

KOMPLETAN VODIČ

Kako da imaš
savršenu zadnjicu
kao **Irina Šajk**?

www.dietx.rs



Irina Šajk je jedna od najpoznatijih svetskih manekenki koja je uspešnu karijeru izgradila najviše zahvaljujući svom fizičkom izgledu.

U ovom vodiču, predstavimo ti 12 vežbi koje su njoj pomogle da zategne svoju zadnjicu do savršenstva.

Veoma su jednostavne. Možeš da ih kombinuješ sa drugim vežbama ili da ih radiš zasebno.

Ono što će te sigurno najviše obradovati: ne zahtevaju više od 15 minuta rada i lako ćeš ih izvoditi kod kuće.

Kako bi smo ti olakšali treniranje, u ovom vodiču smo ti predložili i nedeljni plan vežbi.

Radi sa zadovoljstvom i uočićeš lepe promene.

Biće ti potrebno 7 dana da zategneš zadnjicu i butine.



1.

KLASIČNI ČUČNJEVI

Počni sa čučnjevima koje znaš od detinjstva.



2.

ČUČNJEVI SA OTKLONOM NOGE U STRANU

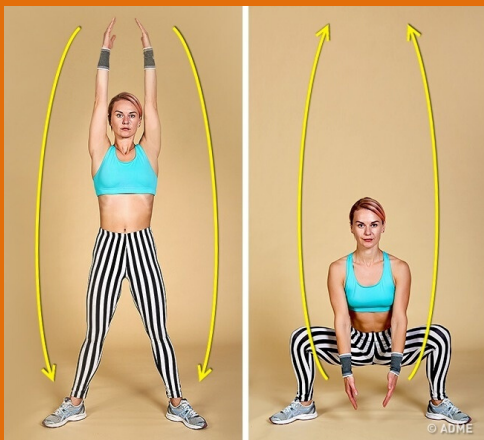
Otklon noge pokreće mišiće zadnjice.



3.

SUMO ČUČANJ

Ovi čučnjevi istovremeno ojačavaju trup i zadnjicu.



4.

SUMO ČUČANJ SA PODIZANJEM RUKU

Ovo dodaje elemente kardio vežbi.



5.

ČUČNJEVI I TRENIRANJE POPREČNIH TRBUŠNIH MIŠIĆA

Struk će ti biti zahvalan.



6.

SKOK IZ ČUČNJA

Izvedeći ovu vežbu, istovremeno jačaš mišiće ruku.



7.

ČUČANJ SA SASTAVLJENIM NOGAMA

**Pripremna vežba za zagrevanje
pre „pištolja“.**



8.

ČUČANJ „PIŠTOLJ“

**Ovo nije laka vežba jer veoma
opterećuje koleno. Izvodi je
pažljivo i nemoj se spuštati
previše nisko. U početku se za
nešto možeš pridržavati.**



9.

ČUČANJ „REVERANS“

U ovoj vežbi učestvuje više grupa mišića.



10.

ČUČANJ NA JEDNOJ NOZI

Ova vežba značajno ojačava listove, butine i zadnjicu.



11.

ČUČANJ SA ISKORAKOM U STRANU

Ova vežba se još naziva „užarena zadnjica“ jer maksimalno napreže mišiće.



12.

ČUČANJ I SKOK

Ova vežba odmara mišiće nakon prethodnog statičkog položaja, spira mlečnu kiselinu i intenzivira kardio opterećenje.

PREDLOG ZA NEDELJNI PLAN TRENINGA

1. DAN

Klasični čučnjevi: 10 puta

Čučnjevi sa otklonom noge u stranu: 5 puta na svakoj nozi

Ponovi sve: jedanput

2. DAN

Sumo čučnjevi: 10 puta

Čučnjevi s podizanjem ruku: 10 puta

Ponovi sve: jedanput

3. DAN

Čučnjevi i vežba za poprečne trbušne mišiće: 5 puta na svakoj nozi

Skokovi iz sedećeg položaja: 10 puta

Ponovi sve: jedanput

4. DAN

Čučanj sa sastavljenim nogama: 10 puta

Čučanj „pištolj“: 5 puta na svakoj nozi

Ponovi sve: jedanput

5. DAN

Čučanj “reverans“: 5 puta na svakoj nozi

Čučanj na jednoj nozi: 5 puta na svakoj nozi

Ponovi sve: jedanput

6. DAN

Čučanj sa iskorakom u stranu: 5 puta na svakoj nozi

Čučanj i skok: 10 puta

Ponovi sve: jedanput

7. DAN

Sumo čučanj: 10 puta

Čučnjevi i vežba za poprečne trbušne mišiće: 5 puta na svakoj nozi

Ponovi sve: jedanput



Vins Lombardi

Najveći trener u istoriji Američkog fudbala

**"Savršenstvo nije dostižno, ali ako ga
jurimo bićemo mu bliže."**