

# Οικιακά όργανα εκγύμνασης κοιλιακών!

Αρκετά όργανα γυμναστικής επικεντρώνουν τη δράση τους στους κοιλιακούς και στους ραχιαίους μύες και μπορείτε με αυτά να κάνετε ποικιλία ασφαλών ασκήσεων, παρόμοιες ή διαφορετικές.

## Ο κλασικός πάγκος κοιλιακών:

Χρησιμοποιείται κυρίως για ασκήσεις ενδυνάμωσης των κοιλιακών χωρίς τη χρήση πρόσθετης αντίστασης. Η δυσκολία κάθε άσκησης μειώνεται ή αυξάνεται ρυθμίζοντας ανάλογα την κλίση του πάγκου.



## Ο ειδικός πάγκος μέσης:

Η εργονομική του κατασκευή διευκολύνει την εκτέλεση των ασκήσεων και σας επιτρέπει να γυμναστείτε με άνεση κι ασφάλεια. Αποτελεί ιδανική λύση για την πρόληψη και αντιμετώπιση προβλημάτων στη μέση.



## Το κυλιόμενο ροδάκι:

Αν χρησιμοποιηθεί σωστά, βοηθάει στην ενδυνάμωση και στην αύξηση της ελαστικότητας κοιλιακών και ραχιαίων. Το μοντέλο που θα διαλέξετε πρέπει να έχει καλό φρενάρισμα της προς τα μπρος κίνησης, αρκετή δύναμη επαναφοράς και δυνατότητα για πλάγιες και ημικυκλικές κινήσεις.

## Η μπάλα γυμναστικής (fit-ball):

Τέτοιου είδους μπάλες υπάρχουν σε διάφορους τύπους και μεγέθη. Με τη μπάλα γυμναστικής μπορείτε να κάνετε πολλές ασκήσεις, εύκολες και δύσκολες, και να γυμνάσετε πολύ αποτελεσματικά κοιλιακούς και ραχιαίους μύες, με έναν «διαφορετικό» τρόπο.



## Το μονόζυγο πόρτας ή τοίχου:

Μπορείτε να το χρησιμοποιήσετε για ασκήσεις κοιλιακών από θέση εξάρτησης, όπως για παράδειγμα για έλξεις των γονάτων προς το στήθος. Μπορείτε να το συνδυάσετε με τους ειδικούς ιμάντες στήριξης για να κάνετε τις ασκήσεις των κοιλιακών χωρίς πρόβλημα στη λαβή σας.

## Η ράβδος:

Ζυγίζει ελάχιστα και χρησιμοποιείται κυρίως για τις ασκήσεις των πλάγιων κοιλιακών, όπως για παράδειγμα τις στροφές του κορμού.

## Η τραμπάλα κοιλιακών:

Επικεντρώνει την ένταση των ασκήσεων στους κοιλιακούς και, επειδή στηρίζει τον αυχένα, δεν επιβαρύνει τους αυχενικούς σπονδύλους.



## Δείτε ακόμα:...

- Συμβουλές για καλύτερους κοιλιακούς
- Ασκήσεις γράμμωσης κοιλιακών