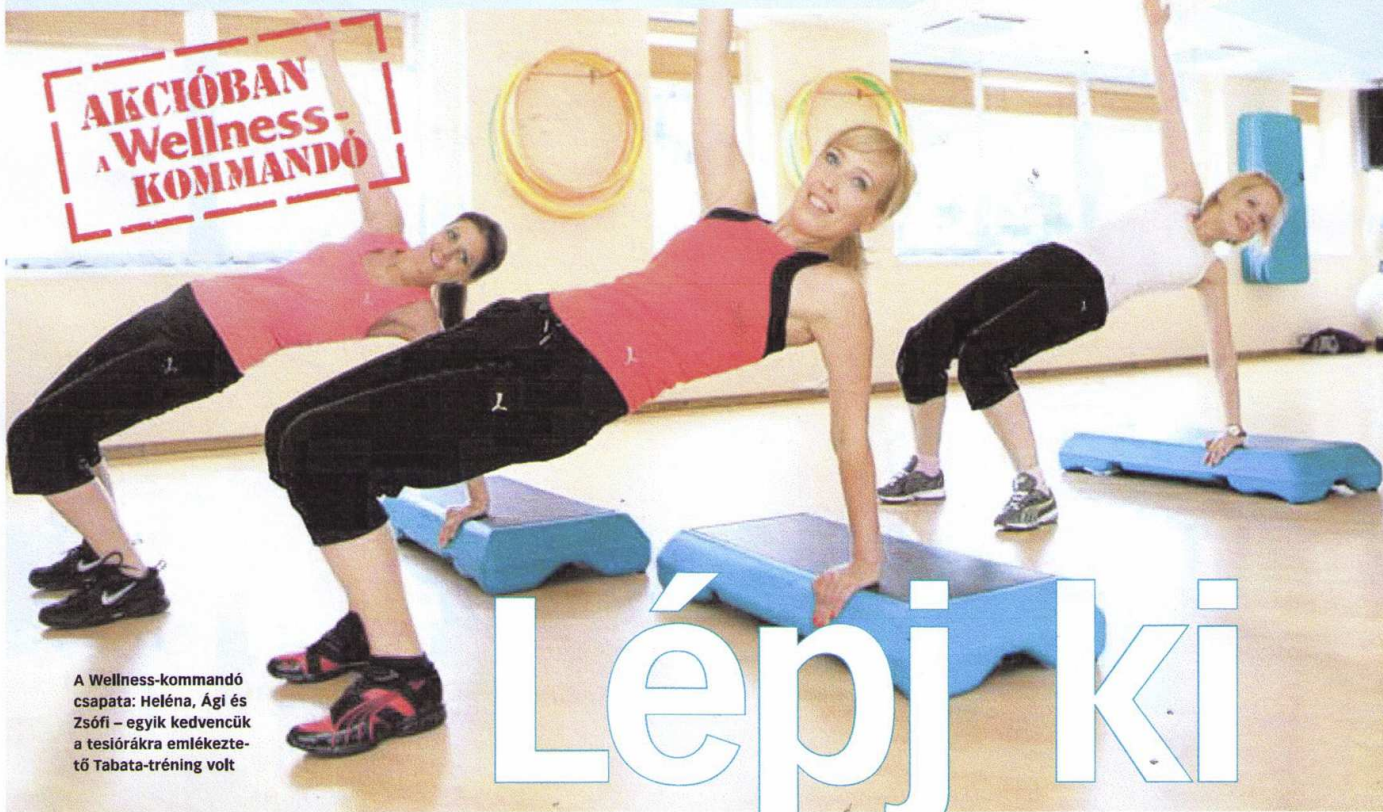


Elhatároztuk, hogy leteszteljük, mennyire terhelhető a testünk, ezért összeszedtük minden erőnket, felkaptuk a sportrucinkat, és beneveztünk öt különböző kalóriagyilkos, emberpróbáló edzésre.

**AKCIÓBAN
A Wellness-
KOMMANDÓ**



A Wellness-kommandó csapata: Heléna, Ági és Zsófi – egyik kedvencük a tesziórákra emlékeztető Tabata-tréning volt

Lépj ki

a komfortzónádból!

Mi döntjük el, mi kellemes számunkra, és mi kellemetlen, azaz kényelmi zónánk határait magunk alakítjuk. Ebben a komfortzónában végzett edzések, amelyeket „csak úgy lötyögve”, teljes erőbedobás nélkül végzünk, kevésbé hatékonyak, a hobbisportolók többsége mégis itt szeret edzeni. Bevalljuk, nekünk is jobban esik egy könnyed, táncos aerobikórán domborítani, mint majd kiköpní a tüdőnket egy zúzó tréningben. Ez azonban csak arra elég, hogy a jelenlegi formánkat szinten tartjuk, fogyni, formálódni ettől nemigen lehet. A nagy intenzitású gyakorlatokkal viszont a fejlődés garantált. Ez persze nem mindig kellemes, de nagyon hatásos, mert ha az ember legyőzi önmagát, új impulzusokkal ösztönzi fejlődésre a testét, és hatékonyabban formálja az alakját. Mi is túléltük, és mikor végre kihígtük magunkat az edzések után, megállapítottuk, hogy még élveztük is a dolgot!

TRX *Lőj a szerezni!*



FELHASZNÁLT ENERGIA:

430
kcal