

Συμβουλές για καλύτερους κοιλιακούς!

- ✓ Μπορείτε να μειώσετε σημαντικά το μέγεθος κοιλιάς και μέσης και να απομακρύνετε το περιττό λίπος, συνδυάζοντας τις ειδικές ασκήσεις κοιλιακών με αερόβια γυμναστική, γυμναστική με βάρη και κατάλληλη διατροφή.
- ✓ Η συστηματική γυμναστική των κοιλιακών μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη ή/και στην αποκατάσταση προβλημάτων στη μέση. Με στόχο να προλάβετε προβλήματα στη μέση, συνδυάστε την ενδυνάμωση των κοιλιακών με διατατικές ασκήσεις για τους ραχιαίους.
- ✓ Εάν έχετε αρκετό λίπος στην κοιλιά ή γύρω από τη μέση, ο μικρός αριθμός επαναλήψεων που βγαίνει με δυσκολία, διογκώνει προς τα έξω τους κοιλιακούς, δημιουργώντας αντιαισθητική εμφάνιση. Ο υπερβολικά μεγάλος αριθμός επαναλήψεων κι ασκήσεων, καταπονεί άσκοπα το κάτω μέρος της πλάτης.
- ✓ Μην κάνετε πολλές ασκήσεις για τους πλάγιους κοιλιακούς. Οι μύες αυτοί έχουν την τάση να παίρνουν γρήγορα όγκο, ο οποίος μέσα από τα ρούχα προσθέτει επιπλέον πόντους στην περιφέρεια της μέσης και χαλάει το γενικό σχήμα του κορμού (το «τετραγωνίζει»).
- ✓ Αν έχετε πρόβλημα με τη μέση, αποφύγετε τις ασκήσεις κοιλιακών τις βραδινές ώρες, γιατί ο αυξάνεται ο κίνδυνος τραυματισμού. Τα μεσοσπονδύλια διαστήματα της σπονδυλικής στήλης μικραίνουν το βράδυ, λόγω της σωματικής καταπόνησης και της απώλειας υγρών από τις δραστηριότητες της ημέρας που έχουν προηγηθεί.
- ✓ Εάν αναπτύξετε των μύες του άνω κορμού (στήθος, ώμοι, άνω πλάτη), η περιφέρεια της μέσης σας θα φαίνεται οπτικά μικρότερη.



Δείτε ακόμα....

- **Θέλουν κοιλιακούς; Βοηθήστε τους!**
- **Οικιακά όργανα εκγύμνασης κοιλιακών**
- **Ασκήσεις γράμμωσης κοιλιακών**