

Πως να γυμναστείς στο σπίτι με λάστιχα!

1. Donkey kicks για τέλειους γλουτούς!



Τα λάστιχα μπορούν να σε βοηθήσουν να γυμνάσεις τους γλουτούς σου και τα πόδια σου. Πέρασε το λάστιχο στα πόδια σου και έχε παλάμες και γόνατα στο πάτωμα. Έχε τεντωμένο τον κορμό σου και τα χέρια σου στην ίδια ευθεία με τους ώμους σου. Σήκωνε το πόδι σου προς τα πίσω σαν να κλοτσάς τον αέρα κρατώντας το σε γωνία 90 μοιρών. Η άσκηση αυτή θα βοηθήσει στη γράμμωση στα πόδια σου και θα δυναμώσει τους γοφούς σου.

2. Άσκηση με λάστιχο για γυμνασμένους γοφούς!



Η άσκηση αυτή θα τονώσει τους γοφούς σου και θα δυναμώσει τα πόδια σου. Για να βελτιώσεις την ισορροπία σου μπορείς να την κάνεις και χωρίς να στηρίζεσαι. Αν σου φαίνεται δύσκολο αυτό στηρίξου σε έναν τοίχο για να εκτελέσεις την άσκηση. Πέρασε το λάστιχο χαμηλά στα πόδια σου και σήκωσε το πόδι σου στα πλάγια κρατώντας το τεντωμένο. Αν νιώσεις τους γοφούς σου να καίνε τότε το κάνεις σωστά!

3. Squats με λάστιχο για υπέροχα πόδια!



Τα καθίσματα είναι άψογη γυμναστική για όλο σου το σώμα και ειδικά για το κάτω μέρος. Πάτα το λάστιχο από τη μια πλευρά και πιάσε την άλλη άκρη με τα χέρια. Έτσι θα δημιουργηθεί παραπάνω αντίσταση και θα αναβαθμίσεις τα κλασσικά squats. Τα squats θα δυναμώσουν τα πόδια σου και θα σου χαρίσουν τους τέλειους γλουτούς και μηρούς!

4. Άσκηση για δικέφαλους με λάστιχο!



Για να γυμνάσεις τα χέρια σου πάτα τη μέση του λάστιχου και πιάσε με τα χέρια σου τα άκρα. Δημιούργησε 90 μοίρες με τους αγκώνες σου και τράβα προς το σώμα σου τα χέρια σου με το λάστιχο. Κάνε δηλαδή τη κίνηση που θα έκανες αν κρατούσες βαράκια. Με αυτήν την άσκηση οι δικέφαλοι σου θα πάρουν φωτιά!

5. Άσκηση γέφυρα για σφιχτούς μηρούς και γλουτούς!



Για την άσκηση-γέφυρα πέρασε το λάστιχο στο σημείο πάνω από τα γόνατα σου. Ξάπλωσε με τα πόδια λυγισμένα και σήκωσε τη λεκάνη σου έως να έρθει στην ίδια ευθεία με τον κορμό σου. Η άσκηση αυτή είναι τέλεια για τους γλουτούς σου και για τους μηρούς σου. Αν την κάνεις σωστά θα γυμνάσεις και την λεκάνη σου καθώς και τους κάτω κοιλιακούς σου!

6. Άσκηση για πιο σφιχτά πόδια!



Για την άσκηση αυτή πάρε την στάση των push ups αφού έχεις τοποθετήσει το λάστιχο στο κάτω μέρος των ποδιών σου. Κράτα τον κορμό του σώματος σου σε ευθεία και τα χέρια σου τεντωμένα σε όλη την διάρκεια της άσκησης. Έπειτα με μικρά πηδηματάκια άνοιξε τα πόδια σου στα πλάγια και με ένα άλλο άλμα ξανά επανέφερε τα στην αρχική θέση. Επανάλαβε αυτό για αρκετές φορές και θα νιώσεις τα πόδια σου και τους κοιλιακούς σου να καίνε!