



30

λεπτά άσκηση...

... τη μέρα αρκούν για να νιώθεις πιο δυνατή (και πιο αδύνατη), σύμφωνα με νέα έρευνα από το Πανεπιστήμιο British Columbia. Τσέκαρέ το!



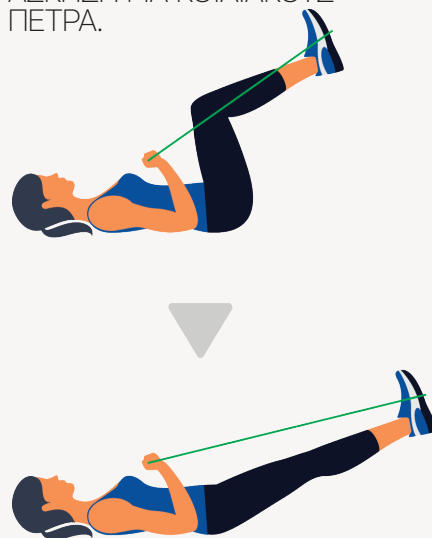
“ # \$ % ^ &

ΜΗ ΣΥΓΚΡΑΤΕΙΣ
ΤΗ ΓΛΩΣΣΑ ΣΟΥ!

Ασκούμενοι σε μελέτη του Πανεπιστημίου Keele στην Αγγλία που έβριζαν κατά τη διάρκεια ενός σπριντ 30 δευτερολέπτων σε στατικό ποδήλατο αύξησαν τη δύναμή τους κατά 4%. «Όταν βρίζουμε, αντέχουμε περισσότερο στον πόνο, πιθανότατα επειδή μας αποσπά την προσοχή από το δύσκολο σημείο της άσκησης και έτσι μπορούμε να πιέζουμε περισσότερο τον εαυτό μας» εξηγεί ο επικεφαλής ερευνητής Richard Stephens, PhD (σ.σ. Αν είσαι comme-il-faux κορίτσι, το να βρίζεις από μέσα σου έχει την ίδια θετική επίδραση στην απόδοσή σου).

ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ ΧΩΡΙΣ ΚΟΙΛΙΑΚΟΥΣ!

ΒΡΕΣ ΤΟ ΛΑΣΤΙΧΟ ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ ΠΟΥ ΣΟΥ ΤΑΙΡΙΑΖΕΙ ΚΑΙ ΚΑΝΕ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΓΙΑ ΚΟΙΛΙΑΚΟΥΣ-ΠΕΤΡΑ.



Με τα λάστιχα εκτελούμε κάθε είδους άσκηση και γυμνάζουμε σχεδόν τα πάντα. Η σκληρότητα/αντίσταση που έχει κάθε λάστιχο, όμως, μπορεί να αλλάξει τελείως το αποτέλεσμα. Βρες αυτό που σου ταιριάζει και κάνε την άσκηση μαζεύοντας **(Α)** και τεντώνοντας τα πόδια **(Β)** για να αποκτήσεις δυνατό κορμό χωρίς να επιβαρύνεις τη μέση.



Τέλος οι προπονήσεις χωρίς μετρήσεις! Τα ολοκαίνουργια AMILA GymTubes διαθέτουν 5 διαφορετικά επίπεδα αντίστασης, με ξεχωριστούς χρωματισμούς και επιπλέον πληροφορίες για τις διαστάσεις, την ονομαστική αντίσταση και το εύρος της δύναμης που απαιτείται για την άσκηση. www.eldico.gr



Έφαγες
1 TACO
ΜΕ
ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ
(223
ΘΕΡΜΙΔΕΣ)



Κάψ' το με
20'
TOTAL
BODY
RESET
(Βάλε το DVD
που πήρες με το
Shape!)

SHAPE_OR