

Men's Health

A TÖBBI RAJTAD MÚLIK



**FIZESS ELŐ
A MEN'S HEALTH
MAGAZINRA**

**4 LAPSZÁM ÁRÁÉRT
MOST 8 MAGAZIN
6360 Ft HELYETT
CSAK 3180 Ft**

Tacfit – zsírégetés

írta: MH / 2013/08/07

A PROGRAM TESTSÚLYCSÖKKENTŐ FELADATSORA FUNKCIONÁLIS MOZDULATOKKAL NÖVELI A TELJESÍTŐKÉPESSÉGET ÉS FELTURBÓZZA AZ ANYAGCSERE-MŰKÖDÉST. MINDEN FELADATOT 20MP-IG VÉGEZD, MAJD 10MP-ET PIHENJ, MIELŐTT FOLYTATOD A KÖVETKEZŐVEL. ÖTSZÖR MENJ VÉGIG A FELADATOKON!



1. Kong

Dinamikus ugrás guggolásban: bemelegítő gyakorlat

A Gerilla mozdulat a gorilla utánzásával. Menj le mély guggolóállásba, támaszkodj magad előtt két kézzel messzebb a talajon.

B Ugorj a lábaiddal egyszerre a kezeidhez, majd ugorj vissza kiinduló-helyzetbe. A mozgás legyen folyamatos és egyenletes!

Elit tipp: “Minél inkább a sarkadra érkezel, annál jobban feszülnek a törzs izmai.” – magyarázza Raimar Mohrdieck, Tacfit edző.

2. Quad Hop Squat

Guggolásból zsugor fekvőtámasz – törzsfeszítők, lábizmok erősítése

A Kíváló zsírégető! Menj le guggolóállásba, sarkaidat próbáld meg letenni a talajra.

B Ugorj hátra, kartámasz a talajon, könyök és térdhajlítással közelítve a talajhoz zsugor fekvőtámaszba. Majd onnan rugaszkodj el és vedd fel újra a kiinduló-helyzetet.

Elit tipp: “A zsugor fekvőtámasz helyzetében a könyöködet oldalra nyomd ki a rugalmasabb érzésért és az elrugaszkodásért.”

3. Leg Swoop

Koordinációs gyakorlat; dolgozik a törzs és a láb

- A** Segít a csípő gyors forgatásában. Menj le a fekvőtámasz alaphelyzetébe, a karjaidat nyújtsd ki, a lábaidat viszont hajlítsd be.
- B** Nyomd ki a jobb lábadat balra a kartámasz mögött. Majd húzd vissza kiindulóhelyzetbe a bal lábadat felemelve, hogy alatta elférjen. Végezd el a másik lábbal is!

Elit tipp: “A láb visszahúzásánál húzd be a hasad, ez megkönnyíti a mozdulatot.”

4. Tacfit Flow Step

Dinamikus kitörés: törzsfeszítők, farizmok, lábak erősítése

- A** Mint egy nindzsa, úgy érzed majd magad ennél a mozdulatnál. Menj le 'V' pózba, azaz fekvőtámaszból nyújtott kar- és lábtartás mellett nyomd fel a csípődöt, majd nyújtsd ki a bal lábad hátrafelé.
- B** Hozd előre dinamikusan a bal lábad és tedd le a földre, támadóállás helyzetében emeld fel a törzsedet és a karokat hozd fel oldalsó középtartásba, mintha repülnél. Tartsd ki, majd végezd el másik lábbal is.

Elit tipp: “Ha túl nehéz a feladat, a karokat hagyd lent a talajon.”

Kapcsolódó cikkek

- [Étrend a kockás hasért](http://menshealth.hu/etrend-a-kockas-hasert/) (http://menshealth.hu/etrend-a-kockas-hasert/) (2013, december, 28)
- [A szupergyors zsírégető tréning 1.](http://menshealth.hu/a-szupergyors-zsiregeto-trening-1/) (http://menshealth.hu/a-szupergyors-zsiregeto-trening-1/) (2013, december, 20)
- [Hatásosabb zsírégetés](http://menshealth.hu/hatasosabb-zsiregetes/) (http://menshealth.hu/hatasosabb-zsiregetes/) (2013, december, 8)
- [Égess zsírt edzés nélkül is](http://menshealth.hu/egess-zsirt-edzes-nelkul-is/) (http://menshealth.hu/egess-zsirt-edzes-nelkul-is/) (2013, szeptember, 11)
- [Tacfit- hasizom edzés](http://menshealth.hu/tacfit-hasizom-edzes/) (http://menshealth.hu/tacfit-hasizom-edzes/) (2013, augusztus, 5)

Megosztom:

(http://menshealth.hu/tacfit-zsiregetes/?share=facebook)

(http://menshealth.hu/tacfit-zsiregetes/?share=google-plus-1)

(http://menshealth.hu/tacfit-zsiregetes/?share=twitter)

(http://menshealth.hu/tacfit-zsiregetes/?share=tumblr)

(http://menshealth.hu/tacfit-zsiregetes/?share=pinterest)

Men's Health

© 2014 Men's Health Magyarország.

[Impresszum](#) | [Adatvédelmi szabályzat és jogi nyilatkozat](#)