

9 Ασκήσεις πιλάτες για επίπεδο στομάχι!

Ιδανικές ασκήσεις pilates για επίπεδο στομάχι



Για την πρώτη άσκηση ξάπλωσε σε μια επίπεδη επιφάνεια σε ύπτια θέση, με τα πόδια σου ενωμένα και τεντωμένα.

Έπειτα, σήκωσε μερικά εκατοστά τα πόδια σου έτσι τεντωμένα όπως είναι και ταυτόχρονα και το κεφάλι σου με τεντωμένα χέρια μπροστά. Και επέστρεψε στην αρχική σου θέση.

Μην ξεχνάς να παίρνεις ανάσες. Κάνε από 2 έως 5 σετ των 10 επαναλήψεων.



Για αυτή την άσκηση, κάθισε στο στρώμα με την πλάτη σου στην ευθεία και άνοιξε τα χέρια σου στο πλάι στο ύψος των ώμων σου. Άνοιξε τα πόδια σου λίγο πιο πολύ από τους ώμους σου, με τα πέλματα προς τα επάνω.

Στη συνέχεια, στρίψε την μέση σου προς τα αριστερά με τα χέρια σου τεντωμένα, μέχρι το δεξί χέρι να ακουμπήσει στην έξω πλευρά του αριστερού ποδιού και να σχηματίσουν μια διαγώνιο.

Εδώ θέλουμε 3 σετ των 10 επαναλήψεων.



Εδώ όπως βλέπεις θα πρέπει να αγκαλιάσεις τα γόνατα σου μπροστά στο στήθος σου, με τους αγκώνες σου ψηλά.

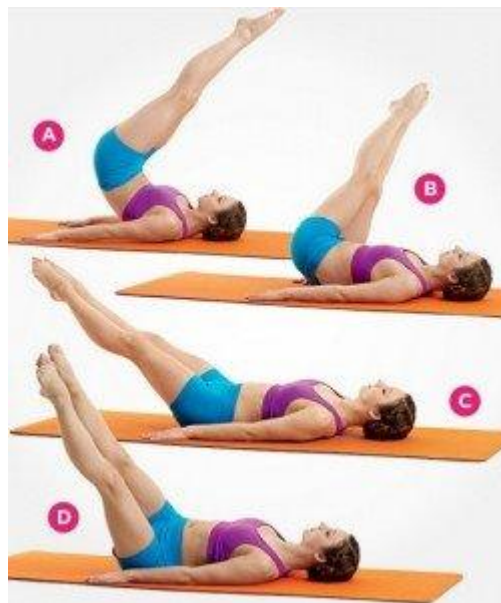
Μετά τέντωσε ψηλά τα πόδια και τα χέρια σου και προσπάθησε να επανέλθεις πάλι στην αρχική σου στάση. Τώρα έχουμε μόνο 6 επαναλήψεις.



Για αυτή την άσκηση ξάπλωσε με τα πόδια σου λυγισμένα σφιχτά στον αέρα μπροστά στο στήθος σου και τα χέρια πίσω από το ελαφρώς σηκωμένο κεφάλι σου.

Ενώ εισπνέεις αργά στρίψε το σώμα σου προς τα αριστερά, μέχρι ο δεξιός σου αγκώνας να ακουμπήσει το αριστερό γόνατό. Το δεξί σου πόδι πρέπει να είναι τεντωμένο προς τα εμπρός και μερικά εκατοστά πάνω από το πάτωμα. Κάνε το ίδιο και για την άλλη πλευρά.

Κάνε 6 σετ περιστροφών.



Μια πάρα πολύ καλή άσκηση είναι και αυτή. Ξάπλωσε με τη μέση σου σηκωμένη και τα πόδια σου τεντωμένα πάνω από το κεφάλι σου, ενώ τα χέρια είναι κάτω στην ευθεία.

Γύρε τα πόδια σου προς τα δεξιά, τεντωμένα, έπειτα προς τα εμπρός και τέλος στα αριστερά. Σκέψου το σαν περιστροφή. 6 σετ και από αυτή.



Τώρα το μόνο που χρειάζεται να κάνεις είναι με το πόδι τεντωμένο ψηλά να κάνεις κύκλους από πάνω προς τα κάτω και για τα δύο πόδια από 5 κύκλους.



Με αυτή την άσκηση θα νιώσεις σίγουρα το κάψιμο στους κοιλιακούς σου. Ξάπλωσε τελείως με χέρια και πόδια τεντωμένα και προσπάθησε να σηκώσεις στην ευθεία το σώμα σου, όσο πιο πολύ μπορείς για τρεις επαναλήψεις.



Τώρα στην ουσία προσποιήσου ότι κολυμπάς με χέρια και πόδια τεντωμένα και χωρίς να ακουμπάς στο πάτωμα ούτε το στήθος σου. Μέτρα αργά από το 1 μέχρι το 10 και σταμάτα.



Για την τελευταία άσκηση κάθισε στο πλάι με τα πόδια ελαφρώς λυγισμένα και το χέρι τεντωμένο να στηρίζει το σώμα.

Έπειτα, προσπάθησε στηριζόμενη στις φτέρνες και το χέρι σου να σηκώσεις το σώμα σου διαγώνια στην ευθεία και μετά φέρε το χέρι σου να ακουμπήσει το πόδι. Ξανά γύρνα στην αρχική στάση και κάν' το άλλες 2 φορές.