

Θέλουν κοιλιακούς; Βοηθήστε τους!



Σφικτό στομάχι, γραμμωμένους κοιλιακούς, δυνατή μέση. Όλοι τα επιθυμούν, πολλοί προσπαθούν, λίγοι τα έχουν. Τι φταίει που ο κόπος των ασκούμενων δεν ανταμείβεται με το επιθυμητό αποτέλεσμα και τι μπορούμε να κάνουμε ως γυμναστές για να τους βοηθήσουμε;

Γιατί είναι απαραίτητη η εκγύμναση των κοιλιακών;

Εντάσσοντας ένα εξατομικευμένο πρόγραμμα κοιλιακών, ραχιαίων και γλουτιαίων σε ένα γενικότερο

πλάνο τακτικής άσκησης και σωστής διατροφής:

- Οι μύες βελτιώνουν τη δύναμη, την τονικότητα και την ελαστικότητά τους, το «στομαχάκι» ελαττώνεται και οι διαστάσεις της μέσης γίνονται ή φαίνονται μικρότερες.
- Αυξάνεται η προστασία της σπονδυλικής στήλης και των εσωτερικών οργάνων της κοιλιάς, μειώνεται η πιθανότητα εμφάνισης πρόωρων εκφυλιστικών καταστάσεων στη μέση και βελτιώνεται σημαντικά η κατάσταση υπαρχόντων προβλημάτων.

Προστατεύει η γυμναστική των κοιλιακών την καρδιά;

Ανεξαρτήτως ηλικίας και φυσικής κατάστασης, οι άντρες με περιφέρεια μέσης μεγαλύτερη από 94 εκατοστά και οι γυναίκες με περιφέρεια μέσης μεγαλύτερη από 80 εκατοστά διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο αθηροσκλήρωσης, στεφανιαίας νόσου και σακχαρώδη διαβήτη.

Μειώνοντας, όμως, τις διαστάσεις της μέσης και το κοιλιακό λίπος, ελαττώνονται σημαντικά οι πιθανότητες εκδήλωσης καρδιαγγειακών και μεταβολικών νοσημάτων.

Γιατί συσσωρεύεται τόσο λίπος στην κοιλιά;

Αν παραβλέψουμε τους γενετικούς λόγους, τις ορμονικές επιδράσεις και την αναπόφευκτη λειτουργική φθορά από την πάροδο του χρόνου, τα κύρια αίτια που οδηγούν σε αύξηση του κοιλιακού λίπους είναι η καθιστική ζωή, η έλλειψη επαρκούς άσκησης, η αυξημένη θερμιδική πρόσληψη και οι λανθασμένες διαιτητικές συνήθειες.

Μπορεί να αλλάξει το σχήμα των κοιλιακών;

Δεν υπάρχει κανένας φυσικός τρόπος ή μέθοδος που να αλλάζει ριζικά το σχήμα των κοιλιακών, το γενικό περίγραμμα και τις επιμέρους αναλογίες του σώματος ή τη γενετικά προκαθορισμένη κατανομή του λίπους. Η εμφάνιση των κοιλιακών εξαρτάται κατά ένα μέρος από παράγοντες που δεν μπορούμε να επηρεάσουμε, όπως οι γενετικές προδιαγραφές, και κατά ένα μέρος από παράγοντες που μπορούμε να ελέγξουμε, όπως ο τρόπος ζωής, η άσκηση και η διατροφή. Ουσιαστικά λοιπόν, είμαστε σε μεγάλο βαθμό δέσμιοι της κληρονομικότητάς μας - χωρίς αυτό να σημαίνει ότι δεν



έχουμε τη δυνατότητα να πετύχουμε σημαντικές βελτιώσεις, μέσα όμως στα πλαίσια που περιχαράκωνουν τα γενετικά μας όρια.

Μπορεί να χαθεί λίπος μόνο από την κοιλιά;

Η τοπική μείωση λίπους με φυσικές μεθόδους, χωρίς να ελαττωθεί το συνολικό σωματικό βάρος και χωρίς να ελαττωθεί το λίπος κι από άλλες σωματικές περιοχές, θεωρείται αδύνατη. Κάνοντας λοιπόν δεκάδες επαναλήψεις κοιλιακών, οι μύες θα αναπτυχθούν αλλά το λίπος θα εξακολουθεί να τους «κρύβει»! Αντίθετα, συνδυάζοντας την κατάλληλη διατροφή με αερόβια άσκηση, γυμναστική με αντιστάσεις και εξειδικευμένες ασκήσεις μυϊκής τόνωσης, μπορεί να επιτευχθεί η ελάττωση του ποσοστού σωματικού λίπους και μία γενικότερη βελτίωση της συνολικής σωματικής εικόνας.

ΣΥΝΔΥΑΣΜΕΝΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΓΙΑ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Τι πρέπει να συνδυάσετε και ποιες συμβουλές πρέπει να δώσετε στους υγιείς ασκούμενους σας, για να πετύχουν καλύτερα αισθητικά και λειτουργικά αποτελέσματα;

Περισσότερο σωστή και επαρκής διατροφή

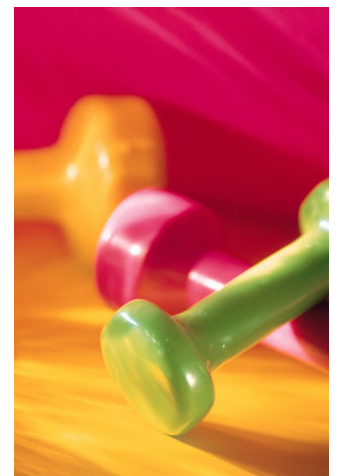
Αυξήστε τον αριθμό των γευμάτων, χωρίς να αυξήσετε τη συνολική θερμιδική πρόσληψη, μοιράζοντας την ημερήσια ποσότητα τροφής σε 5-6 μικρά γεύματα. Προσπαθήστε να τρώτε λογικές ποσότητες από μία ποικιλία τροφών, από όλες τις βασικές ομάδες τροφίμων. Επιλέξτε τις τροφές με κριτήριο την ποιότητα, αποφύγετε όσο μπορείτε τα πολύ επεξεργασμένα προϊόντα, τους απλούς υδατάνθρακες και τα πολλά ζωικά και βιομηχανοποιημένα (τρανς) λιπαρά. Επιδιώξτε να τρώτε περισσότερο σπιτικό φαγητό και λιγότερο «γρήγορο» και «ετοιμαζίδικο».

Αύξηση σωματικών δραστηριοτήτων

Κινηθείτε περισσότερο, ακολουθώντας το ρητό που λέει «... όταν μπορείτε να κάτσετε καθιστοί μην ξαπλώνετε, όταν μπορείτε να στέκεστε όρθιοι μην κάθεστε, όταν μπορείτε να περπατήσετε μην στέκεστε όρθιοι κι όταν μπορείτε να τρέξετε με ασφάλεια, μην περπατάτε!».

Γυμναστική με αντιστάσεις

Γυμναστείτε με ελεύθερα βάρη και όργανα παροχής αντίστασης 3-4 φορές εβδομαδιαίως, κατά προτίμηση σε μη συνεχόμενες ημέρες, από 45-50 λεπτά τη φορά. Εκτελέστε βασικές ασκήσεις, κάνοντας μέτριο αριθμό σετ και επαναλήψεων, με σχετικά μικρά διαλείμματα ανάπαυσης, ανάλογα βέβαια με το επίπεδό σας. Χρησιμοποιήστε διάφορες τεχνικές που αυξάνουν τον χρόνο επιβάρυνσης των μυών, όπως δισέτ, τρισέτ, σούπερ σετ και γιγαντιαία σετ, ώστε να κάνετε πιο έντονη και σύντομη την προπόνησή σας.



Αερόβια γυμναστική

Γυμναστείτε με όργανα καρδιαγγειακής άσκησης («cardio») τις ενδιάμεσες ημέρες από τη γυμναστική με βάρη, κατά προτίμηση πρωινές ώρες, από 30- 40 λεπτά την κάθε φορά. Εάν δεν είναι εφικτό η αερόβια άσκηση να γίνει σε ξεχωριστό πρόγραμμα, προτιμήστε να την κάνετε μετά – κι όχι πριν!- την ολοκλήρωση των ασκήσεων με αντιστάσεις. Μην «κολλάτε» σε ένα και μόνο όργανο ή μέθοδο άσκησης - χρησιμοποιήστε διάφορα όργανα και γυμναστείτε αερόβια τόσο με τη συνεχόμενη μέθοδο (σχεδόν σταθερός ρυθμός) όσο και με τη διαλειμματική (εναλλαγές ρυθμού).

Ειδικές ασκήσεις

Επιλέξτε 2-3 διαφορετικής μυϊκής επίδρασης και επιπέδου δυσκολίας ασκήσεις κοιλιακών και 1 άσκηση ραχιαίων. Εκτελέστε τις ασκήσεις τουλάχιστον ημέρα παρά ημέρα, μετά το αερόβιο πρόγραμμα ή τα βάρη.

Κάντε σε κάθε άσκηση 2 απολύτως ελεγχόμενα σετ των 12-15 αργών επαναλήψεων, με διάλειμμα ανάμεσα στα σετ 45 δευτερολέπτων. Σιγά-σιγά, από προπόνηση σε προπόνηση, προσθέστε

επαναλήψεις, μέχρι να φτάσετε τις 20 για κάθε σετ. Όταν το πρόγραμμα γίνει αρκετά εύκολο, αρχίστε να μειώνετε σταδιακά τα διαλείμματα.



Μόλις καταφέρετε να κάνετε όλα τα σετ με διαλείμματα μικρότερα των 20 δευτερολέπτων, προσθέστε και τρίτο σετ σε όλες τις ασκήσεις ή αλλάξτε τις ευκολότερες ασκήσεις με δυσκολότερες παραλλαγές τους. Ξεκινήστε πάλι από τις 12-15 επαναλήψεις, διατηρήστε το διάλειμμα στα 20 δευτερόλεπτα και προοδευτικά αυξήστε τις επαναλήψεις μέχρι τις 25-30. Όταν το επιτύχετε, βάλτε ως στόχο να «βγάλετε» όλο το πρόγραμμα με διαλείμματα μικρότερα των 10 δευτερολέπτων.

Όταν, κάποια στιγμή, κι αυτό επιτευχθεί εύκολα, κάντε τις ασκήσεις «κυκλικά».

Εκτελέστε δηλαδή 1 σετ των 20-25 επαναλήψεων σε κάθε άσκηση και κάντε τη μία άσκηση κατόπιν της άλλης,

χωρίς να μεσολαβήσει κανένα διάλειμμα. Μετά, κάντε ένα πολύ μικρό διάλειμμα κι επαναλάβετε το ίδιο άλλες 2 φορές (συνολικά 3 «κύκλοι»). Όταν το καταφέρετε με σχετική ευκολία, κάντε όλο το πρόγραμμα χωρίς κανένα διάλειμμα ανάμεσα στους «κύκλους». Μόλις κι αυτό αρχίζει να γίνεται εύκολο, αλλάξτε όλες τις ασκήσεις του προγράμματος κι ακολουθήστε την ίδια μέθοδο κλιμακούμενης προσαρμογής, από την αρχή ως το τέλος.

Ασκήσεις διάτασης και χαλάρωσης

Μετά την ολοκλήρωση κάθε προγράμματος κάντε στατικές διατάσεις, δίνοντας έμφαση στο απαλό τέντωμα της σπονδυλικής στήλης και των ραχιαίων μυών, ώστε αφενός να αποφύγετε τις ανεπιθύμητες βραχύνσεις και αφετέρου να χαλαρώσετε το σώμα σας από την περιττή ένταση.

Συμπερασματικά

Οποιοσδήποτε γυμνάζεται τακτικά, κάνει ασκήσεις κοιλιακών και προσέχει λίγο το διαιτολόγιο του, σύντομα θα παρατηρήσει θετικά αποτελέσματα στη σωματική του κατάσταση. Για να πετύχει, όμως, αποτελέσματα άνω του μέσου όρου, όσα δηλαδή έχει την γενετική δυνατότητα να καταφέρει, πρέπει να συστηματοποιήσει και να εξατομικεύσει το πρόγραμμά του, εντάσσοντας την κατάλληλη άσκηση και διατροφή σε έναν γενικότερα υγιεινό και κινητικά δραστήριο τρόπο ζωής.



Δείτε ακόμα:...

- Οικιακά όργανα εκγύμνασης κοιλιακών
- Συμβουλές για καλύτερους κοιλιακούς
- Ασκήσεις γράμμωσης κοιλιακών