

Ασκήσεις γράμμωσης κοιλιακών!

Γυμναστική σε πάγκο κοιλιακών

Εύκολες ασκήσεις κι ένα αποτελεσματικό πρόγραμμα για να μειώσετε το σωσίβιο που υπάρχει γύρω από τη μέση και να φτιάξετε «πλάκα» στομάχι με δυνατούς και γραμμωμένους κοιλιακούς. Μια μικρή μέση με δυνατούς και γραμμωμένους κοιλιακούς είναι το όνειρο κάθε άντρα. Δοκιμάστε το πρόγραμμα που σας προτείνουμε και το όνειρο μπορεί να γίνει πραγματικότητα!

Σε αυτές τις σελίδες θα βρείτε ένα καινούργιο πρόγραμμα για να βελτιώσετε την κατάσταση των κοιλιακών σας. Οι κινήσεις του ροκανίσματος που παρουσιάζουμε είναι οι γνωστές κινήσεις που εκτελούνται και στο έδαφος αλλά η αποτελεσματικότητά τους είναι μεγαλύτερη όταν εκτελούνται σε κατακλινές επίπεδο με τη βοήθεια ενός πάγκου.

Χρησιμοποιώντας τον κατακλινή πάγκο, αυξάνετε το βαθμό δυσκολίας των ασκήσεων και βρίσκεστε στο σωστό δρόμο για να κάνετε τους κοιλιακούς σας σκληρότερους. Το πρόγραμμα αυτό απαιτεί έναν πάγκο που να γίνεται επικλινή και κατακλινή και παράλληλα να διαθέτει στηρίγματα για τα πόδια. Με λίγη φαντασία μπορείτε να αυτοσχεδιάσετε και να δημιουργήσετε έναν τέτοιο πάγκο στο σπίτι. Προσέξτε γιατί είναι πολύ σημαντικό να στηρίζονται τα πόδια για να αποφευχθούν προβλήματα από το μεγάλο τέντωμα της μέσης.

Από τη στιγμή που η βαρύτητα αυξάνει την επιβάρυνση και την ένταση των ασκήσεων, θα πρέπει να κάνετε αυτό το πρόγραμμα μόνον μία φορά την εβδομάδα. Τις άλλες ημέρες που γυμνάζετε τους κοιλιακούς σας θα πρέπει να χρησιμοποιείτε ευκολότερες ασκήσεις ή να κάνετε τις ίδιες ασκήσεις στο έδαφος για περισσότερες επαναλήψεις.

ΡΟΚΑΝΙΣΜΑΤΑ ΜΕ ΤΕΝΤΩΜΕΝΟ ΤΟΝ ΚΟΡΜΟ

Ξαπλώστε στον κατακλινή πάγκο με το κεφάλι προς τα κάτω, βάλτε τα πόδια, λυγισμένα, κάτω από τα στηρίγματα, τα χέρια πίσω από το κεφάλι και τεντώστε τον κορμό σας. Σηκώστε τον κορμό μέχρι να ανυψωθούν οι ώμοι από τον πάγκο. Σταματήστε κι επιστρέψτε στην αρχική θέση. Κάντε 15 επαναλήψεις.



ΑΡΣΕΙΣ ΤΕΝΤΩΜΕΝΩΝ ΠΟΔΙΩΝ

Ξαπλώστε στον κατακλινή πάγκο, τεντώστε τα πόδια έξω από αυτόν και στηριχτείτε καλύτερα κρατώντας με τα χέρια τα πλαίσια του πάγκου, δεξιά κι αριστερά από τα ισχία. Σηκώστε αργά τα πόδια, τεντωμένα, προς τα πάνω. Σταματήστε κι επιστρέψτε στην αρχική θέση. Κάντε 15 επαναλήψεις.



ΑΡΣΕΙΣ ΛΕΚΑΝΗΣ

Ξαπλωτός στον κατακλινή πάγκο, με το κεφάλι έξω απ' αυτόν, τα χέρια στη μεσολαβή και τα πόδια λυγισμένα με τα πέλματα πάνω στον πάγκο. Σηκώστε την λεκάνη προς τα πάνω μέχρι να ευθυγραμμιστεί το σώμα σας. Σταματήστε κι επιστρέψτε στην αρχική θέση. Κάντε 15 επαναλήψεις.



ΑΝΟΙΓΜΑΤΑ ΠΟΔΙΩΝ

Κάντε τον πάγκο επικλινή και ξαπλώστε με το κεφάλι προς τα πάνω. Τα πόδια πρέπει να σχηματίζουν γωνία με τον κορμό και να είναι τεντωμένα κι ενωμένα. Τα χέρια στηρίζουν το σώμα κρατώντας τον πάγκο πίσω από το κεφάλι. Προοδευτικά ανοίξτε τα πόδια σας προς τα πλάγια. Σταματήστε κι επιστρέψτε στην αρχική θέση. Κάντε 15 επαναλήψεις.

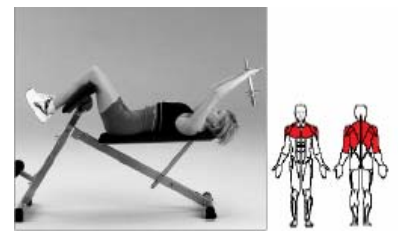
ΡΟΚΑΝΙΣΜΑΤΑ ΜΕ ΣΤΡΟΦΗ

Στον κατακλινή πάγκο, με λυγισμένα τα πόδια, τον κορμό τεντωμένο και τα χέρια πίσω από το κεφάλι. Σηκώστε τον κορμό και στρίψτε τον προς τα αριστερά. Σταματήστε, επιστρέψτε στην αρχική θέση, σηκώστε τον κορμό και στρίψτε τον προς τα δεξιά. Κάντε 15 επαναλήψεις, εναλλάξ, για κάθε πλευρά.



ΑΡΣΕΙΣ ΚΟΡΜΟΥ ΜΕ ΔΙΣΚΟ ΒΑΡΟΥΣ

Ξαπλώστε στον κατακλινή πάγκο με τα πόδια λυγισμένα κάτω από τα στηρίγματα. Τοποθετήστε ένα δίσκο βάρους πίσω από το κεφάλι σας, κρατήστε τον με τα χέρια σας και φέρτε τους αγκώνες σας λίγο προς τα μπρος ώστε κεφάλι, δίσκος βάρους και χέρια να μην ακουμπούν στον πάγκο. Σηκώστε τον κορμό προσπαθώντας να φέρετε τους αγκώνες προς τα γόνατα. Σταματήστε κι επιστρέψτε στην αρχική θέση. Κάντε 15 επαναλήψεις.



Δείτε ακόμα:....

- Θέλουν κοιλιακούς; Βοηθήστε τους!
- Οικιακά όργανα εκγύμνασης κοιλιακών
- Συμβουλές για καλύτερους κοιλιακούς