

Férfias muszklik helyett szálkás izmokról álmodozik a csajok jó része. A karcsú sziluettért, bármit is mondanak csodadiétákról vagy varázsfűzőkről, meg kell dolgozni, legalábbis akkor, ha nem akarunk betegséget összeszedni, összeesni a munkahelyünkön a gyengeségtől vagy két hónap alatt újra visszaszedni a fölösleget.

A Septimia Szabadidőközpont egzotikus nevű **tabata edzését** hosszas tervezés-szervezés után a sportcentrum mozgásnépszerűsítő hétvégéjén próbáltuk ki, és egy percig sem unatkoztunk.



Klári, a fáradhatatlan

A terembe lépve mindössze két másik kíváncsiskodót látunk edzőcuccban. Csakhamar kiderül, hogy a nap harmadik edzésére érkeztünk, úgyhogy a nagy tömeget elkerültük, az edzőnk pedig utolsó erejét összegyűjtve apait-anyait belead a bemutatóba. Még így is jobb kondiban van mindhármunknál.





Kombinált gyakorlatok

A gyakorlatok változatossága miatt érdemes előrelátónak lenni, és **fitneszkesztyűt** vinni az edzésre, más kellék azonban nem kell. Kesztyű híján sem lehetetlen végignyomni az edzést – mi mindhárman így teszünk –, de másfél óra alatt a fekvőtámaszok, kettlebell-emelgetések és más gyakorlatok nyomot hagynak az ember kezén. Az edzés után össze is hasonlítjuk a tenyerünkön keletkezett bőrkeményedéseket.

„Csak az erős csajoknak van ilyen"
– nevetjük el.

Az edzésben az a legérdekesebb, hogy kombinált gyakorlatokat tanulunk, amelyeket **otthon, a kedvenc sorozatunk mellett is el tudunk végezni**
, és biztosak lehetünk benne, hogy kellő önfegyelemmel és pontossággal az egész testünket átmozgatjuk.



Például nem az egyszerű, megszokott fekvőtámaszokat végezzük, hanem egyet egyenes háttal, egyet pedig emelt derékkal, a fejünkkel a föld felé közelítve. Más-más izomcsoportokat mozgatunk így át, de ha még nem gyakoroltuk, ügyeljünk, nehogy fejre essünk.

A fekvőtámasz másik érdekes típusa, hogy az egyik lábunkat az ellentétes irányban kinyújtjuk magunk előtt, és így fél lábbal végzünk el egy fekve nyomást, majd lábat cserélünk. Ez már haladóknak való gyakorlat, a harmadik-negyedik után **nehéz felemelkedni újra**, viszont minden porcikánkat igénybe veszi.

Izzadni nem ciki

Némely mozdulatsor, gyakorlat **már ismerős a crossfitről**, ez felvidít, önbizalmat ad. Az új gyakorlatok viszont izgalmasak – van olyan nyújtás, amelyet a lábfejünktől a fenekünk felső izmaiig érzünk, ha helyesen végezzük. Ilyenkor érezzük meg, mit jelent az valójában, hogy dolgoznak az izmok.



Az edzés nyújtással ér véget, ami szintén izzasztó lehet, de leviszi a pulzust, megnyugtatja az izmokat és kikapcsol. Klári szerint **az edzés után még egy darabig égnek a kalóriák**, ezt érzem is, hiszen az átöltözés után is dől rólam a víz. Sebaj: az edzőm szerint
minden deciliter verejtékkel 1,5 gramm zsír távozik
a szervezetből.

