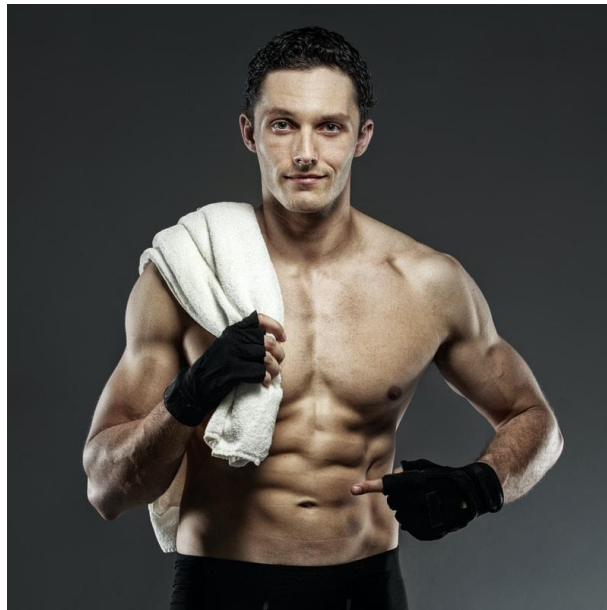


HOGYAN LESZ LAPOS A HASAM?

A legtöbb embernek megfordul a fejében, hogy a következő nyárra, vagy a következő nyaralásra elérni a csúcsformáját. Nem is olyan könnyű ez. Mi sem bizonyítja ezt jobban, hogy 80%-nak nem sikerül évek óta elérni a vágyott testalkatot.

Vajon mi lehet a gond?



www.unsplash.com

Ahogy azt általában mindenki tudja, vannak különböző testalkatok. Vannak szerencsések, akik ha híznak, mindenhová egyenletesen terebélyesednek. Vannak, akik alsótestre híznak és vannak, akik pedig alma típusúak, így hastájékon rakódik le leginkább a felesleg rajtuk.

Mindhárom típusnak ugyanaz a teendője, amennyiben fogyás a cél. Megfelelő diétás étrend és kardió edzés, amellyel a felesleges zsírt égeti a szervezet.

Tévhit az, hogy ha valaki folyamatosan hasizomerősítő gyakorlatokat végez, akkor laposabb lesz a hasa. Önmagában ezek az erősítő gyakorlatok arra jók, hogy az izomzatot formáljuk és még szebb, látványosabb pocakot formáljunk magunknak. Jó hír, hogy mindenki hasa kockás, rossz hír viszont, hogy a legtöbbször eltakarja a zsír. Viszont, ha ezt a réteget ledolgozzuk, akkor láthatóvá válnak az áhított kockák.

Természetesen, nem mindenkinek lesz egyformán formás hasa, akkor sem, ha ugyanazt az étrendet és edzést követi. Ennek oka pedig a genetika. Eltér a vállak és a csípő aránya és eltérhet az izomzat vastagsága, minősége is. Ettől függetlenül ne adjuk fel céljainkat, legyünk kitartóak és az adott „alaptól”, amivel születtünk, hozzuk ki a legjobbat. Ha így teszünk, nem fogunk csalódnani és sokkal jobban fogjuk magunkat érezni a bőrünkben.

Ez az írás a „Humán szolgáltatások fejlesztése térségi szemléletben a Solti konzorciumban” című, „EFOP-1.5.3-16-2017-00016” azonosító számú projekt keretein belül készült. További érdekes tartalmak olvashatóak a www.sportelmenyekbacsban.hu weboldalon.