

Andreea Sava: Siluetă de vis fără să mergi la sală

Denisa Zamfir / 15 Martie 2019 / 18:10



Descriere foto: Facebook / Andreea Sava

Andreea Sava îți dezvăluie secretul siluetei de vis fără a merge la sală.

"Am făcut doar acasă antrenamente funcționale cu propria greutate sau adăugând greutateți la anumite exerciții și asta fac și acum, în afară de ziua de MMA despre care vă vorbeam. Am început cu exerciții simple, apoi le-am tot variat, am început să și alerg chiar dacă nu-mi place dar îmi displace mai tare ideea că nu pot să fac ceva.

Nu e nevoie nici să mergeți la sală, nici în parc pentru a face mișcare și nici să vă dați programul peste cap. Puteți să vă antrenați acasă foarte simplu, eficient și fără nicio investiție.

1. Exerciții pe canapea

Dacă nu vreți să faceți posteriorul cât canapeaua, puteți face pe ea exercițiile de mai jos, în timp ce vă uitați la TV. Nu vă incomodează cu nimic și nici timp suplimentar nu vă trebuie. Să fim multi-tasking

2. Exerciții pe scaun

Dacă n-aveți canapea, deși mă îndoiesc, am soluție și pentru cei care au doar scaune în casă.

3. Antrenament la perete

Nici cei fără mobilă nu scapă de mine. Pentru exercițiile de mai jos, nu e nevoie decât de un perete. Și nici ăla nu foarte mare". a explicat Andreea Sava pe blog.

Vezi și: [Topul alimentelor care te ajută să slăbești. Efecte rapide asupra siluetei](#)