

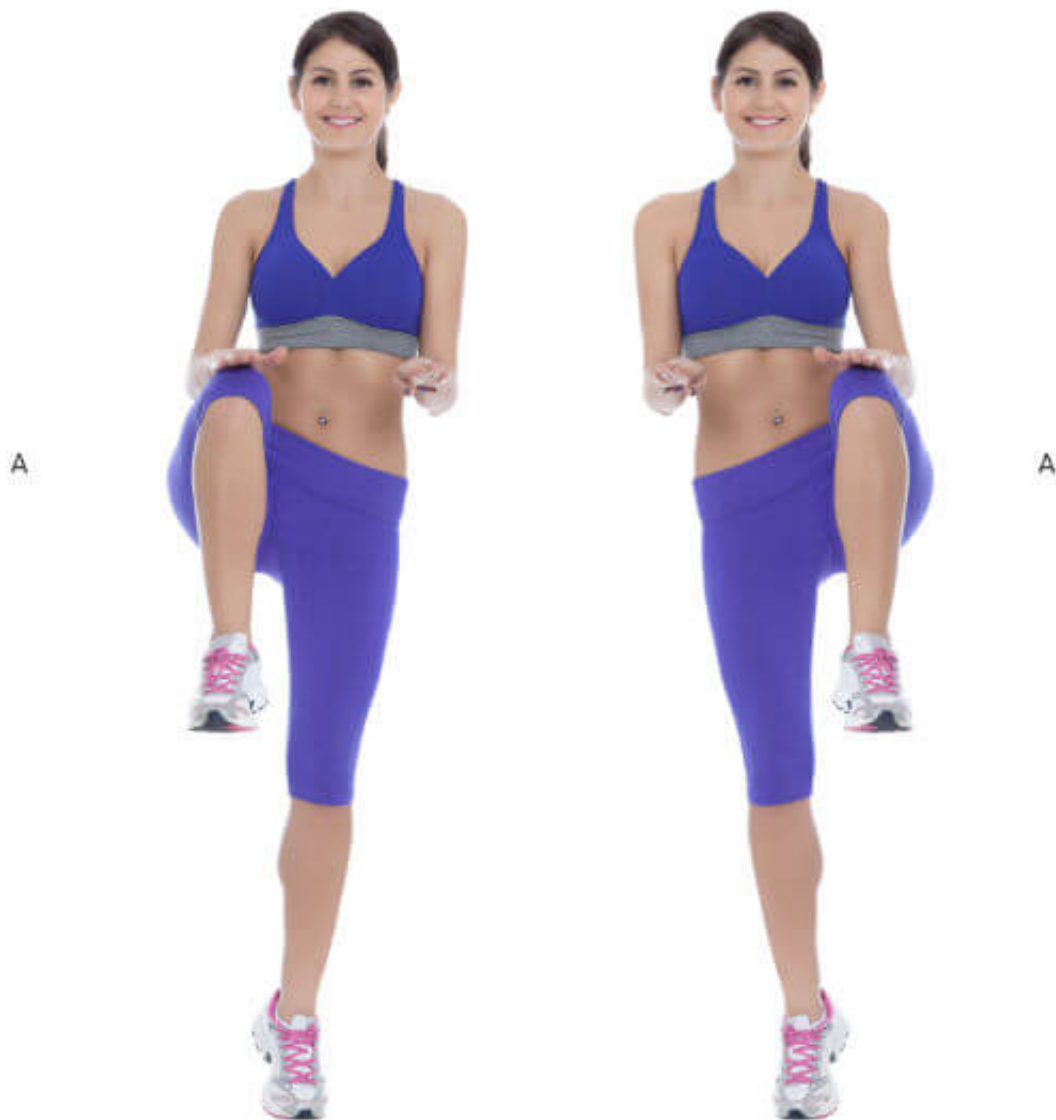
Isprobajte desetominutni trening za brzo sagorijevanje kalorija



Više nemate pravo na izliku "nemam vremena" kad je vježbanje u pitanju. Isprobajte kratki, ali **eksplozivni trening** koji možete ugurati u svoj raspored bez obzira u kakvoj gužvi bili. I najbolji dio, nisu vam potrebni rekviziti.

Visoka koljena

Ovo je odlična vježba za sve one koji žele **sagorjeti što više kalorija**. Dižite koljena što više možete i pokušavajte održavati cijelo vrijeme isto tempo. Vježbu izvodite jednu minutu što brže možete.



Bicikl trbušnjaci

Jednu nogu savijte pod kutom 90 stupnjeva, a drugu nogu ispružite i držite iznad poda. Mijenjajte strane približavajući lakat suprotnom koljenu. "Pedalirajte" mijenjajući strane jednu minutu.



Cijeli trening pogledajte na portalu Ultrafit.hr