

Ασκήσεις για Κοιλιακούς

Οι κοιλιακοί αποτελούν τον πυρήνα του σώματός μας. Με την ενδυνάμωσή τους, έχουμε σταθεροποίηση του κορμού, καλύτερη στάση σώματος, δυνατή μέση και αποφόρτιση της σπονδυλικής στήλης.

Μπορείτε να εκτελέσετε αυτές τις ασκήσεις σε καθημερινή βάση για να έχετε τα επιθυμητά αποτελέσματα.

Καλό θα ήταν μετά από τις ασκήσεις των κοιλιακών να εκτελέσετε και τις ασκήσεις των ραχιαίων για να υπάρχει ισορροπία μεταξύ των μυών.

ΠΡΟΣΟΧΗ!

Πριν ξεκινήσετε την εκτέλεση οποιασδήποτε άσκησης, συμβουλευθείτε πρώτα τον γιατρό που γνωρίζει το ιατρικό σας ιστορικό και μετά την έγκρισή του, μπορείτε να ακολουθήσετε με προσοχή τις οδηγίες που αναγράφονται στην κάθε άσκηση, για να γίνει σωστά η εκτέλεσή τους.

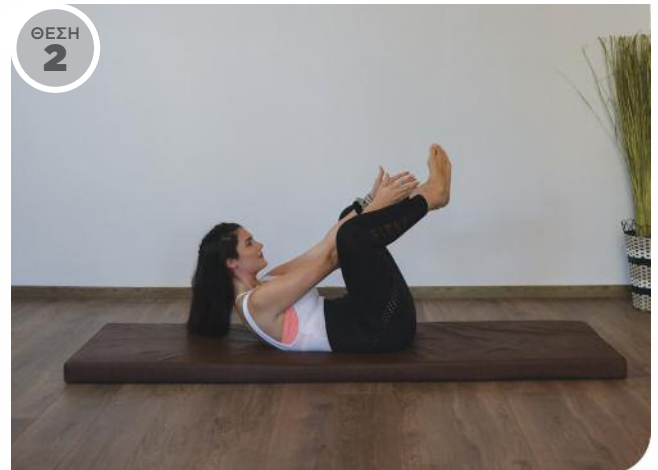
Εάν νιώσετε κάποια ενόχληση όπως αδυναμία, ζαλάδα, πόνο, σταματήστε αμέσως την άσκηση.

Ασκήσεις για Κοιλιακούς

ΑΣΚΗΣΗ 10Α



ΑΡΧΙΚΗ ΘΕΣΗ: Ύπτια κατάκλιση με άρση των ποδιών, ανοιχτά γόνατα με ενωμένα τα πέλματα και τεντωμένα τα χέρια πίσω από το κεφάλι.



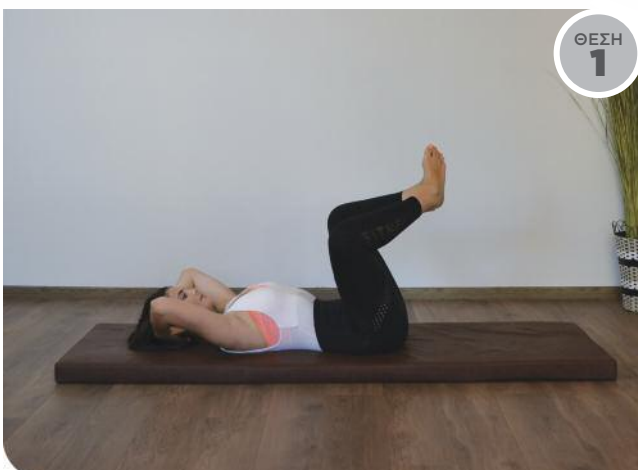
Κάμψη του κορμού με χέρια ανάμεσα στα πόδια.

ΑΝΑΠΝΟΕΣ: Εισπνοή στην αρχική θέση, εκπνοή στην κάμψη του κορμού.

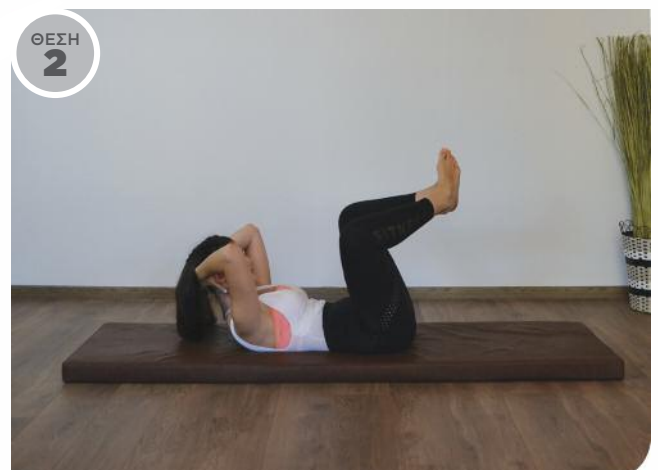
ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ: 2 Σετ των 8 επαναλήψεων.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Η λεκάνη δεν σηκώνεται προς τα πάνω, δεν σηκώνονται οι ώμοι, σταθερά τα πόδια.

ΑΣΚΗΣΗ 10Β (Παραλλαγή της άσκησης 10Α)



ΑΡΧΙΚΗ ΘΕΣΗ: Ύπτια κατάκλιση με άρση των ποδιών, ανοιχτά γόνατα με ενωμένα τα πέλματα και τα χέρια πίσω από τον αυχένα.



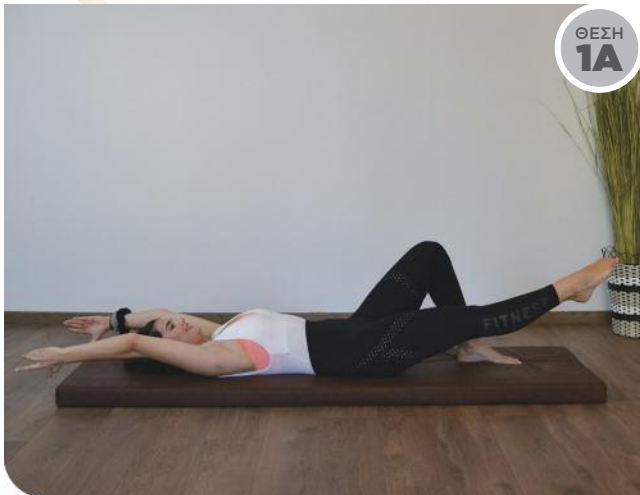
Κάμψη του κορμού. Δεν πιέζουμε τον αυχένα και το πηγούνι με το στήρνο. Έχουν μεταξύ τους μια γροθιά απόσταση.

ΑΝΑΠΝΟΕΣ: Εισπνοή στην αρχική θέση, εκπνοή στην κάμψη του κορμού.

ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ: 2 Σετ των 8 επαναλήψεων.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Η λεκάνη δεν σηκώνεται προς τα πάνω, δεν σηκώνονται οι ώμοι, σταθερά τα πόδια.

ΑΣΚΗΣΗ 11



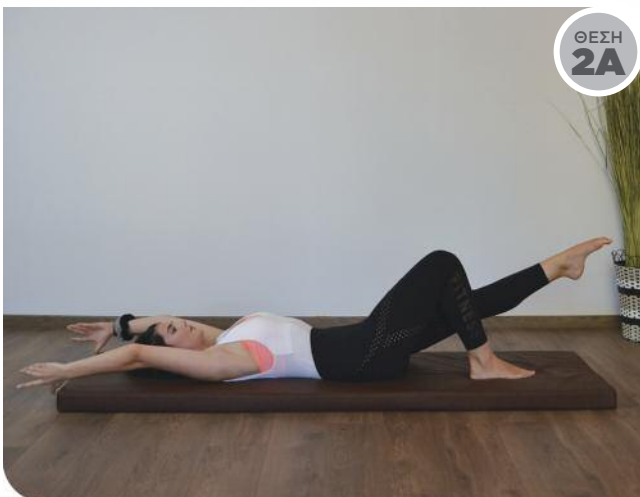
ΘΕΣΗ
1A

ΑΡΧΙΚΗ ΘΕΣΗ: Ύπτια κατάκλιση με το αριστερό πόδι λυγισμένο και το δεξί πόδι τεντωμένο. Τα χέρια είναι τεντωμένα πίσω από το κεφάλι.



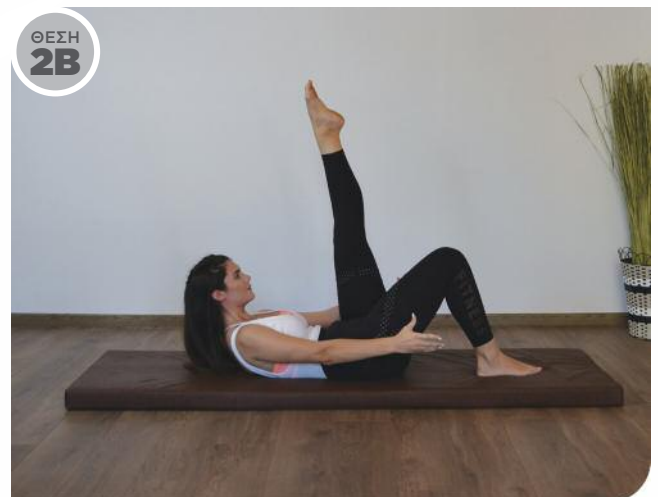
ΘΕΣΗ
1B

Κάμψη του κορμού με άρση του δεξιού ποδιού και τα χέρια δίπλα στη λεκάνη.



ΘΕΣΗ
2A

ΑΡΧΙΚΗ ΘΕΣΗ: Ύπτια κατάκλιση με το δεξί πόδι λυγισμένο και το αριστερό πόδι τεντωμένο. Τα χέρια είναι τεντωμένα πίσω από το κεφάλι.



ΘΕΣΗ
2B

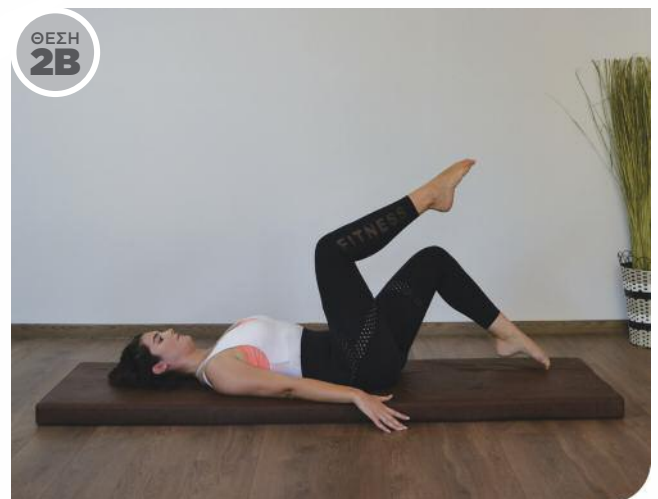
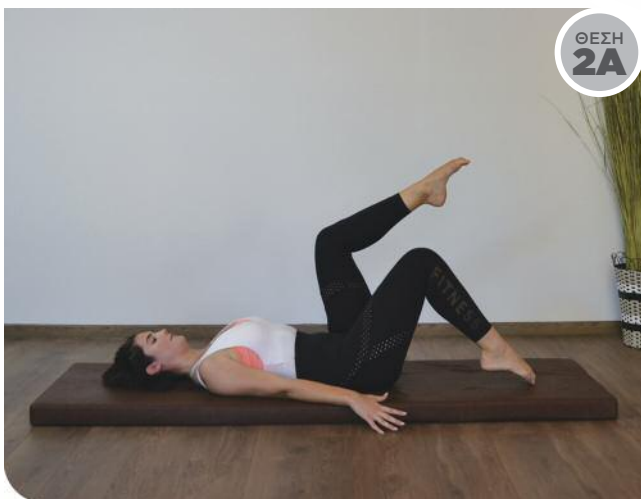
Κάμψη του κορμού με άρση του αριστερού ποδιού και τα χέρια δίπλα στη λεκάνη.

ΑΝΑΠΝΟΕΣ: Εισπνοή στην αρχική θέση, εκπνοή στην κάμψη του κορμού.
ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ: 2 Σετ των 8 επαναλήψεων για κάθε πόδι.
ΠΡΟΣΟΧΗ: Η λεκάνη δεν σηκώνεται προς τα πάνω, δεν σηκώνονται οι ώμοι.

ΑΣΚΗΣΗ 12



ΑΡΧΙΚΗ ΘΕΣΗ: Ύπια κατάκλιση με τα πόδια σε ορθή γωνία και τα χέρια δίπλα στη λεκάνη.



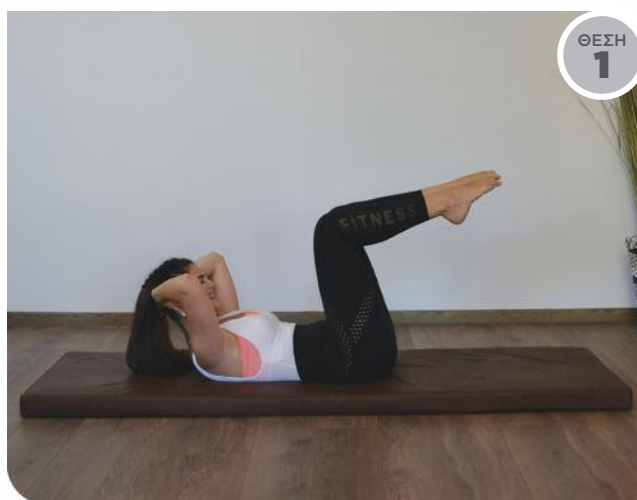
Εναλλάξ ακουμπάμε τα πόδια στο έδαφος.

ΑΝΑΠΝΟΕΣ: Εισπνοή στο κατέβασμα του ποδιού, εκπνοή στην άρση του ποδιού.

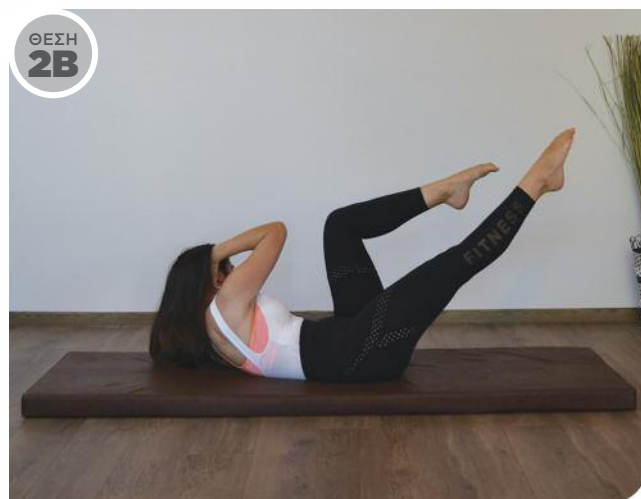
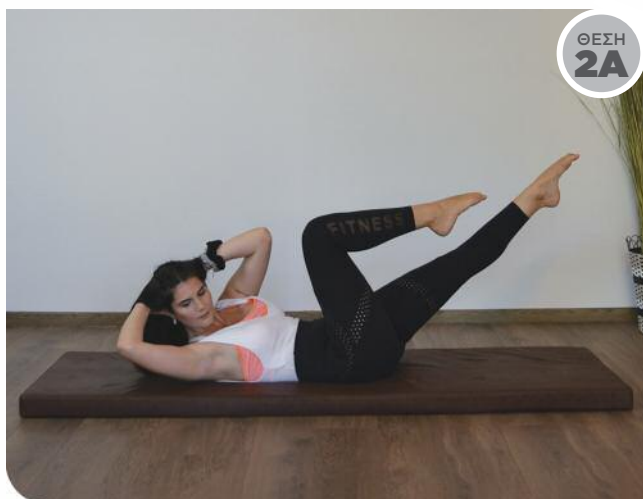
ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ: 2 Σετ των 16 επαναλήψεων, δουλεύω εναλλάξ τα πόδια.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Η μέση δεν σηκώνεται προς τα πάνω, σταθερή λεκάνη.

ΑΣΚΗΣΗ 13



ΑΡΧΙΚΗ ΘΕΣΗ: Ύπια κατάκλιση με τα πόδια σε ορθή γωνία και τα χέρια πίσω από το κεφάλι.



Εναλλάξ, άρση και στροφή του κορμού στο πλάι με τεντωμένο το ένα πόδι.

ΑΝΑΠΝΟΕΣ: Εισπνοή στο κέντρο, εκπνοή στην στροφή του κορμού.

ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ: 2 Σετ των 8 επαναλήψεων για κάθε πόδι.

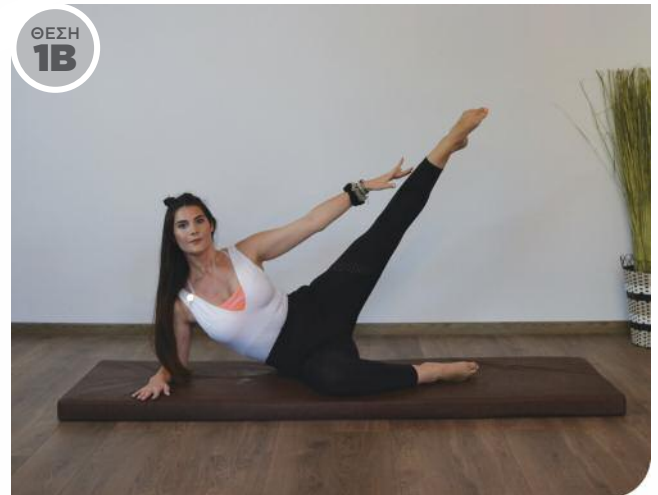
ΠΡΟΣΟΧΗ: Δεν πιέζω τον αυχένα, ο αγκώνας δεν ξεπερνάει το τεντωμένο πόδι, σταθερή λεκάνη και ενεργοποιημένα τα πόδια.

Ασκήσεις για Κοιλιακούς

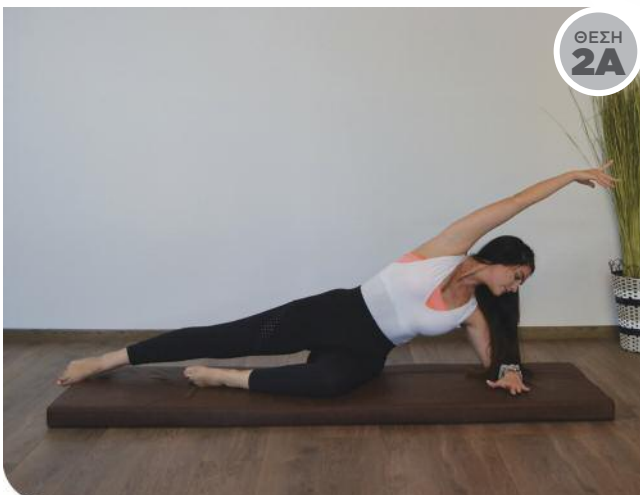
ΑΣΚΗΣΗ 14



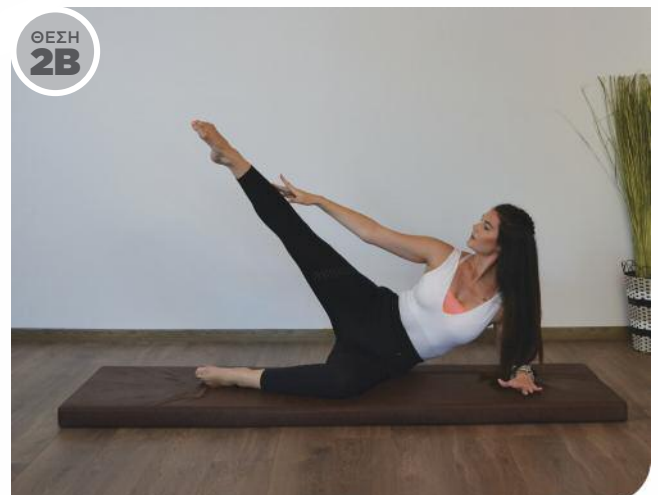
ΑΡΧΙΚΗ ΘΕΣΗ: Πλάγια κατάκλιση με λυγισμένο το δεξί πόδι και τεντωμένο το αριστερό πόδι. Στηριχτείτε στον δεξιό αγκώνα σας και τοποθετήστε το αριστερό χέρι τεντωμένο πάνω από το κεφάλι.



Κάμψη κορμού στο πλάι και άρση του αριστερού ποδιού. Στην πλάγια κάμψη του κορμού το χέρι ακουμπάει το πόδι και στην επαναφορά επιμηκύνεται προς την αντίθετη πλευρά.



ΑΡΧΙΚΗ ΘΕΣΗ: Πλάγια κατάκλιση με λυγισμένο το αριστερό πόδι και τεντωμένο το δεξί πόδι. Στηριχτείτε στον αριστερό αγκώνα σας και τοποθετήστε το δεξί χέρι τεντωμένο πάνω από το κεφάλι.



Κάμψη κορμού στο πλάι και άρση του δεξιού ποδιού. Στην πλάγια κάμψη του κορμού το χέρι ακουμπάει το πόδι και στην επαναφορά επιμηκύνεται προς την αντίθετη πλευρά.

ΑΝΑΠΝΟΕΣ: Εισπνοή στην αρχική θέση, εκπνοή στην κάμψη του κορμού.

ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ: 2 Σετ των 8 επαναλήψεων για κάθε πόδι.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Η λεκάνη σταθερή.