

Április 12. Kedd

Ma pihenőnapom van, ez két okból is jól jött. Egyrészt négy edzésnap van mögöttem, másrészt ma van a 44. születésnapom ☺. Sok mindenkitől kaptam sms-



t, baráti kézfogást, ölelést, facebook bejegyzés. Este nyolcig óráig volt, így munkával telt ez a nap (is).

Most van lehetőségem folytatni azon eszközök bemutatását, amelyeket az edzésem során használok. A képen látható két eszközt is kedvelem, hasonlóan

az elliptikushoz.

A közelebbi a fekve nyomó padom. Ezen csinálom a fekve nyomást ☺, a lábhajlítást és nyújtást, illetve a tárogatást. A támláját lehet dönteni, így bicepsz gyakorlatot is tudok rajta csinálni. De alkalmas a fej fölötti áthúzásra is. Mögötte a háttérben egy „abking pro” nevezetű eszköz, ami hasizom gyakorlatok végzésére alkalmas. Amikor Zoli itt volt, azt mondta, neki is volt, de eltörte...egyét már én is elfogyasztottam, de szeretem ezt az eszközt. Rendesen átmozgatja a hasizmomat, és szerintem jobb ezen végezni a gyakorlatokat, mint a földön, és szerintem hasznosabb is, úgy tapasztalom. Ez a „kondi terem”, ahol az edzéseket csinálom, a pincében van. Egy 2x3 méteres padlószőnyeg van letéve, ezen kényelmesen tudom használni ezt a három eszközt. Van lenn egy rádió is, azt szoktam hallgatni, na meg a zene ütemére könnyebb is és jobb is a súlyzós gyakorlatokat végezni. Az elliptikuson mp3 lejátszót hallgatok. Van összeállítva kifejezetten kardió edzéshez zeném. Igaz, hogy 45 percre, de ezekre a 18 perces „őrületekre” is tökéletesen megfelelnek. A súlyzós edzésekhez használok még egy kesztyűt is és derékövet is.

Egy sajnálatos baleset miatt mostanság fájdogált a térdem is, azért látható rajta néhány fényképen térdgumi.

Van még egy fotelem is, amibe nagyon szeretek leroskadni...főleg a kardió edzés után ☺.

És akkor nézzük, mit is ettem ma?

Reggeli: a szokásos pirítós, uborka, tej

Tízórai: alma, körte

Ebéd: kínait ettem (ünneplés gyanánt): rizs, krumpli módjával, illatos csirke és zöldséges csirke

Vacsora: update süteményekkel kedveskedett nekem a családom: mákos rétes, túrós batyu és almás kocka volt. Ezek a sütik nagyon kevés szénhidrátot tartalmaznak, és nem tartalmaznak hozzáadott cukrot sem. Egyetlen egy gond van velük, nagyon drágák...na de egyszer 44 éves az ember☺.