

5 Ασκήσεις για σφιχτούς μηρούς

Split Squat



Για αρχή τοποθέτησε το σώμα σου με τα πόδια σε διάσταση το ένα μπροστά από το άλλο. Έπειτα κάνε βαθύ κάθισμα με το ένα γόνατο να ακουμπάει το πάτωμα και το άλλο σε ορθή γωνία. Μπορείς στα χέρια είτε να κρατάς βαράκια, είτε να βάλεις βάρη άκρων. Κάνε 10 επαναλήψεις για το κάθε πόδι.

Sumo Squats



Από τις εύκολες ασκήσεις για τους μηρούς, η οποία όμως καίει πολύ αφού την κάνεις. Άνοιξε τα πόδια σου στο ύψος των ώμων σου. Φέρε τα χέρια μπροστά σαν προσευχή και έπειτα κάνε βαθύ κάθισμα μέχρι οι μηροί σου να είναι παράλληλοι με το έδαφος. Κάνε 15 επανάληψεις.

Ανέβα το βουνό



Αν μέχρι στιγμής κουράστηκες, ετοιμάσου να ανέβεις το βουνό. Πάρε θέση για push-ups και μετά με τα γόνατα σου εναλλάξ ξεκίνα να “ανεβαίνεις”. Ουσιαστικά η άσκηση είναι να ανεβάσεις το πόδι μέχρι τα χέρια και μετά πίσω

Wall Sit



Κόλλησε την πλάτη σου στο τοίχο. Ξεκίνα να κατεβαίνεις προς τα κάτω μέχρι να σχηματιστεί μια ορθή γωνία με τα γόνατα σου. Κράτα αυτή τη στάση για 30 δευτερόλεπτα. Αν δυσκολεύεσαι σπάσε το σε 3 σετ των 10 δευτερολέπτων.

Jumping Jacks



Μια εύκολη άσκηση για το τέλος. Στάσου με ίσιο το κορμί και έπειτα ξεκίνα να χοροπηδάς με τα πόδια στην έκταση και τα χέρια στην ανάταση . Όπως ακριβώς κάναμε στο σχολείο. Κάνε 20 επαναλήψεις.