

KIM'S SPARTAN WORKOUT



Μια αποτελεσματική διαλειμματική προπόνηση για πλούσια αποτελέσματα με φτωχό εξοπλισμό!

*Από τη Fit Parade Projects
Καραμανέας Ιωακείμ*

Η προπόνηση βασίζεται στο σύστημα «SPARTAN» και ενδείκνυται για σύσφιξη, απώλεια λίπους και μυϊκή ενδυνάμωση.

Περιλαμβάνει γύρους των 45-50 δευτερολέπτων άσκησης, με 10-15 δευτερόλεπτα ανάπαυση.

Κάθε άσκηση ολοκληρώνεται δηλαδή σε 1 λεπτό, πριν περάσουμε στην επόμενη.

Ο στόχος είναι να εκτελέσουμε όσες περισσότερες επαναλήψεις μπορούμε μέσα στο διάστημα των 45-50 δευτερολέπτων.

Οι ασκήσεις διαδέχονται η μία την άλλη χωρίς διάλειμμα μέχρι να τελειώσουν όλες!

Κάθε ολοκλήρωση όλων των ασκήσεων, είναι 1 κύκλος.

Εάν δεν μπορείτε να εκτελέσετε συνεχείς επαναλήψεις για 45-50 δευτερόλεπτα, έχετε 2 επιλογές:

- 1. Σταματάτε για ελάχιστο χρόνο μετά από ορισμένες επαναλήψεις που σας κούρασαν και συνεχίζετε μέχρι να τελειώσει ο χρόνος. Κάντε όσα διαλείμματα χρειάζεστε.*
- 2. Μειώνετε το χρόνο άσκησης και αυξάνετε το χρόνο διαλείμματος εκεί όπου μπορείτε.*

Με τον καιρό θα βελτιώνεται η φυσική σας κατάσταση ώστε να μπορείτε να βγάξετε το χρόνο που πρέπει.

Μετά το πέρας του εκάστοτε κύκλου, μπορείτε να κάνετε διάλειμμα 1 λεπτό και να ξαναρχίσετε έναν ακόμα κύκλο.

Μπορείτε να κάνετε όσους κύκλους θέλετε. Συνιστώ μέχρι 5 κύκλους εφόσον βελτιωθεί η φυσική σας κατάσταση.

ΚΑΛΗ ΣΑΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑ!

Πατήστε επάνω στις εικόνες για να δείτε την εκτέλεσή τους σε βίντεο.

Εκτελείτε όσο πιο γρήγορα μπορείτε αλλά και σας βολεύει.



Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε και αλτήρα, ή κάποιο άλλο βάρος, αρκεί να είναι κάπως βαρύ!

Εάν θέλετε, στηριχτείτε στα γόνατα για να μπορέσετε να βγάλετε τις επαναλήψεις



Εάν θέλετε, μπορείτε να κάνετε και εικονικό σχοινάκι εφόσον δυσκολεύεστε. Απλά, αναπηδήστε προσποιούμενοι πως κρατάτε ένα σχοινάκι στα χέρια σας!

*Βρείτε μας στο Facebook
(πατήστε στην εικόνα να μεταφερθείτε)*



*Και στο Youtube
(πατήστε στην εικόνα να μεταφερθείτε)*



ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ!

Μια παραγωγή της:

FIT PARADE PROJECTS

Καραμανέας Ιωακείμ