

текст ВЕЛИНА ВАСИЛЕВА
 фотографии MATT SCHAEFFER
 продукция GRISELLE ROSARIO
 стайлинг OSCAR MONTESDEOCA
 коса и грим GRISELLE ROSARIO
 модел ANAIS @NEW YORK MODELS

Яке за гръб TOPSHOP,
 спортен комплект ALO
 YOGA, лента за коса NIKE



Програма със СУПЕР ЕФЕКТ

Стягате и оформяте всяка част на тялото, съобразявайки се изцяло с вашите фитнес предпочитания

КОРЕМ



ЗА ВИСОКОИНТЕНЗИВНИ ТРЕНИРОВКИ

Опитайте: катерач

Защо: Ще заздравите горната и долната част на корема.

Как: Започнете в позиция висок планк, сякаш ще правите лицеви опори. Поставете дланите на пода, гърбът ви трябва да е изпънат, а мускулите на корема – стегнати. Свийте единия крак в коляното и го насочете към гърдите си, след което го върнете в изходна позиция. Повторете и с другия крак. Щом влезете в ритъм, опитайте се да поддържате темпото високо.

Колко: Редувайте 30 секунди катерач с 30 секунди планк толкова пъти, колкото можете да издържите.



ЗА ФЕНОВЕТЕ НА ЙОГАТА

Седнете на пода, дръжте гърба изправен, издишайте и вдигнете краката си от пода, сгъвайки ги в коляното. Ако искате по-голямо натоварване, изпънете краката напред и ги вдигнете, така че те и тялото ви да застанат под формата на буквата V. Издишайте и върнете в стартова позиция. Направете три серии от по 10 повторения с кратка почивка между сериите.



ЗА БЯГАЩИТЕ

Легнете на пода с крака, свити в коленете, и ръце под кръста, обърнати с дланите надолу. Долната част на гърба ви трябва да е максимално „залепена“ за земята. Започнете да вдигате краката си един по един, а ако искате да се натоварите повече, вдигайте и двата едновременно. Ако сте начинаещ, повтаряйте упражнението в рамките на 30 секунди, ако сте средно напреднал – 40, а ако сте професионалист, направете 60 повторения. Съберете всичко това в 3 до 5 серии.



ЗА ФИТНЕС МАНИАЦИТЕ

Застанете във висок планк, като изпънете краката максимално назад. Повдигнете дупето и наклонете главата и гърдите си към пода, изпъвайки ръце пред вас. Задръжте за 5 секунди преди да се върнете в изходна позиция. Направете три серии от по 10 повторения.

ELLE съвет

Стресът повишава количеството на хормона кортизол, който регулира кръвната захар и метаболизма, а това може да доведе до натрупване на мазнини в коремната област. Яжте храни с нисък гликемичен индекс, за да балансирате нивата на кръвната захар. Подкрепете работата на бъбреците и черния дроб с чесън, рукола или чай от коприва.

ГРЪБ



ЗА ФЕНОВЕТЕ НА ЙОГАТА

Опитайте: поза скакалец

Защо: Стяга целия гръб, но и задната част на бедрата

Как: Легнете по корем с изпънати крака и ръце до тялото. Вдишайте и изпънете ръцете назад, като вдигнете гърдите от пода. Задръжте за момент и отпуснете. След това вдигнете краката, задръжте за момент и отпуснете. Накрая вдигнете едновременно и краката, и ръцете, като дръжите брадичката нагоре, а гърдите – отворени. Задръжте за около 5 секунди, след което отпуснете.

Колко: 3 серии от по 5 повторения.



ЗА БЯГАЩИТЕ

Докато държите TRX (ластик с две дръжки, закрепен за стената), застанете с изправен гръб и се отпуснете назад. Започнете да движите краката напред, докато не усетите напрежение в ластиците. Стегнете лопатките и започнете да се изправяте, като в същото време отваряте ръцете навън. Свийте ги леко в лактите, за да не натоварвате ставата. Върнете се в стартова позиция и повторете 10 пъти.



ЗА ФИТНЕС МАНИАЦИТЕ

Легнете по корем върху фитнес топка. Сгънете ръце пред гърдите, след което плъзнете топката назад по тялото си, така че да можете да се наклоните максимално напред. Върнете се в стартова позиция. Започнете с 3 серии от по 15-20 повторения. По-напредналите могат да държат тежест в ръце.



ЗА ВИСОКОИНТЕНЗИВНИ ТРЕНИРОВКИ

Легнете по корем с ръце, изпънати напред. Вдигнете едновременно дясната ръка и левия крак, след което лявата ръка и десния крак. Направете възможно най-много повторения в рамките на 1 минута.

ELLE съвет

Подправки като чили и лют червен пипер могат да забързат метаболизма ви. Ако обичате сладко, опитайте да добавите канела към закуската си или към кафето си – тя ще ви помогне да регулирате нивата на кръвната захар в кръвта.



Козирка UNDER ARMOUR,
спортен сутиен NIKE,
боги TOPSHOP, къси
панталони IVY PARK,
раница ADIDAS

ДУПЕ И КРАКА



ЗА ФИТНЕС МАНИАЦИТЕ

Опитайте: ходене с напади и дъмбели

Защо: Оформят перфектно дупето и краката.

Как: Дръжте по един дъмбел във всяка ръка. Започнете с ръце, отпуснати до тялото, изправен гръб, гърдите напред и леко допсени лопатки. Стегнете и мускулите на корема. Дръжте горната част на тялото изправена и направете голяма крачка напред с десния крак. Свийте коляно, така че да е в една линия с пръстите на крака, а задната част на бедрото трябва да е леко сгъната към прасеца. Стегнете мускулите на краката и на задните части, докато връщате в изходна позиция. Повторете и с левия крак.

Колко: 2 до 3 серии от по 15 повторения за всеки крак.



ЗА ПРАКТИКУВАЩИТЕ ВИСОКОИНТЕНЗИВНИ ТРЕНИРОВКИ

Клекнете, сякаш седате на въображаем стол, и направете две кратки пружинирания с дупето, като следите бедрата ви да са паралелни на земята. Изправете се със скок и завъртете тялото на 90 градуса. Приземете се в клек позиция. Повторете, като се въртите в кръг – първо за 30 секунди по посока на часовниковата стрелка, а после 30 секунди наобратно.



ЗА БЯГАЩИТЕ

Намерете хълм с лек наклон.

Направете 4 серии от по 5-минутни спринтове нагоре и надолу по хълма, ако сте начинаещи, 3 серии по 8 минути за напреднали и 3 серии по 10 минути за истински бегачи. Почивайте си поне 2 минути между отделните серии.



ЗА ФЕНОВЕТЕ НА ЙОГАТА

Застанете на колене с ръце на пода. Вдигнете и изпънете единия крак, като държите ходилото в контрашпиц, издишайте, сгънете в коляното и го насочете към главата си. Издишайте и върнете крака обратно. Направете по 10 повторения на всеки крак в 3 серии.

ELLE съвет

Искате да подобрите мускулния си тонус? Заменете лошите мазнини с добри. Тези с животински произход вкарват токсини в тялото и могат да направят целулитта още по-видим. Вместо това изберете кокосово масло и авокадо.

РЪЦЕ



ЗА ФИТНЕС МАНИАЦИТЕ

Направете 3 серии от по 8 набирания на лост.



ЗА ФЕНОВЕТЕ НА ЙОГАТА

Започнете в позиция на висок планк и издишайте, докато правите лицева опора. Задръжте и вдишайте, а докато издишате, започнете да вдигате тялото нагоре. Направете 3 серии от по 10 повторения, като между тях разтегнете с поза „куче, гледащо надолу“.



ЗА БЯГАЩИТЕ

Опитайте: лицеви опори с медицинска топка

Защо: Стягат бицепсите, корема и гърдите, а това са най-важните за бегачите мускули.

Как: Застанете в позиция, сложете и двете си ръце върху медицинска топка и направете лицевата опора. Стегнете коремните мускули, докато се изправяте. След това преместете едната ръка от медицинската топка на пода и направете още една лицева опора. Сменете ръцете и повторете. Върнете двете ръце върху топката и започнете отначало. Ако сте начинаещи, изпълнете упражнението, като правите лицевите опори на колене. Следете само тялото ви да е в права линия.

Колко: Работете за време, а не за повторения. Изпълнете 3 серии от по 30 секунди. Постепенно вдигнете на 45 секунди, след това на 60.



ЗА ПРАКТИКУВАЩИТЕ ВИСОКОИНТЕНЗИВНИ ТРЕНИРОВКИ

Застанете във висок планк, като стегнете коремните мускули. Свийте лакътя на дясната ръка, поставете предмишницата на пода, след което направете същото и с лявата ръка, така че и двете предмишници да са на земята. Изпънете първо дясната, а после и лявата ръка. Повторете за 60 секунди.

ELLE съвет

Ако имате пъпки върху задната част на ръката, това може да е знак, че не приемате достатъчно омега-3 мастни киселини. Яжте повече качествена риба. А ако сте вегетарианка или веган, включете ленено семе в менюто си.

ПРОФЕСИОНАЛИСТЪТ СЪВЕТВА

ТРЕНИРОВКИ за МАКСИМАЛНИ РЕЗУЛТАТИ

текст ДЕСИСЛАВА НАЙДЕНОВА-ВИЧЕВА



МАРТИН ГАДЖЕВ е трикратен републикански шампион по кикбокс, представял е неведнъж България на международни състезания. Основател е на BFS Academy – първата българска академия за фитнес и спорт, където е мейстор трейнър по CombatXtreme. Организатор е на фестивала We Love Aerobics, собственик на фитнес център Fit City, а често можем да го видим и на специалните събития, организирани от adidas, като част от треньорския екип. Мартин ни даде набързо няколко ключови насоки, които ще са от полза за всеки, устремил се по пътя към мечтаната фигура.

РАЗЛИЧНИТЕ ВИДОВЕ

УПРАЖНЕНИЯ: колко често и как да ги комбинираме в тренировка

- Кардио – през ден
- Коремни преси – всеки ден
- Лицеви опори – всеки ден
- Планк – всеки ден
- Клекове – всеки ден
- Напади – всеки ден
- Тежести – през ден

ПРИМЕРНА КРАТКА ТРЕНИРОВКА

- 10 минути разгривка
- 30 минути бягане
- 10 минути упражнения за корем и стягане на тялото (коремни преси, клекове и напади)
- 5 минути упражнения под формата на стречинг за завършване на тренировката

Тялото се чувства най-добре, когато се движи ежедневно, а тренировката е с обща продължителност 40-60 минути. Всичко над това време минава към професионален и елитен спорт.

ПРИМЕРНА ПО-ПРОДЪЛЖИТЕЛНА ТРЕНИРОВКА

- 15 минути разгривка и основна част 40-50 минути
- 3 серии лицеви опори по 10-15 повторения
- 3 серии клекове по 10-15 повторения
- 3 серии напади по 10-15 повторения на крак
- 3 серии коремни преси по 20 повторения
- 1 серия в положение на планк, колкото издържим
- 3 серии с тежести, мъртва тяга по 10/10/8 повторения
- 20 минути кардио (бягане, велоергометър, колело)
- 5-10 минути стречинг

Тренировките, при които поддържа една и съща честота през цялото време, допринасят най-много за изгарянето на излишните мазнини. Помислете за плуване, бягане, колоездене.

ХРАНАТА според ЦЕЛТА на тренировките

Какво да включим/изключим от менюто си, ако целта ни е изгаряне на мазнини?

Преди всичко трябва да изключим вредните навици, които сме изградили в годините, пренебрегвайки здравето си поради липса на време, смяна на жилище, партньор, работа и т.н. Не е необходимо менюто ни да бъде разнообразно, за да изгорим нежеланите от нас мазнини, съветва Мартин Гаджев. Даже е препоръчително да е много по-опростено като избор, за да имаме по-бърз и постоянен ефект. Показателен е фактът, че всички професионални спортисти се хранят балансирано и еднотипно, като поддържат добра форма през цялата си кариера. От другата страна са хората, практикуващи масов

спорт, които се губят някъде в грешно поднесената им информация или сред дадените им от диетолози съвети. Много от тези диетолози не практикуват спорт и не се хранят по режимите, които предписват на хората. Трябва да се храним винаги, когато сме гладни, без значение от час, ден, луна или диетолог, освен ако нямаме някакъв вид заболяване. Въпросът е какво приемаме под формата на храна. Ако искате да изгорите натрупаните мазнини, започнете да се храните редовно 3/4/5 пъти на ден, за да засилите метаболизма си, и приемайте повече протеин за сметка на въглехидратите. Избягвайте напитки, които съдържат калории (например безалкохолни напитки, плодови сокове) и такива, в които →

Пуловер NIKE,
долнище на бански
костюм SHADE SHORE





Шанка FILA,
спормен сутнен
CALVIN KLEIN, яке
FOREVER 21, къси
панталонки NIKE,
ленти за ръце NIKE

има аспартам. Ограничете и приема на плодове, тъй като в тях се съдържа голямо количество фруктоза. Приемайте повече зеленчуци и месо, те са естествени храни, от които тялото ни се нуждае, за да функционира пълноценно. Тренирайте сутрин на гладно.

Кои са най-често срещаните грешки при бързото сваляне на килограми?

От коя първо да започна? Думичката „бързо“ трябва да бъде изключена от всички тренировъчни програми и хранителни режими. Липсата на търпение и методите, които се използват за „бързо“ сваляне на килограми, са изключително нездравословни. Има различни видове хранителни добавки, които действат като „бърнъри“ и се препоръчват от фитнес модели и фитнес инструктори, но те са нещо като кутиите цигари, с които се снимат популярни изпълнители. Ако държите на себе си, си ги спес-

тете. Повечето хранителни добавки ще стресират организма ви и ще потиснат негови жизненоважни функции. Ако все пак решите да ги ползвате, се консултирайте с човек, който вече ги е изпробвал, а не с такъв, който само се е снимал с тях. Здравословното сваляне на телесна маса е по 3-4 кг на месец, за да можете да ги задържите и да дадете време на тялото си да привикне с новия ви начин на живот.

По колко вода на ден да се пие?

Този въпрос е относителен. Зависи каква храна приемате, дали и колко често консумирате кафе, прием ли алкохол, пушим ли. Колкото по-чест е приемът на всички гореизброени, толкова повече вода трябва да приемате, тъй като кафето, алкохолът, цигарите дехидратират тялото. Водата е здраве, консумирайте повече от нея.

ЗАКУСКАТА, КАЗВАТ, Е НАЙ-ВАЖНОТО ХРАНЕНЕ ЗА ДЕНЯ...

Как започват своя ден шест жени с различни професии и начин на живот

ЕЛИ ГРИГОРОВА, ултрамаратонец

„Напоследък за закуска си приготвям шейк. Кисело мляко, банан и лимон. Малко странна комбинация, но ми допада, доста е освежаващо. Друг вариант за закуска са овесените ядки. Накисвам ги от вечерта. На сутринта добавям кисело мляко, сушени плодове, ядки. Мога да ям и само плодове, през лятото например диня е идеалната закуска за мен.“

СИЛВИЯ ГЕОРГИЕВА, тренира активно карате и фитнес

„Обичам да започвам деня си с чаша топла вода, след това плодове, грейпфрутът в последно време присъства активно в менюто ми. Един цял грейпфрут, след което си приготвям сандвич с пълнозърнест хляб и яйце. Има и дни, в които предпочитам храни като елда, киноа, амарант. Както знаем, те са доста насищащи.“

ИВА АНАСТАСОВА, банков служител

„Когато имам време сутрин, си приготвям сандвич с пълнозърнесто хлебче със семена, маслинова паста и пресни зеленчуци. По-бързата алтернатива е мляко с мюсли.“

ВАЛЕНТИНА ЕМАНУИЛОВА, йога инструктор, тренирала е кросфит, инсантити, тае-бо, в момента се обучава за айенгар йога

„Тъй като тялото ми се „събужда“ късно, сутрин не изпитвам глад. Започвам деня си със зелен чай с жасмин или мате. Отскоро приемам течен хлорофил, който може да се разглежда като пълноценна храна.“

БЕЛА ЧОЛАКОВА, журналист

„Напоследък най-често започвам деня си със смути със спанак, целина, магданоз, авокадо, краставица, зелена ябълка и джинджирил. Действа ми много зареждащо. Друг вариант за закуска е две варени яйца с краставица и маслини. Когато ми се прияде хляб, си правя бадемов, за сандвичи с прошуто и кашкавал. За мен най-важното правило е с нищо да не се прекалява и да се ядат разнообразни храни.“

МАРГАРИТА БОНЧЕВА, преподавател по английски език

„Имам три любими варианта за закуска. Единият е овесени ядки в кисело мляко с добавено ленено семе и пресни плодове. Вторият е сандвич с варено яйце, масло и сирене. Понякога през уикенда си правя гранола, за да имам за цялата следваща седмица. Любима ми е.“ ■

СЛЕД ФИТНЕС



Хидратиращ защитен душ гел, подходящ за лице, коса и тяло на **A-DERMA**, 500 мл, 33 лв.

Серия за тяло **Encanto Irresistible** на **AVON***

Ревитализиращ хидратиращ балсам на **JOWAE***

Направете си отпускащ масаж преди и след душа – нанесете продукта и с леки кръгови движения отпуснете мускулите

Арсенал за бързо реагиране

Събрахме за вас продуктите, които ще помогнат на тялото ви да бъде красиво и стегнато

текст ВЕЛИНА ВАСИЛЕВА

ЗА СТЯГАНЕ И ОФОРМЯНЕ



Клетъчен крем-гел за перфектна фигура на **SKINCODE***

Оформящ серум за тяло на **EISENBERG***

Нанесете върху зоните, които искате да стегнете, но не забравяйте, че фитнесът е много важен, за да постигнете желаните ефект

Лифтинг терапия за незабавно стягане и възстановяване на плътността на отпуснатите зони **Body-Lift Expert** на **LIERAC**, 65 лв.

Масло за подпомагане на отслабването **Slim Design Huile Minceur** на **ELANCYL***

СРЕЩУ ЦЕЛУЛИТ

Антицелулитен крем-гел с оформящо действие **Body Fit** на **CLARINS**, 110 лв.



Антицелулитен гел-крем с **Q10 Plus** на **NIVEA***

Олио за тяло против упорит целулит на **NUXE***

Антицелулитно олио на **WELEDA***

Продуктите срещу целулит няма да имат същия ефект, ако не ги нанасяте всеки ден и не спазвате хранителен режим

*Цени при запитване в магазините



Козирка Fila, бански костюм Xhilaration, спортен сумиен Nike, чорапи Adidas

фотографии АРХИВ НА МАРКИТЕ