

6 Exerciții pentru **SLABIRE SI TONIFIERE ACASA** in 9 minute pe zi

www.FemeiaFit.ro



6 Exerciții pentru Slăbire și Tonifiere Acasă în 9 minute pe zi

Sunt Olivia de la Femeia Fit și tare mă bucur că ți-ai descărcat acest material cu exerciții de slăbire și tonifiere acasă!

Înainte să începem aș vrea să îți reamintesc că toate exercițiile fizice pe care ți le recomand aici, precum și pe site-ul FemeiaFit.ro, sunt menite să fie urmate doar dacă ai abilitățile și condiția fizică necesară să le realizezi.

Este necesar să ai acordul medicului tău de familie pentru a face exerciții, iar dacă nu ai acest acord să înțelegi că faci exercițiile pe propria ta răspundere.

De la început țin să îți spun că principiul care stă la baza exercițiilor Femeia Fit din toate programele de tonifiere și slăbire pentru femei sună așa:

'Exercițiile Femeia Fit sunt a) suficient de bune și eficiente, pentru a-ți aduce rezultate și b) suficient de scurte și intense, pentru a se mula pe programul tău și a le putea face, fără a-ți complica viața.

Indiferent de mișcarea sau exercițiile pe care le faci, doar consecvența ta la ele, și să le faci săptămână de săptămână, îți va aduce cu adevărat rezultate.

Ei bine, eu una sunt o tipă focusată pe eficiență, iar exercițiile intră în aceeași categorie. În viziunea mea exercițiile eficiente nu îți iau mult timp, dar te ajută să topesci sunculite și să îți tonifiezi corpul. Doar că trebuie să le practici.

După cum bine știi un corp tonifiat și o siluetă subțire care arată bine într-un top mulat, un pantalon scurt sau costum de baie, se obține cu sport și mișcare. Alimentația este importantă (și te voi ajuta și cu asta), însă în acest ghid ne focusăm pe exerciții.

Însă nu orice tip de mișcare, gen topaială sau alergat prin parc, ci exerciții care să arde cât mai multe calorii și grăsimi, în timp ce îți întăresc mușchii.

Și aici intră în joc aceste 6 exerciții moderne pentru acasă de slăbire și tonifiere pe care am să ți le arăt azi.

Ti-am mentionat mai sus despre muschi tonifiati si intariti, deoarece acestia sunt cei care iti dau formele senzuale cu fese ridicate, picioarele tonifiate si talia definita pe care ti-o doresti.

Muschii lucrati iti contureaza o silueta compacta si tonifiata.

Fundul sta mai ridicat si bombat cand muschii fesieri sunt putin lucrati. Bratele sunt mai definite cand muschii sunt antrenati. Picioarele sunt mai fine si ferme cand faci exercitii pentru ele sau abdomenul incepe sa prinda contur, cand dai jos din colacul de salvare din jurul burtii.

Pe de alta parte, grasimea corporala este pufoasa, moale si gelatinoasa. Fiind mult mai voluminoasa decat muschii, ea este cea care iti distorsioneaza formele si te face sa iti pierzi silueta.

Grasimea corporala si tesutul adipos iti fura formele feminine.

Mijlocul iti este gros si ies sunculitele pe la sutien. Fundul este moale si cu greu prinde forma in blugi. Picioarele sunt groase si tremura cand pasesti, lucru care nu arata deloc frumos.

Pentru slabire permanenta trebuie sa arzi din stratul de grasime corporala si sa-ti tonifiezi masa musculara.

Pentru a obtine asta - cu cat mai putin timp investit - ti-am pregatit cele doua tipuri de exercitii pe care le vom face astazi impreuna:

- exercitiile pentru tonifiere, pe care le numesc exercitii Strong
- exercitiile pentru slabire, pe care le numesc exercitii Sweaty

Exercitiile Strong sunt cele statice, in care faci miscarea cat mai corect, te concentrezi sa iti incordezi muschii si faci repetarile controlat si fluid, avand ca scop sa iti lucrezi muschiuletii cat mai eficient si bine.

Exercitiile Sweaty, pe de alta parte, sunt mai dinamice si 'saltarete', iti provoaca sistemul cardio-vascular si te fac sa transpiri. Miscarile sunt rapide si intense, scopul fiind ca sa le faci rapid si intens pentru conditia ta fizica.

Pentru ca antrenamente tale acasa sa fie eficiente pentru tonifiere si slabire, trebuie sa combini armonios aceste tipuri de exercitii (iti voi arata imediat cum).

Este chiar atat de simplu!

Ei bine, iata aceste 6 exercitii in mai putin de 9 minute pe zi care te ajuta sa arzi grasimea corporala si sa iti tonifiezi formele, direct in sufragerie.

6 Exerciții pentru SLABIRE SI TONIFIERE ACASA in 9 minute pe zi

Seteaza un cronometru la 9 intervale x 30sec:30sec
Cauta sa faci cat mai multe repetari
in cele 30 de secunde de efort si sa mentii pauza
cat mai mica intre exercitii.

1.FANDARI INAPOI ALTERNATIVE



Strong

2.ABDOMENE CU INTINDERE LATERALA



Strong

3.MOUNTAIN CLIMBERS ELEVAT



Sweaty

 Femeia Fit

4.PODUL FUNDULUI



Strong

5.FLOTARI ELEVATE



Strong

6.GENUFLEXIUNI CU SARITURA



Sweaty

Continua cu antrenamentele Strong&Sweaty din Forme Fit Acasa

[Apasa aici si fa circuitul 6 exercitii in 9 Minute cot-la-cot cu mine](#) <<

Hai!

Profita de acest material si fa acest antrenament de slabire si tonifiere acasa.

Am combinat aceste miscari astfel incat sa iti lucrezi fiecare parte corporala in circuit si sa beneficiezi de efectul EPOC.

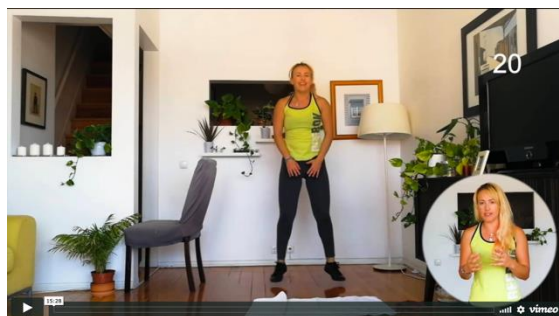
Efectul de EPOC este o denumire stiintifica a faptului ca organismul tau va continua sa arda calorii si sa topeasca grasime pana la 36 de ore dupa ce inchei acest circuit.

In mesajele pe care am sa ti le trimit in urmatoarele zile iti voi spune mai multe despre EPOC si cum slabesti sanatos si permanent, realizand doar exercitii strong si sweaty care nu iti iau mai mult de 20 de minute pe zi.

Dar pana atunci vreau sa stii ca poti continua slabirea cu astfel antrenamente dinamice si usor de urmat, fiind membra in [programul Forme Fit Acasa](#)

Forme Fit Acasa este platforma de antrenamente lunare Sweaty si Strong acasa care te ajuta sa arzi tesutul adipos din zonele cu probleme, sa iti ridici fesierii, un abdomen mai plat sau sa ai picioare mai fine, fara sa ai nevoie de sala si fara sa iti dai viata peste cap cu exercitii lungi si complicate.

[Apasa aici si descopera cum continui sa iti tonifiezi corpul si dai jos kilogramele in plus, cu doar 20 de minute de exercitii pe care le faci in Forme Fit Acasa.](#)



Iar pentru a-ti face o imagine despre ceea ce poti obtine in 3 luni cand faci astfel de antrenamente Sweaty si Strong, realizand exercitii de 4 ori pe saptamana te invit sa vezi rezultatele Ancai cu acest program.

Progresul Ancai:

Inceput: 13kile in plus fata de cat ar fi vrut, solduri late si pline de grasime, un mijloc pufos si multa frustrare ca ajusesse in halul acesta.

Dupa 3 luni de Forme Fit Acasa: minus 8kile, a dat jos 7cm din talie (si continua sa scada) si 2 numere bune la haine.

Ceea ce este uimitor, este ca Anca a reusit sa se tina antrenamentele Sweaty si Strong chiar daca are 2 copii, o casa de intretinut si tine contabilitatea primara la firma sotului ei.



Iar daca ea si celelalte cliente ale mele pot, sunt sigura ca si TU POTI!

[Intra aici sa descoperi platforma Forme Fit Acasa cu antrenamente lunare de slabire si tonifiere.](#)

Sunt increzatoare ca vei face acest circuit de 6 exercitii Sweaty si Strong in 9 minute.

Pe viitor te indemn sa deschizi mesajele de la "Olivia - Femeia Fit" deoarece in ele am sa iti spun mai multe despre cum sa topesti grasime nedorita si sa iti conturezi forme tonifiate fara sa fii nevoita sa ajungi la sala.

Daca ai anumite nelamuriri legate de circuitul 6 in 9 minute si exercitiile din el te rog sa imi scrii un email la contact@femeiafit.ro si am sa iti raspund cu drag, cat pot de repede.

Sunt foarte bucuroasa ca te am alaturi si faci parte comunitatea noastra!



Motto-ul nostru este:

Fii Frumoasa, Fii Puternica, Fii Femeia Fit

Pe curand,
Olivia (Femeia Fit)