

A „karban tartott“ kar a szép test elengedhetetlen része. Sok nő nem szentel nagy jelentőséget a kar kimunkálásának. Ez addig nem is gond, míg a bőr nem veszít feszségéből. Amint elkezdődik ez a folyamat, akkor már sokkal nehezebb javítani a helyzeten. Ha időben gondolunk az ilyen jellegű problémákra, akkor sokáig fitten, fiatalosan tarthatjuk testünket. A túlsúlyos embe-
reknél, mikor már lefogytak, nagy probléma szokott lenni a karon és egyéb helyeken megjelenő „lötyögős“ bőr. Minden ilyen jellegű problémára a legjobb, ha súlyzót ragadunk és elkezdünk edzeni. Nem kell félni, hogy hatalmas lesz a karunk, csak mert hozzányúltunk a súlyzókészlethez. Az előző cikkeken eddig csak fenekeztünk és hasztunk, hát most itt az idő lányok, feleségek, anyukák, hogy megmutassuk magunknak és mindenki másnak, hogy mi is képesek vagyunk arra, hogy szépek és formásak legyünk. A felkar két fő részből áll, a bicepszből és a tricepszből. Most a bicepszre térünk ki részletesebben, mely a felkar hajlító izma.

BICEPSZ

A bicepsz elsődleges funkciója a kar behajlítása, a másodlagos pedig a kéz forgatása. Nagyon sok bicepsz gyakorlat létezik, de most csak hármat fogok közülük elemezni. Ezek a mozdulatok otthon is végezhetőek, gondolva azokra, akik valamilyen oknál fogva nem tudnak lejutni edzőterembe.

A gyakorlatok:

- bicepszés állva, egykezes súlyzóval 3x8
- egykezes koncentrált bicepsz 3x12
- bicepszés ülve, egykezes súlyzóval 3x10

A szépen ívelt kar kialakítása

Bicepszés állva, egykezes súlyzóval:

Szükséges hozzá két egykezes súlyzó, de végezhető rúddal is. Ha kezdő vagy, akkor ne túl nehéz súllyal végezd a gyakorlatot, ha viszont már régebb óta edzel, akkor fokozatosan emeld a terhelést a maximumig.

A gyakorlat végrehajtása:

Vegyünk mind a két kezünkbe egy-egy megfelelő nehézségű súlyt, álljunk vállszélességű terpeszbe, a törzsünket egyenesen tartva a kezünket az oldalunk mellett lógatjuk, a tenyerünk befelé nézzen a lábunk felé.

Ha rúddal végezzük a gyakorlatot, akkor viszont a tenyér felé néz. Felkarunkat próbáljuk a felsőtestünkhöz szorítva tartani a gyakorlat során. Hajlítsuk be mindkét karunkat egyszerre,

majd húzzuk felfelé és előre a súlyzókat a vállunkig, félkörívet leírva. Ezt követően lassan eresszük le a súlyokat a kiinduló pontig és ismételjünk a megadott ismétlésszám szerint. A gyakorlat végezhető váltott karral is, mégpedig úgy, hogy amikor az egyik karunkat leengedjük, akkor a másikat behajlítjuk. Ha otthon végezzük a gyakorlatokat és nincs megfelelő eszközünk, akkor nem marad más, mint a fantáziánk. Például súly helyett üdítő üveg is megfelelő, vagy bármilyen más eléggé nehéz tárgy. A lényeg, hogy megfelelő legyen a fogása és a súlya.

Egykezes koncentrált bicepsz

Ez egy nagyon ismert gyakorlat és nagyon sokan kedvelik, főleg azért mert sokat tud javítani a bicepsz formáján. Kezdek esetében természetesen nem ezt kell nézni, hiszen itt még csak az a cél, hogy egyáltalán izmot tudjanak építeni a karukra.

A gyakorlat végrehajtása:

Egy pad végére ülünk le és széles terpeszt vegyünk. Fogjuk meg a megfelelő súlyt az egyik kezünkbe és támasszuk fel a felkar hátulját az azonos comb belső feléhez (pl. jobb kéz-jobb láb). A csuklónkat fordítsuk úgy, hogy a tenyerünk előre nézzen, a karunkat hajlítsuk be és húzzuk fel a kéziszúlyzót a vállunkig, majd eresszük vissza a kiinduló helyzetbe.

Bicepszés ülve, egykezes súlyzóval

Az egykezes bicepszés előnye, hogy nem kell egyidőben mindkét karra koncentrálni, elég csak az egyikre figyelni.

A gyakorlat végrehajtása:

Fogjunk a kezünkbe egy megfelelő súlyt és ülünk le egy edzőpad végére (ha otthon végezzük, akkor egy székre vagy egy ágy végére). Akár neki is dőlhetünk a pad háttámlájának, így törzsünk biztonságosabb tartást vesz fel. A karunkat lógassuk le, a tenyerünk szintén befelé nézzen. A felkarunkat szorosan nyomjuk az oldalunknak és figyeljünk, hogy a gyakorlat során ne nagyon mozduljon el. Lassan húzzuk felfelé és előre a súlyzót a vállunk magasságáig. Félúton a csuklónkat fordítsuk ki úgy, hogy a gyakorlat végére a tenyerünk felfelé nézzen. Lassan eresszük vissza a súlyt, és félúton fordítsuk vissza a csuklónkat. Ismételjünk az előírtak szerint.

Remélem sikerült némi segítséget adni azoknak, akik még nem nagyon jártasak a súlyzós edzés világában. Továbbra se felejtsetek el a táplálkozás és a táplálékkiegészítők lényegét. Egy nőnek nem elég, hogy szép és nagy a ruhatára, legyen mindig egy PROTEIN DELITE-ja is a fehérjebevitel jóízű biztosítására! Sok sikert az edzéshez! **FM**



Gárgyán Rita

KÖNNYŰ A DÖNTÉS!

AZ ÉDESSÉG ÖRÖME AZ EGÉSZSÉGES ÉS SZÉP TEST GARANCIÁJÁVAL!



	LELKIISMERET-FURDALÁST OKOZ	HÍZLAL	FINOM	EGÉSZSÉGES	KÖNNYŰ ELKÉSZÍTENI
Édesség	●	●	●		
Protein Delite™			●	●	●



Ízek: citromos túrótorta citromdarabokkal, ananászos vanília ananászdarabokkal, trópusi mix trópusi gyümölcsdarabokkal, joghurtos málna málnadarabokkal, eperes fehér csoki eperdarabokkal, vaníliás erdegyümölcs erdegyümölcs-darabokkal, banános joghurt banándarabokkal, alpesi tejszokoládé csokidarabokkal.

Keresd a Fitness Pont üzletekben, a viszonteladóknál és a jobb konditermekben!
Magyarországi forgalmazó: Pro Line Kft. Infoline: (06-1) 222-6023 www.FitnessPont.hu