierea acestui program vei fi trecut prin 24 de antrenamente, 24 de finishers, 80 plus de exercitii care iti lucreaza fundul, din diferite unghiuri si tensiuni, sa ii dea volum. Asta da realizare!

Nu numai ca vei fi incheiat cu succes acest program si vei avea o pereche fabuloasa de fese, insa vei avea la dispozitie toate aceste exercitii, antrenamente si finishers sa le incluzi mereu in antrenamentele tale.

Exercitii care iti plac foarte tare si vezi ca iti aduc rezultate bestiale, le poti include lejer in antrenamentele tale de tonifiere si definire.

In primul rand, iti recomand sa continui cu numarul 2 al acestui training: [Fund Fabulos 2](#)

Fund Fabulos 2 va duce transformarea fesierilor tai la nivelul urmator, mult mai avansat.



## Fund Fabulos in 24 de zile – Program Specializat de Exerciții pentru Fese

Acest nou training cuprinde exercitiile, antrenamentele si finisher-urile avansate ale training-ului pe care il incepi acum.

Daca Fund Fabulos in 24 de zile este baza antrenamentului pentru fesieri, ce iti va aduce schimbari foarte frumoase, Fund Fabulos 2 este programul cu care iti vei propulsa forma si rotunjimea fundului tau.

Deci daca e ceva cu ce te indemn neaparat sa continui, in special daca esti o tipa cu mostenire genetica slaba, este [Fund Fabulos 2](#).

In al doilea rand, daca esti multumita de ceea ce ai primit in acest program, fundul fabulos pe care il vezi in oglinda, iubesti camaraderia din Comunitate si vrei sa continui sa te antrenezi alaturi de mine **pentru un corp fit, tonifiat si definit** (adica toate partile corporale) te indemn sa intri intr-unul dintre programele mele complete de fitness.

**ACASA:** Daca esti tipa care nu are timp de sala si **preferi miscarea acasa**, iti propun sa arunci un ochi peste antrenamentele Strong si Sweaty din [programul Forme Fit Acasa](#).

In acest program vom face impreuna exercitii strong de tonifiere pentru a ne intari muschii si antrenamente scurte, si antrenamente sweaty, sa dam jos din stratul de grasime.

Forme Fit Acasa este un program ce iti ofera posibilitatea sa te antrenezi cot la cot cu mine direct de la tine din sufragerie.

Clientele mele au vazut primele rezultate in forta mai mare, kilograme mai putine si talie mai mica inca din a 3-a saptamana de exercitii.

[Apasa aici sa descoperi cum te ajuta Forme Fit Acasa sa intri in cea mai buna forma a ta cu maxim 20 de minute de sport acasa.](#)

**GYM:** Iar daca esti o femeie care face **exercitii la sala de fitness** si nu ai inca un program de antrenament specific pentru femei (te antrenezi pe grupe musculare si nu vezi rezultate) te indemn sa accesezi [sistemul Forme Fit GYM](#),

Aici nu doar ca iti arat exact ce si cum sa mananci pentru a da jos burtica sau a-ti tonifia picioarele, insa toate antrenamentele la sala iti lucreaza fiecare parte corporala: atat bratele, cat si abdomenul, picioarele, spatetele, umerii, dar si fundul.



## Fund Fabulos in 24 de zile – Program Specializat de Exerciții pentru Fese

Dupa cum probabil ai observat citind acest material si asa cum vei vedea o data ce treci prin video-urile programului Fund Fabulos, acord o mare mare atentie **metodelor moderne ce te ajuta sa-ti construiesi o silueta cat mai frumos conturata...**pot spune ca e un defect de femeie perfectionista.

Si impachetez toate aceste metode si secrete in programe specifice pentru formele feminine, pe care sa le poti include usor in viata ta de zi cu zi!

Credinta mea este ca **exercitiile si alimentatia sanatoasa sunt menite sa iti imbogateasca viata si nu sa ti-o domine!**

Ei bine, in fiecare program pentru tonifiere si definire (fie ca este cel pentru acasa, cu minim de echipament, sau forme fit la sala de fitness) vei gasi exact aceste metode moderne pe care le poti folosi si aplica rapid in stilul tau de viata, astfel incat sa scapi de kilogramele in plus, sa dai jos din tesutul adipos de pe tot corpul si sa obtii forme tari, tonifiate si definite.

Tocmai de aceea, daca esti o tipa decisa sa continui sa iti antrenezi intreg corpul alaturi de exercitiile Femeia Fit, nu ezita sa descoperi programul care ti se potriveste mai bine:

[Apasa aici pentru un corp definit si tonifiat cu alimentatie si exercitii pentru acasa.](#)

[Apasa aici pentru o silueta tare si kilogramele ideale cu exercitii la sala de fitness si nutritie.](#)

In aceeasi ordine de idei, cum obiectivul este sa iti ofer atat exercitiile care sa iti aduca silueta de vis dar si sa te ajut sa le pui in practica, te indemn sa folosesti la maxim grupul inchis de pe facebook, **Comunitatea Femeia Fit** (la care ai primit acces pe email).

Fii implicata, intra in discutii, posteaza nelamuriri si intrebari care apar o data ce treci prin acest program de fesieri. Eu si celelalte fete te vom ajuta cu raspunsuri la orice intrebari si te vom sprijini.

Suportul, monitorizarea si simpla interactiune cu femeii care au trecut prin aceleasi experiente de fitness, dieta si frustrari ca si tine iti va imbogati si propulsa rezultatele pe care le vei obtine si te vor ajuta sa te tii de program.

Spiritul de comunitate si sprijinul reciproc fiind una dintre valorile Femeia Fit, pe care sunt sigura ca si tu le aplici in viata!

Totodata, in cazul in care vrei sa tii totul personal si sa te consiliezi doar cu mine si echipa mea, te rog sa folosesti adresa de email [suport@femeiafit.ro](mailto:suport@femeiafit.ro) pentru a-mi trimite orice nelamurire sau problema te macina referitoare la acest program pentru fund fabulos si am sa imi dau silinta sa revin cu raspuns in ce mai scurt timp posibil.

Pentru succesul tau si fund fabulos,

Spor la antrenamente!

*Olivia,  
Fitness and Radiant  
Lifestyle Coach  
at Femeia Fit*

