

8 Απλές ασκήσεις γυμναστικής για το σπίτι (και όχι μόνο)!

8 Απλές ασκήσεις γυμναστικής για ενδυνάμωση

1. Βαθύ κάθισμα



Βήμα 1: Στάσου όρθια με τα πόδια ανοιχτά και με τα γόνατα σου ελαφρώς λυγισμένα.

Βήμα 2: Λύγισε τα γόνατα σου και χαμήλωσε το σώμα σου μέχρι οι μηροί σου να βρίσκονται παράλληλα με το έδαφος. Ανασήκωσε ξανά το σώμα σου. Κάνε 20 επαναλήψεις.

Κάνοντας αυτή την άσκηση θα μπορέσεις να εξασκήσεις τους γλουτούς σου, τους τένοντες του ποδιού καθώς και τους κοιλιακούς μυς και την πλάτη σου.

2. Προβολές



Βήμα 1: Βάλε τα χέρια σου στους γοφούς και το δεξί σου πόδι λίγα εκατοστά πιο μπροστά από το αριστερό.

Βήμα 2: Λύγισε το δεξί σου γόνατο φέρνοντας το στην ίδια ευθεία με τον αστράγαλο του ποδιού. Χαμήλωσε τους γοφούς σου και φέρε το αριστερό σου γόνατο προς το έδαφος.

Βήμα 3: Ίσιωσε το δεξί γόνατο και επέστρεψε στην αρχική σου θέση. Κάνε 15 επαναλήψεις και μετά κάνε το ίδιο με το αριστερό πόδι.

Αυτή η άσκηση ενδυναμώνει τους γλουτούς, τους τετρακέφαλους αλλά και τους τένοντες των ποδιών σου.

3. Κοιλιακοί



Βήμα 1: Ξάπλωσε με το πρόσωπο να κοιτάει προς τα επάνω και ένωσε τα χέρια σου πίσω από το κεφάλι. Μάζεψε τα πόδια σου προς το στήθος και ανασήκωσε το κεφάλι, το λαιμό και τους ώμους σου από το πάτωμα.

Βήμα 2: Στρίψε τον κορμό του σώματος σου προς τα δεξιά και φέρε τον αριστερό αγκώνα στο δεξί σου γόνατο. Την ίδια στιγμή τέντωσε το αριστερό σου πόδι. Έπειτα, επέστρεψε στην αρχική σου θέση. Επανάλαβε προς τα αριστερά. Κάνε 20 επαναλήψεις.

Με αυτή την άσκηση θα καταφέρεις να ενδυναμώσεις τους κοιλιακούς αλλά και τους πλάγιους μυς του σώματος σου.

4. Σανίδα (Plank)



Μια άσκηση που μπορεί να σε βοηθήσει να εξασκήσεις όλο σου το σώμα είναι η λεγόμενη σανίδα (plank).

Βήμα 1: Ακούμπησε τους βραχίονες στο έδαφος φροντίζοντας οι αγκώνες σου να βρίσκονται στην ίδια ευθεία με τους τους ώμους σου.

Βήμα 2: Σήκωσε τα γόνατα σου και τοποθέτησε τα πόδια σου πίσω ώστε το βάρος σου να πέφτει ακριβώς κάτω από τα δάχτυλα των ποδιών σου. Φρόντισε το σώμα σου να βρίσκεται σε ευθεία θέση. Κρατήσου σε αυτή τη θέση για 1 λεπτό.

5. Pushups



Αν θέλεις τώρα να εξασκήσεις και πάλι όλο το σώμα και ιδιαίτερα το στήθος μαζί με τους δικέφαλους και τους τρικέφαλους σου, τότε πρέπει να κάνεις pushups.

Βήμα 1: Ξάπλωσε στα τέσσερα με τα χέρια κάτω από τους ώμους και τα γόνατα σου κατά μήκος των γοφών. Σήκωσε τα γόνατα σου και πήγαινε τα πόδια σου προς τα πίσω ώστε το βάρος να πέφτει ακριβώς κάτω από τα δάχτυλα των ποδιών σου. Τα χέρια και το σώμα σου πρέπει να βρίσκονται στην ίδια ευθεία.

Βήμα 2: Λύγισε τους αγκώνες σου, φέρνοντας το σώμα σου προς το έδαφος. Ίσιωσε πάλι τους αγκώνες για να επιστρέψεις στην αρχική σου θέση. Κάνε 10 επαναλήψεις.

6. Ακροστασία



Αν θέλεις να συσφίξεις τις γάμπες σου, μια εύκολη άσκηση που μπορείς να κάνεις είναι η ακροστασία.

Βήμα 1: Ξεκίνησε έχοντας τα πόδια σου ακουμπισμένα στο έδαφος. Φρόντισε τα πόδια σου να βρίσκονται στην ίδια ευθεία με τους γοφούς σου.

Βήμα 2: Ανασήκωσε τις φτέρνες σου από το έδαφος μέχρι να στηριχθείς στο σημείο του ποδιού που βρίσκεται κάτω από τα δάχτυλα σου. Χαμήλωσε ξανά τις φτέρνες. Επανάλαβε 30 φορές.

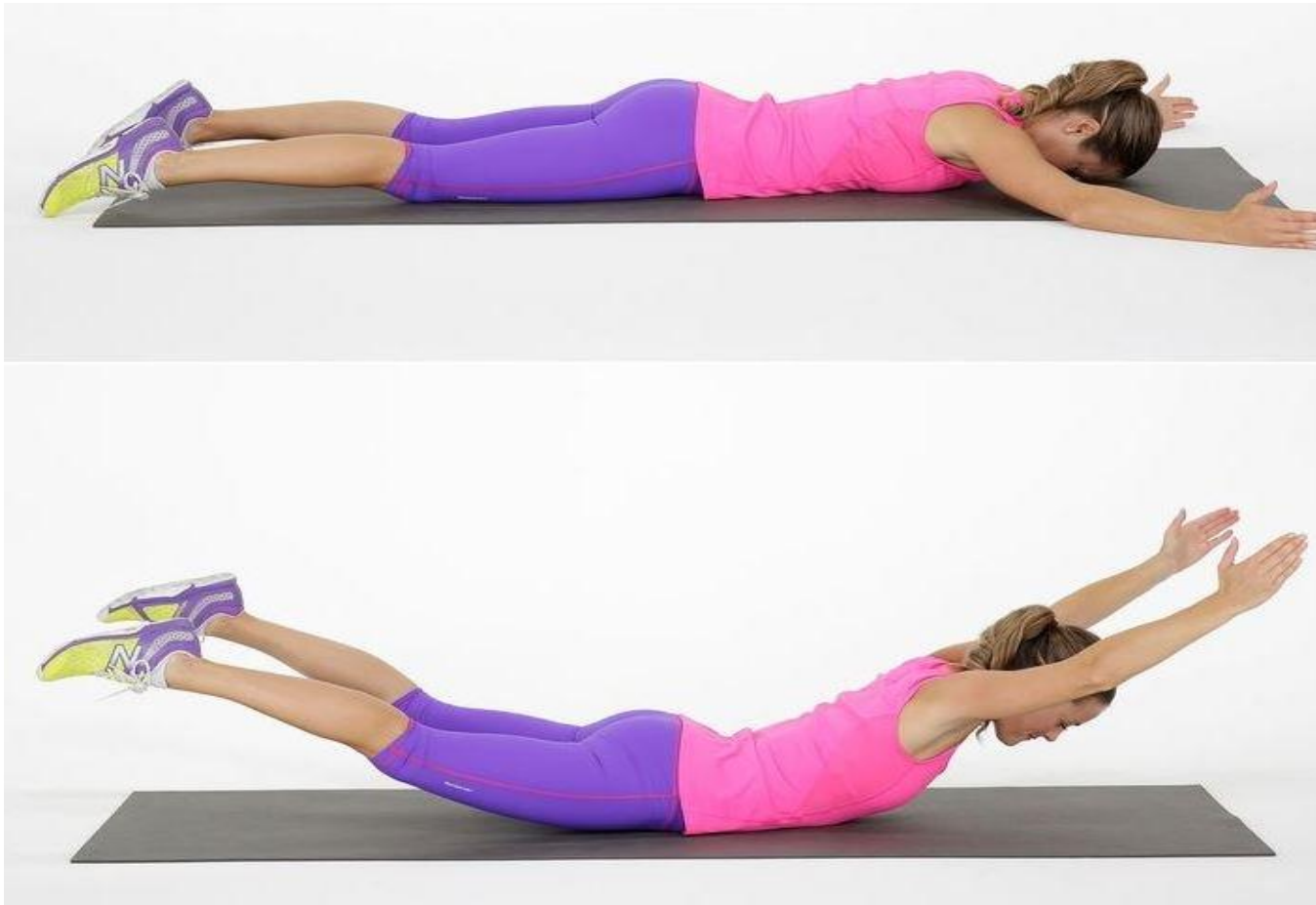
7. Αντίστροφοι κοιλιακοί



Βήμα 1: Ξάπλωσε με το πρόσωπο να βλέπει προς τα επάνω και με τα πόδια ελαφρώς σηκωμένα. Πρόσεξε τα χέρια σου να είναι ανοιχτά σε V θέση έξω από τους γοφούς με τις παλάμες προς τα κάτω.

Βήμα 2: Σήκωσε τους γοφούς σου αργά προς τα επάνω και σχημάτισε ένα τόξο φέρνοντας τα πόδια προς τα πάνω και προς το στήθος. Κατέβασε το σώμα σου στην αρχική του θέση. Επανάλαβε 15 φορές.

8. Supergirl



Η τελευταία άσκηση που σου προτείνω είναι γνωστή ως supergirl και μπορεί να εξασκήσει την πλάτη, τους κοιλιακούς αλλά και τους γλουτούς σου. Η ονομασία της προέρχεται από τη θέση που έχει το σώμα σου καθώς ασκείται καθώς φαίνεται ότι πετάς!

Βήμα 1: Ξάπλωσε με το πρόσωπο προς τα κάτω και τα χέρια απλωμένα μπροστά.

Βήμα 2: Σήκωσε τα χέρια, το κεφάλι, το στήθος και τα πόδια σου από το έδαφος ανασηκώνοντας τη μέση σου μακριά από το πάτωμα. Διατήρησε αυτή τη θέση για μία αναπνοή και μετά επέστρεψε στην αρχική σου θέση. Κάνε 10 επαναλήψεις. Αν χρειάζεσαι στρώμα γυμναστικής για να κάνεις τις ασκήσεις βρήκα μερικά πολύ φθηνά!