

Chế độ ăn kiêng giảm cân trong 7 ngày của General Motor đang được nhiều chị em tìm kiếm vì Tết đang đến gần. Để đạt được hiệu quả giảm cân tối đa, ngoài chế độ ăn uống hợp lý, hãy lên lịch tập luyện phù hợp để có thân hình gọn gàng và săn chắc. Trong bài viết dưới đây, chúng tôi sẽ bật mí cho bạn một số bài tập đi kèm với chế độ ăn kiêng giảm cân trong 7 ngày trên đây.



Kết hợp chế độ ăn kiêng giảm cân 7 ngày General Motor và lịch trình tập luyện khoa học
(Nguồn: Internet)

Những bài tập hỗ trợ cho thực đơn ăn kiêng giảm cân 7 ngày General Motor

Để đẩy nhanh quá trình giảm cân cũng như hình thành một vóc dáng săn chắc như ý, ngoài chế độ ăn uống, bạn nên kết hợp với một lịch trình tập luyện khoa học. Dưới đây là một số gợi ý về các bài tập trong một tuần của General Motor Diet, bạn có thể tham khảo và áp dụng.

NGÀY 1

Xoay cánh tay, xoay cổ tay, xoay cổ, xoay cổ chân, xoay ống chân, xoay hông: Thực hiện 1 lần, mỗi lần 10 động tác theo chiều kim đồng hồ và ngược chiều kim đồng hồ.

Sau đó chạy bộ tại chỗ từ 5 đến 10 phút.



Một trong những bài tập trong list các bài tập trong chế độ giảm cân 7 ngày (Ảnh minh họa: California Fitness)

NGÀY THỨ 2

Surya Namaskar: làm ít nhất 10 lần

Thiền thở sâu bằng bụng: thực hiện ít nhất 10 lần

Adho Mukha Shvanasana: thực hiện sau 2 đến 3 phút

Nhảy dây: thực hiện 2 lần, mỗi lần 50 đại diện

Xoay cánh tay, cổ tay, vai, cổ: thực hiện 1 lần, mỗi lần 10 nhịp theo chiều kim đồng hồ và ngược chiều kim đồng hồ.



Giảm cân 7 ngày nếu bạn kiên trì luyện tập nhảy dây (Nguồn: Internet)

NGÀY THỨ 3

- Xoay cánh tay, xoay cổ tay, vai, xoay cổ, xoay mắt cá chân, xoay cẳng chân: thực hiện 1 lần, mỗi lần 10 nhịp theo chiều kim đồng hồ và ngược lại.
- Squat: thực hiện 2 lần, mỗi lần 5 nhịp.



Squat là một trong những bài tập giúp đánh tan phần mỡ mông đùi trong lịch trình giảm cân 7 ngày (Nguồn: Internet)

NGÀY THỨ 4

- Xoay cánh tay, xoay cổ tay, vai, xoay cổ, xoay mắt cá chân, xoay cẳng chân: thực hiện 1 lần, mỗi lần 10 nhịp theo chiều kim đồng hồ và ngược lại.
- Chạy bộ tại chỗ: 7 – 10 phút
- Squat: thực hiện 2 lần, mỗi lần 5 nhịp
- Pilates: 15 – 20 giây



Pilates là bài tập định hình giúp cho các cơ săn chắc trong lịch trình giảm cân 7 ngày (Nguồn: Internet)

NGÀY THỨ 5

- Xoay cánh tay, xoay cổ tay, xoay vai, xoay cổ: thực hiện 1 lần, mỗi lần 10 nhịp theo chiều kim đồng hồ và ngược lại.
- Nhảy dây: 1 lần 50 nhịp
- Squat: 1 lần 10 nhịp
- Ngồi thiền hít thở sâu bằng bụng: 50 – 100 lần
- Adho Mukha Shvanasana: thực hiện trong vòng 2 đến 3 phút



Luyện tập để giảm cân 7 ngày đòi hỏi sự chính xác cao về kỹ thuật và thời gian (Nguồn: Internet)

NGÀY THỨ 6

- Xoay cánh tay, xoay cổ tay, xoay vai, xoay cổ: thực hiện 1 lần, mỗi lần 10 nhịp theo chiều kim đồng hồ và ngược lại.
- Chạy bộ: 10 phút
- Leo cầu thang: 5 phút

- Gập bụng: thực hiện 2 lần mỗi lần 5 nhịp



Bài tập gập bụng trong chuỗi các bài tập giảm cân 7 ngày
NGÀY THỨ 7

- Xoay cánh tay, xoay cổ tay, xoay vai, xoay cổ: thực hiện 1 lần, mỗi lần 10 nhịp theo chiều kim đồng hồ và ngược lại.
- Nhảy dây: 1 lần 50 nhịp
- Gập bụng: thực hiện 2 lần mỗi lần 5 nhịp
- Đạp xe đạp: 15 phút

Để tăng hiệu quả giảm cân trong 7 ngày, bạn có thể kết hợp chế độ ăn uống và tập luyện như trên. Tuy nhiên, nếu bạn tự thực hiện tại nhà, bạn sẽ rất khó kiểm soát được thời gian và nhịp độ của các động tác. Đây cũng là nỗi lo của nhiều chị em và khiến họ phải bỏ cuộc.

Giảm cân 7 ngày chưa bao giờ trở nên dễ dàng như thế tại trung tâm thể hình

Cốt lõi của việc giảm cân là cắt giảm lượng calo trong khẩu phần ăn và tập thể dục để đốt cháy năng lượng. Với chế độ ăn kiêng giảm cân trong 7 ngày của General Motor cùng với lịch tập luyện khoa học, chắc chắn bạn sẽ giảm được vài cân mỡ thừa nhanh chóng chỉ trong 1 tuần. Nếu bạn cảm thấy quá khó khăn trong việc kiểm soát thời gian, vận động và lượng calo tiêu thụ, hãy để California & Fitness giúp bạn. Với đội ngũ huấn luyện viên được đào tạo chuyên sâu cùng hệ thống trang thiết bị phòng tập vô cùng hiện đại đạt tiêu chuẩn chất lượng quốc tế, chắc chắn nơi đây sẽ mang đến cho bạn những trải nghiệm tuyệt vời nhất. Ngoài lịch đào tạo gợi ý trên, bạn cũng có thể lựa chọn một số lớp học sau theo sở thích và khả năng của mình:



Body Pump là sự lựa chọn hợp lý cho chế độ giảm cân 7 ngày

BODY PUMP

Body Pump là động cơ tiêu hủy calo tại California Fitness. Vì trong 1 giờ tập luyện có thể đốt cháy 800 calo trong cơ thể. Đặc biệt là những người muốn tăng cơ, giảm mỡ vùng mông, đùi, bắp tay, eo. Sự kết hợp giữa âm thanh sống động với vô số mức độ nặng nhẹ khác nhau để bạn có thể làm quen dần. Phương pháp này giúp đốt cháy triệt để năng lượng dư thừa, đây là sự lựa chọn tốt nhất cho những ai muốn giảm cân trong 7 ngày.

ZUMBA

Nếu bạn không muốn làm quen với tạ hoặc máy móc thì Zumba có lẽ là sự lựa chọn hoàn hảo. Trên nền nhạc Latin sôi động đầy khói lửa, những động tác vũ đạo khiến cả cơ thể bạn bất động. Vừa sảng khoái vừa dẻo dai, vừa định hình đường cong cơ thể. Không chỉ vậy, lượng calo do Zumba đốt cháy cũng không kém gì Body Pump.



Những vũ điệu Zumba cực kỳ hiệu quả với chế độ ăn kiêng giảm cân 7 ngày Giảm cân 7 ngày
Kết Luận

Trên đây là những chia sẻ của chúng tôi về chế độ tập gym giảm cân trong 7 ngày. Ngoài ra, bạn cũng có thể đến với California & Fitness để trải nghiệm và tham gia các lớp tập luyện giảm cân hiệu quả. Còn chần chờ gì mà không liên hệ chúng tôi tư vấn cụ thể và tận tình hơn cho bạn.

XEM THÊM TẠI: <https://cachgiamcan.top/>

Bài viết [GỢI Ý CÁC BÀI TẬP THE DUC HO TRO CHE DO AN KIENG GENERAL MOTORS GIẢM CÂN 7 NGÀY](https://cachgiamcan.top/goi-y-cac-bai-tap-the-duc-ho-tro-che-do-an-kieng-general-motors-giam-can-7-ngay/) đã xuất hiện đầu tiên vào ngày [100+ CÁCH GIẢM CÂN](https://cachgiamcan.top/100-cach-giam-can/).

via 100+ CÁCH GIẢM CÂN

<https://cachgiamcan.top/goi-y-cac-bai-tap-the-duc-ho-tro-che-do-an-kieng-general-motors-giam-can-7-ngay/>