

Sekrety efektywnego modelowania sylwetki – ćwiczenia i nie tylko...

Każda kobieta marzy o pięknej szczupłej sylwetce, która doda jej atrakcyjności i pewności siebie. Istnieje wiele sposobów, które pozwolą ci pozbyć się zbędnej tkanki tłuszczowej i cellulitu, a dodatkowo ujędrnią twoją skórę. Dzięki kilku prostym ćwiczeniom, odpowiedniej diecie i zabiegom możesz w krótkim czasie zyskać kształtną figurę. Poznaj najlepsze sposoby na modelowanie sylwetki.

3 najlepsze ćwiczenia na pośladki

Zgrabna lekko zaokrąglona pupa to ideał nie tylko kobiet, ale i mężczyzn. Kobiety szczególnie zwracają uwagę na wyrzeźbienie tej części ciała, ponieważ wyglądają wówczas szczególnie seksownie w spodniach, legginsach, sukience czy w stroju kąpielowym i czują się kobieco. Oto trzy najlepsze ćwiczenia na pośladki.

1. Podnoszenie nóg w klęku podpartym

Jest to idealne ćwiczenie na pośladki, które możesz wykonać w domu i które nie obciąży kolan. Uklęknij na podłodze i podeprzyj się na wyprostowanych ramionach, pamiętając, aby kolana były zgięte pod kątem 90 stopni do podłoża. Plecy trzymaj wyprostowane; nie staraj się ich wyganiać w łuk. Nogę z ugiętym kolanem unieś tak, aby tworzyła z tułowiem jedną linię i trzymaj ją w tej pozycji przez 2-3 sekundy. Takie ćwiczenia na pośladki powtarzaj w 3 seriach 20 razy na każdą nogę dla. Dla uzyskania lepszych efektów możesz założyć na kostki obciążniki, które zmuszą mięśnie pośladków do większego wysiłku.

2. Glude brigde

Glude bridge to ćwiczenia na pośladki zdecydowanie mniej popularne niż standardowe przysiady, jednak przynoszące o wiele lepsze efekty. Ćwiczenie polega na wyproście stawu biodrowego, za co odpowiedzialne są mięśnie pośladków. Połóż się na podłodze, ugnij nogi w kolanach i rozstaw je na szerokość bioder, przyciągając stopy do pośladków tak, aby cała stopa była oparta o podłoże. Napnij mięśnie pośladków i brzucha, unieś biodra do góry i wytrzymaj w tej pozycji przez 3 sekundy, a następnie powtórz około 15 razy w 3 seriach.

3. Martwy ciąg

Martwy ciąg to idealne ćwiczenia na pośladki, które aktywują wszystkie mięśnie ciała i przynoszą

niezwykle zadowalające efekty. Dzieje się tak, ponieważ wykonuje się je z dodatkowym obciążeniem. Wiele pań objawia się, że wykonując je, nabiorą zbyt dużej muskulatury. Jednak pamiętajmy, że kobiecy organizm nie jest w stanie szybko i drastycznie zbudować tkanki mięśniowej, ponieważ wytwarza zdecydowanie mniej testosteronu odpowiedzialnego za przyrost masy mięśniowej. Wykonywanie tego ćwiczenia na pośladki 2-3 razy w tygodniu pozwoli ci wyrzeźbić mięśnie pośladków oraz inne partie ciała.

Ustaw stopy pod gryfem (drążkiem) sztangi tak, aby piszczele stykały się z nim i rozstaw stopy na szerokość bioder. Następnie chwyć gryf na szerokości nieco większej niż szerokość barków, lekko ugnij kolana i skieruj miednicę do dołu. Napnij mięśnie grzbietu oraz pośladków i wyprostuj plecy, pamiętając, aby cały czas patrzeć przed siebie i nie schylać głowy — ma ona stanowić linię prostą z kręgosłupem. Przenieś ciężar ciała w dół i powoli wyprostuj miednicę, podnosząc sztangę trzymaną jak najbliżej piszczeli. Ćwiczenie wykonuj powoli i absolutnie nie podrywaj sztangi. Aby wrócić do pozycji wyjściowej, wykonaj wszystkie powyższe czynności w odwrotnej kolejności — wypchnij miednicę do tyłu, powoli ugnij kolana, pamiętając, aby cały czas prowadzić sztangę jak najbliżej piszczeli. Mięśnie rozluźnij dopiero po odłożeniu sztangi na ziemię.

Martwy ciąg to niezwykle efektywnym ćwiczenie na pośladki, jednak warto, abyś za pierwszym razem udała się na siłownię. Tam doświadczeni instruktorzy pokażą ci, jak poprawnie go wykonywać i dobiorą odpowiednie dla ciebie obciążenie, abyś nie nabawiła się kontuzji.

Jak pozbyć się cellulitu na ramionach, brzuchu i pośladkach?

Nieestetyczny cellulit na ramionach, brzuchu i pośladkach to zмога większości kobiet, który pojawia się i znika w różnych momentach życia bez względu na to, czy jesteśmy młode, szczupłe czy niedawno urodziłyśmy. Są to podskórne zgrubienia skóry będące wynikiem zniekształceń tkanki tłuszczowej, które powstają na skutek zaburzenia w odprowadzaniu toksyn z organizmu. Przyczyn powstawania cellulitu może być wiele — od uwarunkowań genetycznych, przez niską aktywność fizyczną i nieprawidłową dietę, aż po stosowanie używek czy noszenie zbyt obcisłych ubrań i chodzenie w szpilkach. Oto kilka sposobów na to, jak pozbyć się cellulitu na ramionach, brzuchu i pośladkach.

Przede wszystkim dieta

Cellulit najczęściej kojarzony jest z nadwagą, choć często borykają się z nią także szczupłe osoby. W wielu przypadkach odpowiedzialna za jego powstawanie jest zła dieta. Użytki, jedzenie tłuste i pełne węglowodanów czy produkty wysoko przetworzone skutkują zwiększeniem się masy ciała

i gromadzeniem się toksyn, czego efektem jest cellulit. Warzywa, owoce, produkty bogate w białko i błonnik spożywczy zaowocują nie tylko zmniejszeniem masy ciała. Zawarte w nich witaminy i minerały oczyszczą organizm z toksyn i pomogą w walce z cellulitem.

Ćwiczenia to konieczność

Niestety te kobiety, które borykają się z cellulitem, nie pozbędą się go, jeśli nie zwiększą swojej aktywności fizycznej. Jak pozbyć się cellulitu na ramionach, brzuchu i pośladkach? Istnieje wiele ćwiczeń, które można wykonać zarówno w domu, jak i na siłowni. Ćwiczenia fizyczne pozwalają spalić zbędne kalorie, wzmocnić i zbudować tkankę mięśniową oraz ujędrnić skórę. Jednocześnie procesy, które zachodzą podczas ćwiczeń w organizmie, pozwalają zwiększyć metabolizm i pozbyć się toksyn. Dlatego regularne ćwiczenia połączone z odpowiednią dietą to najskuteczniejszy sposób na walkę z cellulitem.

Nawadniaj się!

Jeśli zastanawiasz się, jak pozbyć się cellulitu na ramionach, brzuchu i pośladkach, nie możesz pominąć tak istotnej kwestii, jaką jest odpowiednie nawadnianie organizmu. Woda stanowi około 2/3 masy człowieka i pełni jedną z najważniejszych funkcji w organizmie — bierze udział we wszystkich reakcjach biochemicznych i transportuje składniki odżywcze. Pozwala także usunąć toksyny z organizmu oraz poprawia krążenie krwi i przepływ limfy, dzięki czemu zapobiega powstawaniu cellulitu. Jeśli pijesz zbyt mało płynów, możesz zauważyć u siebie tzw. cellulit wodny, który jest spowodowany zatrzymywaniem wody w organizmie. Pij, zatem jak najwięcej czystej wody, do której dodatkowo możesz dodać sok z wyciśniętej cytryny.

Masaże na poprawę jędrności skóry

Odpowiedzią na pytanie, jak pozbyć się cellulitu na ramionach, brzuchu i pośladkach, jest stosowanie masażu w tych miejscach, który pobudzi krążenie krwi i ujędrni skórę. Odpowiedni masaż, w połączeniu z dietą i ćwiczeniami, to skuteczny sposób, który w krótkim czasie pozwoli wyraźnie zmniejszyć cellulit. Wystarczy, że kupisz szorstką rękawicę do masażu lub szczotkę z twardym włosiem i będziesz masować nią skórę ramion, pośladków i brzucha okrężnymi ruchami. Masaż wykonuj pod prysznicem z dodatkiem żelu pod prysznic, a miejsca z widocznym cellulitem naprzemiennie polewaj zimną i ciepłą wodą, co dodatkowo pobudzi krążenie i ujędrni skórę.

Peelingi i kosmetyki na cellulit

Dobrym sposobem, aby skutecznie swoją walkę z cellulitem, mogą okazać się kosmetyki na cellulit. Nie tylko możesz sięgnąć po sprawdzone kremy, sera czy peelingi sprawdzonych marek, które bez problemu dostaniesz w drogeriach. Jeśli chcesz pozbyć się cellulitu domowymi

sposobami, wystarczy, że zmieszasz kawę mieloną z oliwą z oliwek lub olejkiem do ciała i tak przygotowany peeling będziesz wcierała w miejsca z widoczną skórą pomarańczową. Zawarta w kawie kofeina pomaga usprawnić krążenie krwi oraz rozbić złoży tłuszczu, a dodatkowo pięknie złuszczy naskórek, dzięki czemu skóra będzie gładka i jędrna. Pamiętaj jednak, że wszelkie kosmetyki i domowej roboty peelingi przyniosą oczekiwane efekty tylko i wyłącznie, jeśli będziesz stosować je regularnie i będą one stanowiły uzupełnienie odpowiedniej diety i ćwiczeń, nie zaś jedyną formę walki z cellulitem.

Dlaczego tyjemy? Poznaj 10 najważniejszych powodów nadwagi i otyłości!

Wiele osób marzy o pięknej zdrowej sylwetce, której obrazem jesteśmy nieustannie bombardowani w telewizji, gazetach czy Internecie. Niektórzy decydują się na restrykcyjne diety, które jednak przynoszą chwilowy efekt, a zgubione kilogramy szybko wracają często z nadwyżką. Jeszcze inne osoby, mimo iż uważają, że prowadzą zdrowy tryb życia, nie mogą zyskać wymarzonej figury. Złe nawyki żywieniowe, mało snu czy przeróżne choroby to tylko niektóre przyczyny zbyt dużej masy ciała. Poznaj 10 najważniejszych powodów nadwagi i otyłości.

Wartości odżywcze jedzenia

Dla nikogo nie powinno być zaskoczeniem, że nadprogramowe kilogramy mają swoją przyczynę w nieprawidłowym odżywianiu się. Spożywanie niewłaściwych produktów kilka razy dziennie, nie tylko wtedy, gdy odczuwamy głód, to prosta droga do nadwagi i otyłości. Nie chodzi tu tylko o ilości jedzenia, ale w dużej mierze o to, co jemy.

W każdej diecie, której celem jest spalenie zbędnego tłuszczu, ważna jest wartość odżywcza każdego posiłku, a więc dostarczanie organizmowi jak największej ilości witamin i minerałów oraz sycącego białka i błonnika pokarmowego, które dają uczucie sytości na dłużej. Dieta, w której przewagę stanowią chude mięsa i ryby oraz warzywa i owoce z pewnością pozwoli zachować prawidłową masę ciała. Dodatkowo wielu dietetyków uważa, że w jednym posiłku nie powinniśmy łączyć węglowodanów z tłuszczami oraz powinniśmy unikać produktów o wysokim indeksie glikemicznym (IG), który sprzyja odkładaniu się kalorii w postaci tkanki tłuszczowej.

Dodatkowo produkty te powodują nagły wyrzut insuliny do krwi oraz szybki jej spadek, a my w krótkim czasie znowu czujemy głód.

Zła higiena posiłków

Nie tylko spożywamy wysoko przetworzone jedzenie, ale i nie dbamy o odpowiednią higienę posiłków. Nakładamy na talerz zbyt duże porcje i dojadamy je do ostatniego kęsa, mimo że jesteśmy już najedzeni. Dodatkowo często spożywamy posiłki podczas oglądania telewizji czy Internetu, przez co nie jesteśmy w stanie zauważyć momentu, w którym nie powinniśmy już więcej jeść. Tak samo dzieje się w przypadku jedzenia w pośpiechu. Organizm dopiero po około 10 minutach od rozpoczęcia jedzenia wysyła sygnał do mózgu, że jestem już syty. Najlepiej, zatem zmienić talerze na mniejsze, jeść powoli i w ciszy oraz dokładnie przeżuwać posiłki, aby zapobiegać powstawaniu nadwagi i otyłości.

Nadmiar cukru

Cukier stanowi jedną z najbardziej szkodliwych substancji obok narkotyków, alkoholu i papierosów. Cukry, czyli węglowodany, powodują, nagły zastrzyk insuliny do krwi, co sprawia, że nie tylko szybko znowu poczuwamy głód, ale i najpewniej będziemy znowu chcieli sięgnąć po cukier. Węglowodany znajdują się głównie w pieczywie białym, ale i w makaronach i wszelkich produktach powstałych z maki pszennej, a także w słodyczach i dosładzanych napojach gazowanych. Pamiętajmy jednak, że jest on dodawany niemal do każdego produktu: wędlin, jogurtów (nawet tych light) czy soków owocowych, aby polepszyć ich smak. Najlepiej, jeśli sięgniemy po zdrowe źródło węglowodanów, jakim są owoce, które zawierają proste i łatwo przyswajalne przez nasz organizm cukry, a przy tym są mało kaloryczne.

Nieodpowiednie napoje

Nie tylko jedzenie powoduje nadwagę i otyłość. Tyjemy także od napojów, które spożywamy do posiłków lub w ciągu dnia. Kolorowe napoje gazowane i bardzo popularne energy drinki zawierają dużą dawkę pustych kalorii i niezdrowych cukrów, które są odpowiedzialne za tycie. Warto także zwrócić uwagę na etykiety soków owocowych, które najczęściej są mocno dosładzane. Dlatego nawet, jeśli mamy wrażenie, że są one zdrowe, gdy spożywamy je w zbyt dużej ilości, mogą znacząco przyczyniać się do powstawania nadwagi i otyłości. Najlepiej zatem pić dużą ilość wody (około 2,5 litra dziennie) oraz niesłodzoną herbatę i kawę.

Brak ruchu

Człowiek jest stworzony do aktywności fizycznej. Jednak postęp cywilizacyjny sprawił, że coraz częściej przesiadujemy w domu przed laptopem czy telewizorem, przemieszczamy się samochodami lub środkami komunikacji miejskiej, zamiast rowerem lub piechotą, a do tego dochodzą długie godziny siedzenia w pracy. Zmęczeni nadmiarem obowiązków służbowych i rodzinnych oraz pędzącym trybem życia nie mamy ani czasu, ani ochoty na jakąkolwiek aktywność fizyczną. Ruch, zwłaszcza ten na świeżym powietrzu, pozwala spalić zbędne kalorie, zwiększa metabolizm oraz powoduje wydzielanie się hormonów szczęścia endorfin. Ponadto zdrowa dawka ruchu z pewnością ułatwi nam zasypianie.

Choroby

Nadwaga i otyłość mogą mieć inne przyczyny niż zła dieta, niewystarczająca ilość ruchu czy mało snu. Często nadprogramowe kilogramy mogą mieć podłoże genetyczne lub wynikać z chorób nabytych. Jeśli zauważymy wzrost masy ciała mimo prowadzenia zdrowego i aktywnego trybu życia, powinniśmy się przebadać. Choroby, które powodują takie to m.in.:

- niedoczynność tarczycy i Hashimoto;
- wielotorbielowatość jajników;
- zespół Cushinga;
- choroby genetyczne np.: zespół Bardeta-Biedla, zespół Carpentera, zespół Pradera-Williego, zespół Downa;
- cukrzyca typu 2;
- hipercholesterolemia (wysoki cholesterol);
- choroby serca (niewydolność serca, choroba niedokrwienna);
- zwyrodnienie stawów i kręgosłupa.

Stres

Szybki tryb życia, presja społeczna związana z osiągnięciem wysokich wyników zawodowych i odpowiedniego statusu społecznego, niedoścignione wzorce pięknej sylwetki oraz trudne sytuacje życiowe są główną przyczyną stresu. Stres powoduje zwiększanie wydzielania się hormonu stresu kortyzolu oraz adrenaliny i noradrenaliny, które są odpowiedzialne między innymi za rozregulowanie funkcjonowania organizmu, zaburzenia łaknienia czy problemami ze

snem, które prowadzą do zwiększenia masy ciała. Dodatkowo osoby zestresowane częściej sięgają po jedzenie, próbując zająć swoje smutki (jedzenie emocjonalne), a także uciekają w używki takie jak alkohol, co w konsekwencji prowadzi do nadwagi i otyłości.

Używki

Kolorowe słodkie drinki na spotykaniu ze znajomymi, lampka wina do obiadu czy kufel piwa po sterującym dniu w pracy w ogromnej mierze przyczyniają się do powstawania nadwagi i otyłości. Alkohol oczywiście jest dla ludzi, jednak powinniśmy spożywać go z umiarem. Zawiera on tzw. puste kalorie, które są dostarczane do organizmu, ale nie posiadają zbyt wielu wartości odżywczych. W trakcie spożywania alkoholu dodatkowo sięgamy po niezdrowe przekąski takie jak chipsy, paluszki czy fast foody. Alkohol spożywany w dużej ilości nie tylko wywołuje głód, którego nie kontrolujemy i szybko go zaspokajamy, ale i spowalnia trawienie. Co więcej, alkohol to trucizna, dlatego nasz organizm metabolizuje go w pierwszej kolejności. Dlatego kalorie dostarczane z jedzeniem podczas picia alkoholu często odkładają się w formie tkanki tłuszczowej i prowadzą do wzrostu masy ciała oraz do bardzo niebezpiecznej dla zdrowia otyłości brzusznej.

Za mało snu

Sen jest bardzo istotny w codziennym życiu każdego z nas — nie tylko pomaga zregenerować siły, ale i reguluje funkcjonowanie całego organizmu. Dorosły człowiek powinien spać około 7-8 godzin na dobę. Jeśli natomiast przesypiamy mniej niż 6 godzin, sprzyja to tyciu. Wyższy wskaźnik BMI (Body Mass Index), a co za tym idzie problemy z nadwagą i otyłością, może być spowodowany zbyt małą ilością snu i zaburzonym wydzielaniem leptyny i greliny, które odpowiadają za zwiększenie apetytu i zaburzenia związane z odczuwaniem sytości. Zdecydowanie też powinniśmy unikać przed snem wpatrywania się w ekran laptopów i smartfonów, emitujących niebieskie światło, które stanowi potwierdzone źródło problemów z zaśnięciem.

Wiek

Nadwaga i otyłość mają także silny związek z wiekiem. Młody organizm potrzebuje dużo energii do wzrostu, dlatego dzieci i młodzież mogą pozwolić sobie na większą ilość jedzenia, o ile będzie ono pełnowartościowe. Po 20 roku życia młodzi dorośli często wyprowadzają się z domu, a ich dietę stanowią wysoko przetworzone produkty i fast foody, a nocne imprezy zakrapiane alkoholem dostarczają wielu kalorii i zaburzają rytm snu. Wszystko to razem powoduje szybkie przybieranie na wadze. Po 30 roku życia metabolizm nieco spowalnia, jednak główną przyczyną tycia najczęściej jest nadmiar obowiązków zawodowych i rodzinnych, takich jak robienie kariery czy wychowywanie dzieci, co sprawia, że mamy mniej czasu na aktywność fizyczną i dbanie o odpowiednią higienę jedzenia. Po 40-tce metabolizm wyraźnie już zwalnia, co odbija się na

wadze, z kolei po 50-tce przychodzi czas menopauzy i andropauzy, które związane są ze zmianami w gospodarce hormonalnej, przez co łatwiej nam przytyć. Dlatego też w każdej dekadzie naszego życia, aby zachować prawidłową masę ciała i cieszyć się zdrowiem na dłużej, powinniśmy uważniej dobierać produkty spożywcze w naszej diecie oraz zawsze znaleźć czas na aktywność fizyczną i odpowiednią ilość snu.