



Ilyenkor mindenki tele van feladatokkal. Még a másodperceket is beosztod, hogy mikor mit kell elintézned. Legyél hatékony, terved be a mozgást is! Az edzőtermekből ilyenkor szoktak eltűnni az emberek, ha most le tudsz szabadulni, meglepő, hogy milyen gyorsan és hatékonyan le tudsz edzeni. Ha nincs ennyi időd, akkor az is elég, amíg sül a pogácsa: addig kitöréseket csinálsz a konyhában. Nem kell hozzá semmi, csak elhatározás.

Meddig is sül, 15-20 perc? Tökéletes! Váltott lábbal csinálj 20 kitörést, utána egy lábas kitérés (20 darab), cseréj lábat, megint 20 kitörés, oldalra kilépés guggolással balra-jobbra (megint 20-20), kapaszkodj bele valamibe, és mély guggolás (megint 20 db), emeld fel az egyik lábad vízszintesbe, és térd hajlítással comb feszítés (20 db), és másik láb (megint 20). Ebből csinálj 3 kört. Hamarabb kész leszel, mint a süti, és legalább olyan friss és ropogós leszel a fa alatt. Hajrá!

[template](#) [joomla](#)