

# Story



EKSKLUZIVNO

SEMENTA RAJHARD  
I VANJA BRUNDULA

# “NAŠ DAN IZ SNOVA”

ONOSIMO SVE DETALJE  
VJENČANJA GLUMICE I  
PJEVAČICE KOJA JE  
BRAČNE ZAVJETE  
IZREKLA U DVORCU

# PET VJEŽBI ZA SAVRŠENU GUZU

JOŠ NIJE KASNO ZA DOTJERIVANJE LINIJE, A SAVJETI FITNESS STRUČNJAKINJE POMOĆI ĆE VAM DA ŠTO BEZBOLNIJE USKOČITE U KUPAČI KOSTIM

Napisala **ANTONIJA NAZOR** Fotografije **PRIVATNI ALBUM**

**D**ok jedni vrijedno vježbaju cijele godine i ne boli ih glava od ljeta i skidanja u kupači kostim, kampanjci sve odrađuju u posljednji trenutak pa tako i dotjerivanje linije za najtoplije dane. Velika majstorica motivacije, učinkovitih treninga i uravnotežene prehrane jedna je od naših najpoznatijih trenerica Suzana Štimac (Suzana Moj Trener), koja otkriva što se krije iza njezina najnovijega ljetnog izazova, ali daje i praktične savjete za zdravo mršavljenje, kao i izbor vježbi za oblikovanje neodoljive seksi guze...

**Pokrenuli ste novi ljetni fitness projekt. Kako ste ga zamislili?**

Moj novi online program zove se ljetni izazov, sastoji se od 15 treninga po 15 minuta i zamisao je da ih odrađujete ujutro, odmah nakon buđenja. Treninzi su dostupni cijelo ljeto i za njih vam nije potrebno ništa osim vrlo malo slobodnog vremena i dobre volje. Nema skakanja i rekvizita pa trenirati možete doslovno bilo gdje. Uz treninge dobijete i jelovnik od 1500 kalorija i ako ga se držite i redovito trenirate, nema šanse da izostanu rezultati.

**Koliko se u kratko vrijeme, primjerice u mjesec dana, mogu izgubiti kilogrami i oblikovati figura?**

Ako se držite plana prehrane i svakodnevno odrađite trening od 15 minuta, možete očekivati da ćete u mjesec dana biti lakši pet kilograma. Garantiram vam da ćete izgledati puno bolje te da ćete se tako i osjećati.

**Oblikovanje stražnjice je obavezno, a osobito je važno ženama. Kojih pet vježbi smatrate najboljih za oblikovanje stražnjice?**

## ČUČANJ

Svaki moj trening počinje čučnjem i on je u svim varijantama najbolji saveznik u postizanju čvrste stražnjice. Osim što će pomoći oblikovati noge, stražnjicu, trbuh i leđa, čučanj će i ubrzati metabolizam.



## ISKORACI

Iskoraci se u ljetnom izazovu izvode u svim mogućim varijantama. Osim što noge i stražnjica od njih svaki dan postaju sve čvršće i ljepše, izvođenjem iskoraka trošimo puno kalorija jer se pritom upotrebljava velika skupina mišića.

## MAGAREĆI UDARCI SAVINUTOM NOGOM

Kada kleknete na sve četiri, dignite jednu nogu savinutu u koljenu pod pravim kutom pa je dižite i spuštajte tako da zatežete mišiće stražnjice. Žene vole ovu vježbu jer im trenutačno daje osjećaj da su napravile nešto dobro za svoju stražnjicu.

“UZ PLAN  
PREHRANE I  
SVAKODNEVNI  
TRENING OD 15  
MINUTA MOŽETE  
OČEKIVATI DA  
ĆETE U MJESEC  
DANA BITI LAKŠI  
PET KILOGRAMA”



#### POTISAK KUKOVIMA

Legnite na leđa ili na klupicu i stabilizirajte gornji dio leđa. Stavite noge u širinu kukova i primaknite ih tako da nastane pravi kut kada podignete kukove. Pri podizanju kukova težište prebacite na pete, a u gornjem položaju kontrahirajte mišiće stražnjice. Leđa moraju ostati ravna i čvrsta tijekom cijelog pokreta. Dodajte na kukove težinu za još brže postizanje rezultata. Ova vježba savršeno aktivira mišiće stražnjice i brzo ih oblikuje.

#### PENJANJE NA STOLAC

Odlična vježba za gluteus i bedra. Još ako u vježbu uključite ruke, osjećat ćete kako vrtoglavom brzinom gubite kalorije. Ovo je jedna od osnovnih vježbi u mom ljetnom izazovu.

Može li svaka žena vježbom, bez obzira na građu, postići oblikovanu stražnjicu?

Naravno, neke uz malo manje truda jer im građa, genetika, a možda i godine idu na ruku, a nekima će biti potrebno malo više odricanja i discipline kako bi bile zadovoljne postignutim. Obično su žene previše kritične prema sebi i nikada nisu zadovoljne pa ne vide da su uz minimalan trud postigle određene rezultate. Zamislite samo kakvi bi rezultati bili da 365 dana u godini ujutro odvojimo 15 minuta za sebe i odradimo trening? Trenirajte jer je to dobro za vaše zdravlje!