

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ TOTAL TIGER

Καλώς ήρθατε και συγχαρητήρια για την αγορά σας. Θα χαρούμε πολύ να σας βοηθήσουμε να επιτύχετε θετικές αλλαγές στο σώμα σας με το Total Tiger. Το μόνο όργανο που χρειάζεστε για να τονώσετε, να συσφίξετε και να δυναμώσετε τους κοιλιακούς σας μυς, όπως και κάθε μεγάλη ομάδα μυών στο σώμα σας. Από δικέφαλους, τρικέφαλους, τετρακέφαλους, μέχρι το στήθος και την πλάτη. Θα συνειδητοποιήσετε ότι το Total Tiger είναι πολύ αποτελεσματικό και εύκολο στη χρήση. Χάρη στην απαλή κίνησή του, ξέρουμε πως θα το απολαύσετε σήμερα αύριο και για πολλά ακόμα χρόνια.

Με τον μισό χρόνο απ' ό,τι απαιτείται για μια συνηθισμένη άσκηση, θα λεπτύνετε, τονώσετε και δυναμώσετε τους κοιλιακούς σας μυς χωρίς αρνητικές επιδράσεις στο υπόλοιπο σώμα. Η απαλή κίνηση και το αναπαιτικό στήριγμα των ποδιών θα μειώσουν την πίεση από τα πόδια και τις κλειδώσεις σας. Είναι διασκεδαστικό και πολύ εύκολο να το χρησιμοποιήσετε! Οι αρχάριοι δεν πρόκειται να απογοητευθούν και οι προχωρημένοι θα μείνουν έκπληκτοι από τις δυνατότητες του γυμναστικού αυτού οργάνου.

Με την αγορά του Total Tiger έχετε την διευκόλυνση να γυμνάξετε σωστά στο σπίτι σας σε λιγότερο χρόνο απ' ό,τι θα αφιερώνατε σε κάποιο γυμναστήριο και στην ώρα που θα σας βολεύει περισσότερο. Σύντομα θα πλησιάσετε σ' ένα πιο υγιές, λεπτότερο και ελκυστικότερο σώμα.

ΚΑΝΟΝΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

Παρακαλούμε να έχετε πάντα στο μυαλό σας τις ακόλουθες πληροφορίες ασφαλείας. Διαβάστε και ακολουθήστε τις παρακάτω οδηγίες πλήρως πριν χρησιμοποιήσετε το Total Tiger.

Παρακαλούμε συμβουλευτείτε τον γιατρό σας πριν ξεκινήσετε αυτό ή οποιοδήποτε άλλο πρόγραμμα γυμναστικής.

- Ακολουθήστε τις υποδείξεις του γιατρού σας ή του προσωπικού σας γυμναστή για να αναπτύξετε ένα πρόγραμμα γυμναστικής κατάλληλο για εσάς.
- Αν κάποια στιγμή αισθανθείτε λιποθυμία ή ζαλάδα, σταματήστε αμέσως τις ασκήσεις και συμβουλευτείτε τον γιατρό σας.
- Αν αισθανθείτε πόνο, πίεση ή σπασμούς των μυών την ώρα που γυμνάζεστε, σταματήστε και συμβουλευτείτε τον γιατρό σας.
- Επιθεωρήστε καλά το Total Tiger πριν ξεκινήσετε τις ασκήσεις και σιγουρευτείτε πως όλες οι ρυθμίσεις είναι ασφαλείς και σωστά τοποθετημένες.
- Χρησιμοποιήστε το Total Tiger σε επίπεδη επιφάνεια. Παρόλο που μπορεί να λειτουργήσει σχεδόν σε όλες τις επιφάνειες, για την ευκολία της κίνησης είναι προτιμότερο να χρησιμοποιείται στο δάπεδο παρά σε χαλί.
- Το μηχάνημα αυτό έχει κινούμενα μέρη. Παρακαλούμε κρατήστε το μακριά από παιδιά και κατοικίδια ζώα όταν το χρησιμοποιείτε ή όταν δεν το προσέχετε.
- Πάντα να ξεκινάτε και να τελειώνετε το πρόγραμμα των ασκήσεων σε αργό ρυθμό.
- Όλοι οι άνθρωποι δεν είναι ίδιοι. Να γνωρίζετε τις δικές σας αντοχές και το δικό σας επίπεδο ευλυγισίας και να γυμνάζεστε πάντα μέσα στα όριά σας. Ξεκινήστε αργά και συνεχίστε στον δικό σας ρυθμό.
- Να φοράτε κατάλληλο ρουχισμό και αθλητικά παπούτσια όταν χρησιμοποιείτε το Total Tiger.
- Ξεκινήστε σιγά. Εξοικειωθείτε με την μοναδική κίνηση του Total Tiger πριν αρχίσετε το πρόγραμμα ασκήσεων. Θυμηθείτε να χρησιμοποιείτε τη ράβδο σε σχήμα T για να διατηρήσετε σταθερότητα και στήριξη.
- Μην χρησιμοποιήσετε αυτό ή οποιοδήποτε άλλο αντικείμενο αν είναι χαλασμένο.

ΜΕΡΗ ΚΑΙ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ TOTAL TIGER

Προσεκτικά βγάλτε όλα τα κομμάτια του Total Tiger από το κουτί. Θα πρέπει να έχετε τα ακόλουθα κομμάτια για να μπορέσετε να συναρμολογήσετε πλήρως το κομμάτι.

- Την βάση του Total Tiger (part 1).
- Την ράβδο σε σχήμα L (part 2).
- Την ράβδο σε σχήμα T (part 3).
- Τις κυλιόμενες μπάρες για τα χέρια (part 4).
- Τις χειρολαβές (part 5).
- Τις δύο βίδες κλειδώματος (part 6).

ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ

Βήμα 1°: τοποθετήστε την βάση του Total Tiger σε μια επίπεδη επιφάνεια με όλα τα υπόλοιπα εξαρτήματα δίπλα, πριν αρχίσετε να το συναρμολογείτε.

Βήμα 2°: βγάλτε όλα τα πλαστικά καλύμματα από το όργανο.

Βήμα 3°: βάλτε την ράβδο σε σχήμα L μέσα στην εσοχή που είναι τοποθετημένη στο πίσω μέρος της βάσης.(εικόνα Α). Ευθυγραμμίστε τα δύο κομμάτια στις πιο κοντινές τρύπες ρύθμισης και ασφαλίστε με μια από τις δύο βίδες κλειδώματος που σας παρέχονται. (εικόνα Β). Θα μπορέσετε να προσαρμόσετε το σύστημα στο ύψος σας και στο επίπεδο δυσκολίας που επιθυμείτε όταν το Total Tiger θα έχει συναρμολογηθεί πλήρως.

Βήμα 4°: βάλτε την ράβδο σε σχήμα T στην εσοχή που βρίσκεται στην κορυφή της ράβδου L.(εικόνα C). Ευθυγραμμίστε τις τρύπες ρύθμισης και κλειδώστε με την άλλη βίδα που σας παρέχεται.(εικόνα D). Όπως προαναφέρθηκε, θα είστε σε θέση να προσαρμόσετε το σύστημα στο ύψος σας και στο επίπεδο δυσκολίας που επιθυμείτε όταν το όργανο θα έχει συναρμολογηθεί πλήρως.

Βήμα 5°: τα τελευταία κομμάτια για να συναρμολογήσετε είναι οι χειρολαβές. Πιέστε τη βίδα που βρίσκεται πάνω στη χειρολαβή (εικόνα E) και βάλτε το μέσα στην εσοχή που βρίσκεται στη μπάρα για τα χέρια μέχρι να ακούσετε τη βίδα να κάνει 'κλικ' και να κουμπώνει.(εικόνα F). Ακολουθήστε την ίδια διαδικασία και για την άλλη χειρολαβή.

Το Total Tiger είναι τώρα πλήρως συναρμολογημένο. Ετοιμαστείτε να αποκτήσετε ένα πιο λεπτό, πιο δυνατό και καλοσχηματισμένο σώμα!

ΡΥΘΜΙΣΗ ΥΨΟΥΣ

Το Total Tiger μπορεί να προσαρμοστεί στο ύψος και στην άνεση που θέλετε.

Μπορείτε να προσαρμόσετε το ύψος της ράβδου T ελευθερώνοντας τη βίδα που συνδέει την ράβδο T με την ράβδο L και μετακινώντας πάνω ή κάτω μέχρι το επιθυμητό ύψος.(εικόνα Α). Μπορείτε να το δοκιμάσετε σε διάφορα επίπεδα μέχρι να βρείτε εκείνο που είναι πιο ασφαλές και άνετο για εσάς.

Μπορείτε επίσης να μεταβάλλετε την απόσταση της ράβδου L από τη βάση χαλαρώνοντας τη βίδα που ενώνει τα δύο κομμάτια και μετακινώντας τα μέσα ή έξω μέχρι να το φτάσετε στην επιθυμητή θέση. Τα γόνατά σας πρέπει να είναι άνετα τοποθετημένα στα μαξιλαράκια για τα γόνατα (στο κέντρο) και οι φτέρνες σας πρέπει να είναι κάτω από την ράβδο T. Πάλι, μπορείτε να κάνετε διάφορες αλλαγές μέχρι να βρείτε τη σωστή θέση για το ύψος και την άνεσή σας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ : Αν η βάση της ράβδου L ανασηκώνεται από το έδαφος την ώρα που κάνετε τις ασκήσεις, αυτό μπορεί να σημαίνει ότι τα γόνατά σας είναι πολύ μπροστά από τις επιγονατίδες. Αυτό είναι μια καλή ένδειξη πως μπορεί να χρειαστεί να μειώσετε την απόσταση ανάμεσα στην ράβδο L και την βάση του Total Tiger.

Τα μέρη της κυλιόμενης μπάρας για τα χέρια μπορούν να ενωθούν όταν κάνετε τις εξής ασκήσεις: Total Toner, Side Slide, Leg and Bun Shaper. Για να το κάνετε αυτό ενώστε τα δύο κομμάτια που είναι τοποθετημένα στο εσωτερικό της μπάρας για τα χέρια και βεβαιωθείτε πως η ένωση έχει γίνει καλά. Τώρα τα δύο μέρη της μπάρας θα λειτουργούν σαν μια ενιαία μονάδα (αυτό μπορεί να διευκολύνει ιδιαίτερα τους αρχάριους).

ΘΕΣΕΙΣ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ

Τι πρέπει να θυμάστε πριν ξεκινήσετε τις ασκήσεις

Υπάρχουν δύο διαφορετικές θέσεις για τα χέρια όταν κάνετε τις ασκήσεις:

Αρχάριοι (εικόνα 1): τοποθετήστε τους αγκώνες σας στην αρχή της μπάρας των χεριών και κρατηθείτε από τις χειρολαβές που προεξέχουν.

Προχωρημένοι (εικόνα 2): κρατήστε τις χειρολαβές που βρίσκονται μέσα στις μπάρες για τα χέρια.

Δηλαδή η διαφορά ανάμεσα στους αρχάριους και τους προχωρημένους είναι η τοποθέτηση των χεριών.

Παρόλο που το Total Tiger θα γυμνάσει όλες τις ομάδες μυών του σώματός σας, είναι σημαντικό να επικεντρωθείτε στα ακόλουθα:

- Να διατηρείτε σφιγμένους τους κοιλιακούς σας σε κάθε κίνηση. Αυτό θα βοηθήσει στην στήριξη της μέσης σας.
- Πάντα να διατηρείτε ίσια την πλάτη σας όταν κάνετε τις ασκήσεις.
- Όταν κάνετε την ανάκληση κάθε άσκησης, να χρησιμοποιείτε το κάτω μέρος του σώματος σαν βοήθεια για το πάνω μέρος του σώματος. Οι ασκήσεις του Total Tiger γυμνάζουν σχεδόν όλους τους μύς του σώματος – ειδικά εκείνους των ποδιών και τους κοιλιακούς.
- Συγκεντρωθείτε στο να συστέλλετε τους μύς των ποδιών και των γλουτών σε κάθε κίνηση.
- Πάντα να κρατάτε τους ώμους σας χαλαρούς.
- Να αναπνέετε σωστά. Να εκπνέετε κατά την εκτέλεση της κάθε άσκησης. Ποτέ μην κρατάτε την αναπνοή σας.
- Να γυμνάζετε πάντα μέσα στα όριά σας. Όταν κάνετε τις ασκήσεις να τεντώνετε το σώμα σας σε σημείο που να νοιώθετε άνετα. Καθώς θα προχωράτε το πρόγραμμα των ασκήσεων, θα είστε σε θέση να τεντώνετε το σώμα σας όλο και περισσότερο.
- Ολοκληρώστε 1,2 ή 3 σετ των ασκήσεων ανάλογα με το επίπεδο αντοχής σας.
- Αν αισθανθείτε πόνο στην μέση προσπαθήστε να ξαναπάρτε καλύτερη θέση. Αν ο πόνος επιμένει συμβουλευτείτε τον γιατρό σας.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ

TOTAL TONER

Τοποθετήστε το σώμα σας πάνω στο Total Tiger με τα γόνατά σας τοποθετημένα αναπαυτικά στα μαξιλαράκια και το κάτω μέρος των ποδιών σας τοποθετημένο κάτω από την ράβδο T. Αν το κάτω μέρος των ποδιών σας δεν είναι εντελώς κάτω από την ράβδο T, τότε σημαίνει πως πρέπει να το προσαρμόσετε καλά στο ύψος σας, μιας και αυτή θα είναι η στάση εκκίνησης για τις περισσότερες από τις ασκήσεις του Total Tiger. Τοποθετήστε τον εαυτό σας στην θέση για αρχάριους ή για προχωρημένους, όπως περιγράφεται πιο πάνω.

Κρατώντας τους κοιλιακούς σας μύς σφικτούς, ξεκινήστε αυτή την άσκηση τεντώνοντας αργά το σώμα σας μπροστά έως ότου τα γόνατά σας λυγίσουν ελαφρώς (εικόνα Β). Κρατηθείτε σ' αυτή τη θέση (συστολή) για λίγο. Μετά αργά επιστρέψτε στην αρχική σας θέση ενώ διατηρείτε πάντα τους κοιλιακούς μύς σφικτούς. Πρέπει να εκπνέετε κατά την εκτέλεση της άσκησης και να εισπνέετε κατά την επιστροφή στην αρχική σας θέση.

Κάντε 8-12 επαναλήψεις και 1-3 σετ.

→Θυμηθείτε να κρατάτε τους ώμους σας χαλαρούς και σφικτούς τους μύς των ποδιών και των γλουτών.

Η ομάδα μυών που θα γυμνάσετε με αυτή την άσκηση είναι οι κοιλιακοί μύς από την θέση αρχαρίων και οι μύς της κοιλιάς και της πλάτης από την θέση των προχωρημένων. Περιλαμβάνει βέβαια και τις άλλες ομάδες μυών και είναι μια πολύ καλή άσκηση για ζέσταμα πριν συνεχίσετε με τις υπόλοιπες ασκήσεις που περιλαμβάνει το πρόγραμμα του Total Tiger.

TOTAL TIGER SIDE SLIDE

Τοποθετηθείτε στη θέση ή του αρχαρίου ή του προχωρημένου. Κρατώντας τις χειρολαβές, τεντώστε το σώμα σας μπροστά, διατηρώντας περισσότερο λυγισμένους τους γοφούς (εικόνα Α). Κρατείστε τους κοιλιακούς σας σφικτούς και μετά κινείστε το σώμα σας δεξιά και αριστερά σε σχήμα μισοφέγγαρο.(εικόνα Β). Η έμφαση στην άσκηση αυτή είναι στους πλάγιους μύς. Κρατείστε τους γοφούς σας σταθερούς.

Η άσκηση αυτή δεν πρέπει να γίνεται από άτομα που έχουν προβλήματα με τη μέση τους.

Κάντε 8-12 επαναλήψεις και 1-3 σετ.

Η ομάδα μυών που γυμνάζετε με αυτή την άσκηση είναι οι πλάγιοι κοιλιακοί μύς. Γυμνάζετε επίσης τους πάνω και κάτω κοιλιακούς, αλλά σε δευτερεύουσα κλίμακα.

TIGER V

Τοποθετηθείτε στη θέση του αρχαρίου ή του προχωρημένου(εικόνα Α). Με τους ώμους σας χαλαρούς ξεκινήστε να τεντώνετε το σώμα σας μπροστά ενώ ανοίγετε τα χέρια σας σε σχήμα 'V'(εικόνα Β). Καθώς ανοίγετε τα χέρια σας προσέξτε

να σφίξετε τους μους της πλάτης σας και των δικέφαλων σας. Κρατηθείτε σε αυτή τη θέση για λίγο. Καθώς θα επιστρέψετε στην αρχική σας θέση, σφίξτε το στήθος και τους ώμους σας.

Κάντε 8-12 επαναλήψεις και 1-3 σετ.

Θυμηθείτε να κρατάτε τους κοιλιακούς σας σφικτούς ώστε να υποστηρίζεται η πλάτη σας.

Η ομάδα μυών που θα γυμνάσετε κατά πρώτον με αυτή την άσκηση είναι η πλάτη και οι δικέφαλοι και κατά δεύτερον το στήθος και οι ώμοι.

SUPER FLY

Τοποθετηθείτε είτε στη θέση του αρχάριου είτε στη θέση του προχωρημένου. Τεντώστε το σώμα σας μπροστά με τα γόνατά σας ελαφρά λυγισμένα και τους κοιλιακούς σας μους σφιγμένους.(εικόνα Α). Κινήστε τις μπάρες των χεριών προς την έξω μεριά του στήθους, χαμηλώνοντας το πάνω μέρος του σώματός σας καθώς θα εκτεινέστε προς τα έξω.(εικόνα Β). Κρατηθείτε στη θέση αυτή για λίγο και επιστρέψτε στην αρχική θέση.

Κάντε 8-12 επαναλήψεις και 1-3 σετ.

Θυμηθείτε να κρατάτε τους ώμους σας χαλαρούς και επικεντρωθείτε στους μους του στήθους καθώς κινείστε μέσα κι έξω.

Η ομάδα μυών που γυμνάζεται περισσότερο από αυτή την άσκηση είναι εκείνοι του στήθους, και δευτερευόντως οι τρικέφαλοι και οι ώμοι.

TIGER LEG & BUN SHAPER

Από την αρχική θέση (εικόνα Α), αρχίστε να 'γλιστράτε' το σώμα σας μπροστά μέχρι να έχετε τεντωθεί τελείως χωρίς να έχουν τεντωθεί εντελώς τα πόδια σας(εικόνα Β). Κρατηθείτε για λίγο σε αυτή τη θέση και επιστρέψτε στην αρχική σας θέση. Συγκεντρωθείτε στο να πιέζετε τους μους στο πίσω μέρος των ποδιών σας και στους γλουτούς καθώς τεντώνετε και μαζεύετε το σώμα σας.

Κάντε 8-12 επαναλήψεις και 1-3 σετ.

Θυμηθείτε να κρατάτε πάντα σφικτούς τους κοιλιακούς σας μους, ώστε να στηρίζεται η μέση σας.

Αυτή είναι η βασική κίνηση της άσκησης Total Toner, εντούτοις, η κύρια ομάδα μυών που γυμνάζεται είναι εκείνη των ποδιών και των γλουτών.

TRICEPS PUSH UP

Κρατήστε τις μπάρες των χεριών όπως στη θέση των προχωρημένων. Τεντώστε το σώμα σας μπροστά με τα γόνατα ελαφρώς λυγισμένα και τους κοιλιακούς σας μους σφιγμένους (εικόνα Α). Αρχίστε να χαμηλώνετε το σώμα σας ενώ λυγίζετε τους αγκώνες σας έτσι ώστε να βρίσκονται δίπλα στο σώμα και να μην ανοίγουν προς τα έξω (εικόνα Β). Το κεφάλι σας και ο αυχένος σας πρέπει να είναι σε ευθεία γραμμή με την σπονδυλική σας στήλη και θυμηθείτε να κρατάτε τους ώμους σας χαλαρούς. Κρατηθείτε έτσι για λίγο και ξανασηκωθείτε στην αρχική σας θέση.

Κάντε 8-12 επαναλήψεις και 1-3 σετ.

Προσέξτε να επικεντρώνετε την προσοχή σας στους μους που γυμνάζονται και να μην τεντώνετε ποτέ εντελώς τους αγκώνες σας.

Η κύρια ομάδα μυών που γυμνάζεται είναι του στήθους και οι τρικέφαλοι. Επίσης, γυμνάζονται και οι ώμοι.

TIGER PUSH UP

Κρατήστε τις μπάρες των χεριών όπως στη θέση των προχωρημένων. Τεντώστε το σώμα σας μπροστά ώστε τα γόνατά σας να είναι ελαφρώς λυγισμένα και τα χέρια σας να είναι παράλληλα με το στήθος σας (εικόνα Α). Τώρα τεντώστε τα χέρια σας προς τα έξω όπως κάνατε και στην άσκηση Super Fly (εικόνα Β). Αυτή είναι η θέση εκκίνησης. Σιγά-σιγά αρχίστε να χαμηλώνετε το σώμα σας κρατώντας το κεφάλι και τον αυχένα σας σε ευθεία γραμμή με την σπονδυλική σας στήλη και τους αγκώνες σας να βλέπουν προς τα επάνω (εικόνα C). Κρατηθείτε για λίγο εκεί και ύστερα επιστρέψτε αργά στη θέση εκκίνησης.

Κάντε 8-12 επαναλήψεις και 1-3 σετ.

Μπορείτε να κάνετε μια επανάληψη και ύστερα να επιστρέψετε στη θέση εκκίνησης ή να ολοκληρώσετε και τις 8-12 επαναλήψεις και ύστερα να επιστρέψετε στη θέση εκκίνησης. Θυμηθείτε να γυμνάζεστε ανάλογα με το πόσο γυμνασμένοι και φορμαρισμένοι είστε και προχωρήστε στο παραπάνω επίπεδο όταν νοιώσετε απόλυτα έτοιμοι.

Η κύρια ομάδα μυών που γυμνάζεται είναι το στήθος, οι τρικέφαλοι και το μπροστινό μέρος των ώμων. Επίσης, γυμνάζεται και η πλάτη σας.

TOTAL TIGER SWIM

Από την αρχική θέση για αρχάριους ή για προχωρημένους, τεντώστε το σώμα σας μπροστά έτσι ώστε τα γόνατά σας να είναι ελαφρώς λυγισμένα και τα χέρια σας να είναι παράλληλα με το στήθος σας (εικόνα Α). Κρατώντας τους κοιλιακούς σας μους σφιγμένους, αρχίστε να κολυμπάτε γλιστρώντας το δεξιό χέρι διαγωνίως μπροστά ενώ ταυτόχρονα γλιστράτε το αριστερό χέρι διαγωνίως πίσω (εικόνα Β). Επιστρέψτε στην κεντρική παράλληλη θέση και αντιστρέψτε την κίνηση γλιστρώντας αυτή τη φορά το αριστερό χέρι διαγωνίως μπροστά ενώ ταυτόχρονα γλιστράτε το δεξί χέρι διαγωνίως πίσω (εικόνα C). Θυμηθείτε να έχετε τους ώμους σας χαλαρούς ενώ σφίγγετε τους μους της πλάτης και του στήθους.

Κάντε 8-12 επαναλήψεις και 1-3 σετ.

Θυμηθείτε επίσης να σφίγγετε τους μους των ποδιών και των γλουτών.

Η κύρια ομάδα μυών που γυμνάζεται με αυτή την άσκηση είναι οι μους της πλάτης και των ώμων και δευτερευόντως γυμνάζονται οι μους του στήθους, οι δικέφαλοι και οι τρικέφαλοι.

LEG AND BUN LIFTER

Η άσκηση αυτή εκτελείται χωρίς τις μπάρες για τα χέρια και θα δυναμώσει και γραμμώσει τους μους των ποδιών και τους γλουτούς.

Τοποθετηθείτε έτσι ώστε τα γόνατά σας να είναι άνετα βαλμένα στις επιγονατίδες και το κάτω μέρος των ποδιών σας να είναι καλά βαλμένα κάτω από την ράβδο T. Σταυρώστε τα χέρια σας πάνω στο στήθος σας (εικόνα Α). Είναι πολύ σημαντικό να προσέξετε την σωστή τοποθέτηση του κάτω μέρους των ποδιών σας, για να στηρίζεται καλά η μέση σας.

Αρχίστε να γέρνετε ελαφρά το σώμα σας προς τα μπροστά 2 με 3 ίντσες ενώ συγχρόνως σφίγγετε τους κοιλιακούς σας μους (εικόνα Β). Πιέστε ιδιαίτερα τους μους των ποδιών σας και τους γλουτούς σας. Κρατηθείτε για λίγο σε αυτή τη θέση και αργά επιστρέψτε στην θέση εκκίνησης.

Προσοχή: δεν πρέπει να γύρετε το σώμα σας πάνω από 2-3 ίντσες- μέχρι το σημείο όπου θα αισθανθείτε τους μυς των ποδιών και των γλουτών να 'τραβάνε'. Δεν πρέπει να νιώσετε πόνο ή δυσφορία στη μέση. Αν συμβεί αυτό, σταματήστε αμέσως.

Κάντε 8-12 επαναλήψεις και 1-3 σετ.

Οι μυς που γυμνάζονται περισσότερο είναι εκείνοι που βρίσκονται στο πίσω μέρος των ποδιών σας και οι γλουτιαίοι. Επίσης γυμνάζονται και οι γάμπες.

LOWER AB BLASTER

Ενώστε τις μπάρες για τα χέρια. Βεβαιωθείτε ότι έχουν κλείσει καλά μαζί. Τοποθετήστε τα πόδια σας στο κέντρο της μπάρας για τα χέρια. Ακουμπήστε τους αγκώνες σας στις επιγονατίδες της βάσης και κρατήστε με τα χέρια σας την ράβδο T (εικόνα A).

Με ίσια πλάτη, αρχίστε αργά να φέρνετε τα γόνατά σας μέσα προς το στήθος σας (κυρτώνοντας την πλάτη) ενώ συγκεντρώνετε στη σύσφιξη των κοιλιακών μυών (εικόνα B). Κρατήστε για λίγο και επιστρέψτε στην αρχική θέση.

Όταν εκτελείτε αυτή την άσκηση θυμηθείτε να τεντώνετε τα πόδια σας πίσω τόσο, όσο να μην προκαλείται πόνος στην μέση σας.

Κάντε 8-10 επαναλήψεις και 1-3 σετ.

Εκπνεύστε καθώς φέρνετε τα πόδια σας προς το στήθος και εισπνεύστε καθώς γυρνάτε στην αρχική σας θέση.

Με την άσκηση αυτή γυμνάζονται πρωτίστως οι κάτω κοιλιακοί μυς. Επίσης, γυμνάζονται οι πάνω και οι πλάγιοι κοιλιακοί.

TIGER V/ TRICEPS PUSH UP

Τοποθετηθείτε στη θέση του αρχάριου ή του προχωρημένου. Με χαλαρούς τους ώμους, τεντώστε το σώμα σας μπροστά ενώ εκτείνεται τα χέρια σας σε σχήμα V (εικόνα A). Καθώς εκτείνετε τα χέρια σας, συγκεντρωθείτε στην σύσφιξη των μυών στους ώμους σας και στην πλάτη σας. Κρατηθείτε στη θέση αυτή για λίγο και ύστερα φέρτε τα χέρια σας έτσι ώστε να είναι παράλληλα με το στήθος σας.

Μετά θα αρχίσετε τα pushup των τρικέφαλων χαμηλώνοντας αργά το σώμα σας ενώ κρατάτε τους αγκώνες σας κοντά στα πλευρά σας (εικόνα C). Κρατήστε για λίγο, σηκώστε το σώμα πίσω σε παράλληλη θέση και επιστρέψτε στην αρχική θέση για προχωρημένους. Καθώς γυρίζετε στην αρχική θέση, θυμηθείτε να κρατάτε σφικτούς τους μυς των ποδιών και των γλουτών.

Κάντε 8-10 επαναλήψεις και 1-3 σετ.

Θυμηθείτε να κρατάτε τους ώμους σας χαλαρούς όταν κάνετε τις ασκήσεις για το πάνω μέρος του σώματος. Επικεντρώστε την προσοχή σας στο στήθος, την πλάτη και τους ώμους και ποτέ μην τεντώνετε τελείως τους αγκώνες.

TOTAL SWIM/SUPER FLY/TRICEPS PUSHUP

Από την αρχική θέση για προχωρημένους, τεντώστε το σώμα σας μπροστά έτσι ώστε τα γόνατά σας να είναι ελαφρώς λυγισμένα και τα χέρια σας να είναι παράλληλα προς το στήθος σας (εικόνα A).

Κρατώντας τους κοιλιακούς σας μυς σφικτούς, αρχίστε να κολυμπάτε γλιστρώντας το δεξί χέρι διαγωνίως μπροστά ενώ ταυτόχρονα γλιστράτε το αριστερό χέρι διαγωνίως πίσω (εικόνα B). Φέρτε τα χέρια σας πίσω στην παράλληλη στάση και αντιστρέψτε την κίνηση γλιστρώντας το αριστερό χέρι μπροστά διαγωνίως και το δεξί χέρι πίσω διαγωνίως.

Επιστρέψτε στην παράλληλη στάση και προχωρήστε στην κίνηση Super Fly γλιστρώντας τις μπάρες για τα χέρια προς τα έξω, μακριά από το στήθος, χαμηλώνοντας το πάνω μέρος του σώματος καθώς τεντώνετε προς τα έξω (εικόνα C). Κρατηθείτε για λίγο και αργά επιστρέψτε στην παράλληλη στάση.

Μετά χαμηλώστε το σώμα σας κάνοντας pushup τρικέφαλων-κρατώντας τους αγκώνες κοντά στο σώμα (εικόνα D). Κρατηθείτε εκεί για λίγο και αργά σηκώστε το σώμα πίσω στην παράλληλη θέση.

Μπορείτε να συνεχίσετε τις επαναλήψεις από την παράλληλη στάση ή να επιστρέψετε στην αρχική θέση για προχωρημένους. Αν κάνετε το δεύτερο, θυμηθείτε να σφίγγετε τους μυς των ποδιών και των γλουτών.

Κάντε 8-10 επαναλήψεις και 1-3 σετ.

TOTAL V/SUPER FLY/TRICEPS PUSHUP

Τοποθετηθείτε στη θέση για προχωρημένους. Αρχίστε να τεντώνετε το σώμα σας μπροστά ενώ ανοίγετε τα χέρια σας προς τα έξω με τα πόδια σας ελαφρώς λυγισμένα και τους κοιλιακούς σας μυς σφιγμένους. Έχετε τους μυς της πλάτης και της μέσης σφιγμένους καθώς τεντώνετε τα χέρια σας σε σχήμα V (εικόνα A). Κρατηθείτε έτσι για λίγο και αργά φέρτε τα χέρια σας σε παράλληλη θέση προς το στήθος σας (εικόνα B). Μετά θα κάνετε την κίνηση Super Fly γλιστρώντας στις μπάρες των χεριών προς τα έξω, μακριά από το στήθος (εικόνα C). Κρατηθείτε για λίγο και επιστρέψτε στην παράλληλη θέση.

Τελειώνοντας αυτό τον συνδυασμό ασκήσεων, αρχίστε να χαμηλώνετε το σώμα σας για pushup τρικέφαλων κρατώντας στους αγκώνες σας κοντά στο σώμα σας (εικόνα D). Κρατηθείτε προσωρινά και αργά σηκώστε το σώμα σας πίσω στην παράλληλη θέση. Σφίξτε τους γλουτιαίους και τους μυς των ποδιών καθώς επιστρέψετε στην στάση για προχωρημένους.

Κάντε 8-10 επαναλήψεις και 1-3 σετ.

Θυμηθείτε να κρατήσετε τους ώμους σας χαλαρούς όταν κάνετε ασκήσεις για το επάνω μέρος του σώματος, να σφίγγετε τους μυς του στήθους, της πλάτης και των ώμων και ποτέ να μην τεντώνετε εντελώς τους αγκώνες σας.

TRICEPS PUSHUP/SUPER FLY/TIGER PUSHUP

Τοποθετηθείτε στην στάση για προχωρημένους. Τεντώστε το σώμα σας με τα γόνατά σας ελαφρά λυγισμένα και τους κοιλιακούς σας μυς σφιγμένους έτσι ώστε τα χέρια σας να είναι παράλληλα με το στήθος σας (εικόνα A). Αρχίστε να χαμηλώνετε το σώμα σας κρατώντας το κεφάλι και τον αυχένα σας σε ευθεία γραμμή με την σπονδυλική σας στήλη και τους αγκώνες σας κοντά στο σώμα σας (εικόνα B). Κρατηθείτε για λίγο και σηκώστε ξανά το σώμα σας στην παράλληλη στάση.

Από εκεί, τεντώστε τα χέρια σας προς τα έξω εκτελώντας την κίνηση Super Fly (εικόνα C). Αργά χαμηλώστε το σώμα σας κρατώντας κρατώντας το κεφάλι και τον αυχένα σας ευθυγραμμισμένα με την σπονδυλική σας στήλη και τους αγκώνες σας να κοιτάνε προς τα επάνω (εικόνα D). Κρατηθείτε για λίγο σε αυτή την στάση και μετά σηκώστε το σώμα σας και φέρτε αργά τα χέρια σας πίσω έτσι ώστε να είναι παράλληλα προς το στήθος σας.

Κάντε 8-10 επαναλήψεις και 1-3 σετ.

Μπορείτε να ολοκληρώσετε 8-10 επαναλήψεις από την παράλληλη στάση, ή μπορείτε να γυρίσετε στην στάση για προχωρημένους και να προχωράτε από εκεί. Προσέξτε να γυμνάζετε πάντα μέσα στα όρια των δυνατοτήτων σας.

ΣΤΡΕΤΣΙΝΓΚ ΚΑΙ ΧΑΛΑΡΩΜΑ

Λίγοι άνθρωποι αφιερώνουν χρόνο στο να ηρεμήσουν και να τεντώσουν το σώμα τους όταν γυμνάζονται, αλλά το τέντωμα κατά την διάρκεια και μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος ασκήσεων είναι γνωστό πως αυξάνει την δύναμη των μυών. Κατά την διάρκεια των ασκήσεων οι μυς μας συσφίγγονται και μαζεύουν. Αυτή η διαδικασία είναι που δυναμώνει τους μυς. Όταν τεντωνόμαστε, επιμηκύνουμε τους μυς, πράγμα που καθιστά τους μυς μας πιο δεκτικούς στην ενδυνάμωση. Το τέντωμα επίσης μας επιτρέπει να χαλαρώσουμε το σώμα μας ύστερα από την άσκηση και βοηθάει την καρδιά να επανέλθει στους κανονικούς της ρυθμούς. Παρακάτω παραθέτουμε μερικές ασκήσεις τεντώματος για να ακολουθήσετε:

Στήθος, ώμοι.

Σταθείτε όρθιοι με τους ώμους προς τα πίσω, το στήθος προς τα έξω και τα πόδια ελαφρώς ανοιχτά. Πιάστε τα χέρια σας πίσω από τους γλουτούς σας. Αργά σηκώστε τα χέρια σας προς τα πάνω και μακριά από το σώμα σας μέχρι να φτάσουν στο μακρύτερο σημείο. Κρατήστε το στήθος σας έξω. Μην καμπουριάσετε. Μόλις νοιώσετε ένα ελαφρύ τράβηγμα στο στήθος και στο μπροστινό μέρος των ώμων, κρατηθείτε εκεί για τουλάχιστον 15-30 δευτερόλεπτα.

Πλάτη, ώμοι.

Σταθείτε όρθιοι με τα πόδια ελαφρώς ανοιχτά. Τεντώστε τα χέρια σας πάνω από το κεφάλι σας και ενώστε τα. Χαμηλώστε αργά τα χέρια σας μπροστά ενώ κυρτώνετε την πλάτη σας μέχρι να είναι παράλληλη με το στήθος. Μόλις νοιώσετε ένα ελαφρύ τράβηγμα στην πλάτη σας και στους ώμους, κρατηθείτε για τουλάχιστον 15-20 δευτερόλεπτα.

Δικέφαλοι.

Σταθείτε όρθιοι με τα πόδια ελαφρώς ανοιχτά. Κρατήστε τη γωνία ενός τοίχου με το χέρι σας παράλληλο στο έδαφος. Αργά ξεκινήστε να απομακρύνετε από τον τοίχο γυρνώντας το σώμα σας μέχρι να νοιώσετε ένα ελαφρύ τράβηγμα στους δικέφαλους. Κρατήστε για τουλάχιστον 15-30 δευτερόλεπτα.

Τρικόφαλοι.

Σταθείτε όρθιοι με τα πόδια ελαφρώς ανοιχτά, το στήθος έξω και τους ώμους προς τα πίσω. Σηκώστε το δεξί σας χέρι κάθετα, πάνω από το κεφάλι σας. Λυγίστε τον αγκώνα σας χαμηλώνοντας τον αντιβραχίονα πίσω από το κεφάλι σας. Με το αντίθετο χέρι, κρατήστε τον αγκώνα σας και σιγά τραβήξτε το πάνω μέρος του χεριού σας προς τα μέσα και πίσω μέχρι να αισθανθείτε ένα ελαφρύ τράβηγμα στο πίσω μέρος του δεξιού σας χεριού. Κρατήστε για τουλάχιστον 15-30 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε και από το άλλο χέρι.

Πόδια (τετρακέφαλοι).

Ξαπλώστε στην αριστερή πλευρά του σώματός σας με τους γοφούς σας να σχηματίζουν ελαφρώς γωνία προς τα εμπρός. Φέρτε την δεξιά σας πατούσα να ακουμπήσει στον γλουτό σας. Πιάστε το πόδι σας και τραβήξτε το σιγά προς τον γλουτό σας τεντώνοντας τους τετρακέφαλους μέχρι να νοιώσετε ένα ελαφρύ τράβηγμα. Προσέξτε μην κυλήσετε προς τα μπροστά. Κρατήστε για τουλάχιστον 15-30 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε από την άλλη πλευρά.

Πόδια (το εσωτερικό μέρος των ποδιών).

Καθίστε με τα πόδια σας ίσια και ανοιχτά ώστε να σχηματίζουν V. Με ίσια πλάτη, τεντώστε τα χέρια σας μπροστά σας και αργά σκύψτε φτάνοντας όσο πιο μακριά μπορείτε. Μόλις αισθανθείτε ένα ελαφρύ τράβηγμα στο εσωτερικό μέρος των ποδιών σας, κρατήστε για τουλάχιστον 15-30 δευτερόλεπτα.

Κοιλιακοί, μέση.

Ξαπλώστε στο στομάχι σας με τα χέρια λυγισμένα στα πλευρά σας. Αργά σηκωθείτε στους αγκώνες σας, σηκώνοντας το πάνω μέρος του σώματός σας μέχρι να νοιώσετε τράβηγμα στους κοιλιακούς σας μυς και στην μέση σας. Κρατηθείτε στη θέση αυτή για τουλάχιστον 15-30 δευτερόλεπτα.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

Η προπόνηση για δύναμη και αντοχή είναι σημαντική για την ανάπτυξη των μυών και των οστών, αλλά υπάρχουν επίσης σημαντικά οφέλη να κερδιθούν από την πρόσθεση μιας καρδιοαγγειακής, γεμάτης ενέργεια άσκησης στο πρόγραμμά σας. Η πρότασή μας σε εσάς είναι η ακόλουθη:

- Αν στόχος σας είναι να χάσετε παραπάνω βάρος γρήγορα και να επιτύχετε γενική υγεία, σας συστήνουμε να προσθέσετε μια 30-40 λεπτών καρδιοαγγειακή άσκηση στο πρόγραμμα που ακολουθείτε με το Total Tiger 3-4 φορές την εβδομάδα. Επιλέξτε μια δραστηριότητα που σας αρέσει και που θα σας κρατά διαρκώς σε εγρήγορση. Για παράδειγμα: περπάτημα, τρέξιμο, ποδήλατο, κολύμπι, πατίνια ή πατινάζ στον πάγο. Θυμηθείτε πως 30-40 λεπτά είναι ο στόχος. Ξεκινήστε στον δικό σας ρυθμό και τα 5 λεπτά θα γίνουν 10, τα 10 θα γίνουν 20 κ.λ.π. Μην το βάλετε κάτω!
- Θα δείτε γρήγορα αποτελέσματα με το Total Tiger αν στόχος σας είναι να τονώσετε και γραμμώσετε το σώμα σας, αλλά ίσως θελήσετε να προσθέσετε μια 20λεπτη καρδιοαγγειακή άσκηση στο πρόγραμμά σας, 2-3 φορές την εβδομάδα. Διαλέξτε μια αεροβική άσκηση που σας ταιριάζει.

Όταν κάνετε αερόβιες ασκήσεις θυμηθείτε να μην ξεπερνάτε τα όρια αντοχής σας και το επιτρεπτό όριο των παλμών της καρδιάς σας. Το ανώτατο όριο των παλμών της καρδιάς σας υπολογίζεται αν από το 220 αφαιρέσετε την ηλικία σας. Θα ωφεληθείτε στο μέγιστο αν παραμείνετε στο 60-80% του ανώτατου ορίου των παλμών της καρδιάς σας. Αν υπερβείτε τα όρια το σώμα παύει να χρησιμοποιεί το οξυγόνο επαρκώς κατά την διάρκεια της άσκησης και αρχίζει να αναπληρώνει την απώλεια αυτή χρησιμοποιώντας ιστό από τους μυς για ενέργεια. Είναι σημαντικό να διατηρήσετε ισχνούς τους μυς γιατί καίγονται οι θερμίδες και διαλύονται τα αποθηκεύματα λίπους στο σώμα και βελτιώνεται.

Ένα υγιές σώμα ξεκινά από ένα υγιές μυαλό, γι' αυτό φερθείτε έξυπνα. Διαλέξτε μια αεροβική δραστηριότητα που θα σας κάνει να αφοσιωθείτε και να είστε συνεπείς και μην το παρακάνετε. Αν αισθανθείτε άσχημα ή πολύ λαχανιασμένοι κατά τη διάρκεια της άσκησης, γυμνάζεστε πιθανώς πολύ σκληρά και θα πρέπει να συμβουλευτείτε τον γιατρό σας. Να υπακούετε στο σώμα σας και πάντα να γυμνάζεστε μέσα στα όρια της αντοχής σας. Θυμηθείτε πως θα αυξάνετε το επίπεδο αντοχής σας καθώς θα προχωράτε στο πρόγραμμα των ασκήσεων. Το σημαντικότερο είναι να διασκεδάσετε!

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Δεν είναι εύκολο να κρατιόμαστε σε φόρμα και γίνεται ακόμα δυσκολότερο καθώς περνούν τα χρόνια. Πρέπει να προσέχουμε την διατροφή μας και να γυμναζόμαστε έξυπνα. Σας δίνουμε ορισμένες συμβουλές που θα σας βοηθήσουν να επιτύχετε τον σκοπό αυτό.

- Τρώτε πέντε με έξι φορές τη μέρα.

Ένα από τα σημαντικότερα πράγματα που πρέπει να θυμάστε για την διατροφή είναι να τρώτε ανάλογα με τις ανάγκες σας- όταν είστε εξαντλημένοι-και όχι σύμφωνα με ένα προκαθορισμένο πρόγραμμα. Τρώγοντας μικρότερα γεύματα κατά τη

διάρκεια της ημέρας, θα κρατήσετε τον εαυτό σας γεμάτο ενέργεια αφού θα εφοδιάζετε το σώμα σας σχεδόν κάθε 3 ώρες. Προσπαθείτε όμως πάντα να μειώνετε τις μερίδες σας.

➤ Αποφεύγετε τις επεξεργασμένες τροφές.

Να διαλέγετε τρόφιμα στην φυσική τους κατάσταση. Τα φρέσκα φρούτα και λαχανικά είναι υψηλής θρεπτικής αξίας. Καλύτερα να τα αγοράζετε φρέσκα και να τα καταψύχετε.

➤ Πίνετε 8-10 ποτήρια νερό την ημέρα.

Το νερό είναι το πιο σημαντικό στοιχείο του σώματος. Η μείωση ενυδάτωσης του σώματος μπορεί να οδηγήσει σε μείωση του μεταβολισμού. Οι καφέδες, το τσάι και οι σόδες δεν είναι αποδεκτά υποκατάστατα του νερού. Όταν νοιώθετε πείνα, πιείτε ένα ποτήρι νερό. Μπορεί η πείνα που νοιώσατε να είναι δείγμα πως διψάγατε .

➤ Μειώστε ή εξαλείψτε από την διατροφή σας την καφεΐνη.

Η καφεΐνη αυξάνει την πίεση του αίματος, πράγμα που επιβαρύνει τον μεταβολισμό σας. Έτσι αυξάνονται τα οξέα του στομάχου, που με τη σειρά τους προκαλούν πείνα.

➤ Να τρώτε πρωινό.

Το πρωινό είναι αναγκαίο. Το σώμα σας 'νηστεύει' κατά τη διάρκεια της νύχτας, πράγμα το οποίο επιβραδύνει το σύστημα της πέψης. Το πρωινό θα ξαναδώσει αμέσως ενέργεια στο σώμα σας και θα σας δώσει ώθηση για την υπόλοιπη μέρα.

➤ Να είστε προετοιμασμένοι.

Καθημερινά αντιμετωπίζουμε ανθυγιεινούς πειρασμούς. Πάντα να έχετε μαζί σας υγιεινά σνακ όταν βρίσκεστε μακριά από το σπίτι.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ – ΔΕΙΓΜΑ

Παρακάτω σας δίνουμε πρόγραμμα-δείγμα 10 ημερών που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε και να προσαρμόσετε στο επίπεδό σας. Πάντα να προθερμαίνετε το σώμα σας πριν ξεκινήσετε το πρόγραμμα ασκήσεων. Μετά να κάνετε τις ασκήσεις τεντώματος που σας παραθέσαμε πιο πάνω για να δυναμώσετε τους μυς σας και να τους απελευθερώσετε από το γαλακτικό οξύ το οποίο έχει πιθανόν συσσωρευτεί και που μπορεί να προκαλέσει πόνο των μυών. Σύντομα θα διαπιστώσετε πως το πρόγραμμα ασκήσεων Total Tiger θα σας χαρίσει το σώμα που ονειρεύεστε!

Μέρα 1^η

Ζέσταμα

Κάντε 10-15 επαναλήψεις των παρακάτω ασκήσεων και 3 σετ:

Total Toner, TigerV, Side Slide, Leg and Bun Shaper.

Ηρεμήστε και κάντε τις ασκήσεις τεντώματος.

Μέρα 2^η

Ζέσταμα

Κάντε 10-15 επαναλήψεις των παρακάτω ασκήσεων και 3 σετ:

Triceps pushup, Super Fly, Total Swim/Super Gly/Triceps Pushup Combo, Leg and Bun Lifter.

Ηρεμήστε και κάντε τις ασκήσεις τεντώματος.

Μέρα 3^η

Ζέσταμα

Κάντε 10-15 επαναλήψεις των παρακάτω ασκήσεων και 3 σετ:

Total Tiger Swim, Triceps Pushup/Super Fly/Tiger Pushup Combo, Total Toner, Leg and Bun Shaper.

Ηρεμήστε και κάντε τις ασκήσεις τεντώματος.

Μέρα 4^η

Ημέρα παύσης! Ξεκουράστε τους μυς σας σήμερα. Κάντε 30-40 λεπτά αεροβική άσκηση της επιλογής σας.

Μέρα 5^η

Σήμερα είναι η μέρα αεροβικής Total Tiger εξάσκησης! Κάντε 8 επαναλήψεις για κάθε μια από τις παρακάτω ασκήσεις. Δεν θα επιστρέψετε στην αρχική θέση του Total Tiger μέχρι να ολοκληρώσετε όλη τη σειρά. Σκοπός σας είναι να ολοκληρώσετε 3 σετ.

Total Toner, Tiger V, Super Fly, Triceps Pushup. Συνδυάστε τις ασκήσεις Super Fly και Triceps Pushup. Total Tiger Swim/Super Fly/Combo. Τελειώστε με την άσκηση Total Tiger Swim, Super Fly, Triceps Pushup Combo.

Γυρίστε στην αρχική θέση του Total Tiger και ολοκληρώστε τα σετ που απομένουν.

Ηρεμήστε και κάντε τις ασκήσεις τεντώματος.

Μέρα 6^η

Ζέσταμα

Κάντε 10-15 επαναλήψεις των παρακάτω ασκήσεων και 3 σετ:

Tiger V, Tiger V/Triceps Pushup Combo, Total Toner, Leg and Bun Shaper.

Ηρεμήστε και κάντε τις ασκήσεις τεντώματος.

Μέρα 7^η

Ζέσταμα

Κάντε 10-15 επαναλήψεις των παρακάτω ασκήσεων και 3 σετ:

Side Slide, Tiger Pushup, Total V/SuperFly/Triceps Pushup, Leg and Bun Lifter.

Ηρεμήστε και κάντε τις ασκήσεις τεντώματος.

Μέρα 8^η

Ημέρα παύσης! Ξεκουράστε τους μυς σας σήμερα. Κάντε 30-40 λεπτά αεροβική άσκηση της επιλογής σας.

Μέρα 9^η

Ζέσταμα

Κάντε 10-15 επαναλήψεις των παρακάτω ασκήσεων και 3 σετ:

Total Tiger Swim, Total Toner, Tiger V/Triceps Pushup Combo, Leg and Bun Shaper

Ηρεμήστε και κάντε τις ασκήσεις τεντώματος.

Μέρα 10^η

Σήμερα είναι η τελευταία μέρα εξάσκησης των Total Tiger αεροβικών ασκήσεων. Ολοκληρώστε 8 επαναλήψεις από τις παρακάτω ασκήσεις. Στόχος σας είναι να ολοκληρώσετε τα 3 σετ.
Total Toner, Tiger V, Super Fly, Triceps Pushup, συνδυάστε τις ασκήσεις Super Fly-Triceps Pushup, Total Tiger Swim/Super Fly Combo, Total Tiger Swim/Super Fly/Triceps Pushup Combo.
Ηρεμήστε και κάντε τις ασκήσεις τεντώματος.