ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ ΓΙΑ ΜΥΪΚΗ ΑΥΞΗΣΗ, ΜΕ ΟΤΙΔΗΠΟΤΕ ΒΡΙΣΚΕΤΑΙ ΜΕΣΑ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΣΑΣ!

Μια παραγωγή της:
FIT PARADE PROJECTS – KIM KARAMANEAS

Προπονηθείτε με οτιδήποτε βρίσκεται στο σπίτι σας, χρησιμοποιώντας το κάθε τι που υπάρχει, για να σας γίνει ο σύμμαχος και το γυμναστήριό σας!

Κακά τα ψέματα, ένα γυμναστήριο, ακόμα και το πιο απλό, ότι καλύτερο σαν επιλογή και με την τελειότερη μηχανική λειτουργία, η οποία προσαρμόζεται απόλυτα στη μηχανική του νευρο-μυϊκού μας συστήματος.
Αν όμως δυσκολεύεστε οικονομικά ή δεν έχετε χρόνο αλλά ούτε και διάθεση να πάτε σε γυμναστήριο, δεν χάθηκε κι ο κόσμος!… μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα πάντα μέσα στο σπίτι σας, σαν γυμναστηριακό εξοπλισμό.
Το παν είναι να υπάρχει η ίδια κίνηση και η ίδια ένταση, άσχετα με το τι θα χρησιμοποιηθεί!
Όλα αρχίζουν από το τι και πόσο θέλουμε κάτι να πετύχουμε, και ο τρόπος βρίσκεται παντού!

Σε αυτό το πρόγραμμα, μπορείτε να γυμνάσετε το μυϊκό σας σύστημα με ένταση και μάλιστα περισσότερη από το αν γυμναζόσασταν σε κάποιο απομονωτικό μηχάνημα, καθώς δεν θα χρησιμοποιήσετε μηχανές που κατασκευάστηκαν για να εξομαλύνουν και να απομονώσουν τις μυϊκές ομάδες, αλλά αναγκαστικά θα στρατολογηθούν να συμμετέχουν και πολλές άλλες μυϊκές ίνες από τις διπλανές μυϊκές ομάδες, για να αντιμετωπίσουν την πρόκληση της δυσκολότερης κίνησης και ίσως πιο άβολης θέσης!
Αυτό σημαίνει, πως με λιγότερες ασκήσεις, πετυχαίνετε μεγαλύτερη στρατολόγηση μυϊκών ινών, μεγαλύτερη ένταση και κατ' επέκταση ανάπτυξη!

Ο εξοπλισμός που θα σας βοηθήσει σε αυτό, είναι οτιδήποτε μπορεί να σχηματίσει τις θέσεις των λαβών που χρησιμοποιούμε στις ασκήσεις. Οι καρέκλες, τα τραπέζια, τα κάγκελα, ακόμα και ένα «Π» αναπηρικό σε όσους έχουν, μπορούν να γίνουν ο φίλος σας σε όλο αυτό, και από ένα εργαλείο στεναχώριας, μπορεί να μετατραπεί σε εργαλείο χαράς και προπόνησης! είπαμε,… πάντα υπάρχει η θετική πλευρά των πραγμάτων σε όποιον θέλει να τη δει!

Ίσως να χρειαστεί να επενδύσετε κάποια ελάχιστα χρήματα για να αποκτήσετε ένα μονόζυγο, που το βρίσκουμε με 15€, και μία καλή επιλογή θα ήταν και ένα σύστημα TRX, το οποίο πλέον στοιχίζει 20 €, που θα σας διευρύνει κατά πολύ το ασκησιολόγιο!

Καλή επιτυχία λοιπόν και πάμε να δούμε το πρόγραμμα.

Σε αυτό το πρόγραμμα, μπορείτε να γυμνάσετε το μυϊκό σας σύστημα με ένταση και μάλιστα περισσότερη από το αν γυμναζόσασταν σε κάποιο απομονωτικό μηχάνημα, καθώς δεν θα χρησιμοποιήσετε μηχανές που κατασκευάστηκαν για να εξομαλύνουν και να απομονώσουν τις μυϊκές ομάδες, αλλά αναγκαστικά θα στρατολογηθούν να συμμετέχουν και πολλές άλλες μυϊκές ίνες από τις διπλανές μυϊκές ομάδες, για να αντιμετωπίσουν την πρόκληση της δυσκολότερης κίνησης και ίσως πιο άβολης θέσης!
Αυτό σημαίνει, πως με λιγότερες ασκήσεις, πετυχαίνετε μεγαλύτερη στρατολόγηση μυϊκών ινών, μεγαλύτερη ένταση και κατ' επέκταση ανάπτυξη!

Ο εξοπλισμός που θα σας βοηθήσει σε αυτό, είναι οτιδήποτε μπορεί να σχηματίσει τις θέσεις των λαβών που χρησιμοποιούμε στις ασκήσεις. Οι καρέκλες, τα τραπέζια, τα κάγκελα, ακόμα και ένα «Π» αναπηρικό σε όσους έχουν, μπορούν να γίνουν ο φίλος σας σε όλο αυτό, και από ένα εργαλείο στεναχώριας, μπορεί να μετατραπεί σε εργαλείο χαράς και προπόνησης! είπαμε,… πάντα υπάρχει η θετική πλευρά των πραγμάτων σε όποιον θέλει να τη δει!

Ίσως να χρειαστεί να επενδύσετε κάποια ελάχιστα χρήματα για να αποκτήσετε ένα μονόζυγο, που το βρίσκουμε με 15€, και μία καλή επιλογή θα ήταν και ένα σύστημα TRX, το οποίο πλέον στοιχίζει 20 €, που θα σας διευρύνει κατά πολύ το ασκησιολόγιο!

Καλή επιτυχία λοιπόν και πάμε να δούμε το πρόγραμμα.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Το πρόγραμμα μπορεί να εκτελεστεί με διάφορους τρόπους, όπως και κάθε σύνηθες πρόγραμμα μυϊκής αύξησης.

Σας δίνω 2 παραλλαγές:

Η 1η παραλλαγή είναι ένα split πρόγραμμα, όπου θα διαμοιράζονται οι μυϊκές ομάδες μέσα στην εβδομάδα.
Μπορούμε να κάνουμε π.χ.

Δευτέρα + Πέμπτη: Στήθος – ώμους - τρικεφάλους
Τρίτη + Παρασκευή: Πλάτη –δικεφάλους
Τετάρτη + Σάββατο: Πόδια-γάμπες-κοιλιακούς

Οι μεγάλες μυϊκές ομάδες θα αποτελούνται από 12-15 σετ σε σύνολο η κάθε μία, ενώ οι μικρές (χέρια), 8-10 σετ σε σύνολο η κάθε μία, και θα ρυθμίζονται ανάλογα με τον αριθμό των ασκήσεων (βλ. σημειώσεις στο πλαίσιο παρακάτω), και οι επαναλήψεις θα κυμαίνονται από 12-10.

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΓΙΑ ΟΛΑ ΤΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

Μπορείτε είτε να διαμοιράσετε τα σετ της κάθε μυϊκής ομάδας σε όλες τις ασκήσεις που την αποτελούν όπως θα δείτε παρακάτω, είτε να επιλέξετε όποια ή όποιες ασκήσεις σας βολεύουν και τα διαμοιράσετε μόνο σε αυτές!

Στις ασκήσεις που δεν μπορείτε να βγάλετε τον απαιτούμενο αριθμό, θα βγάζετε όσες μπορείτε, μέχρι να δυναμώσετε.

Στις ασκήσεις που μπορείτε να βγάλετε πάνω από τον απαιτούμενο αριθμό, θα φορέσετε ένα σακίδιο back-pack φορτωμένο με οτιδήποτε βαρύ υλικό μπορείτε να βρείτε, ώστε να αναγκαστείτε να μειώσετε επαναλήψεις.

Τα διαλείμματα ανάμεσα στα σετ, θα κυμαίνονται από 30 έως 40 δευτερόλεπτα, ανάλογα τη φυσική σας κατάσταση.

Η 2η παραλλαγή είναι η εκγύμναση της κάθε μυϊκής ομάδας μόνο 1 φορά την εβδομάδα, είτε μεμονωμένες ανά μέρα, είτε συνδυασμένες με άλλες μυϊκές ομάδες μαζί.

Αυτό μπορεί να γίνει ως εξής:

1. Εάν γυμνάσετε μεμονωμένες μυϊκές ομάδες:

Δευτέρα: Στήθος
Τρίτη: Πλάτη
Τετάρτη: Πόδια-γάμπες-κοιλιακούς
Πέμπτη: Ώμους
Παρασκευή: Δικεφάλους + Τρικεφάλους

Οι μεγάλες μυϊκές ομάδες θα αποτελούνται από 22-25 σετ σε σύνολο η κάθε μία, ενώ οι μικρές (χέρια) από 12-15 σετ σε σύνολο η κάθε μία, και θα ρυθμίζονται ανάλογα με τον αριθμό των ασκήσεων, και οι επαναλήψεις θα κυμαίνονται από 12-10.

2. Εάν γυμνάσετε ανά 2 μυϊκές ομάδες:

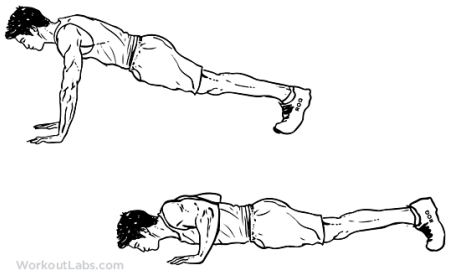
Δευτέρα: Στήθος + Τρικεφάλους
Τρίτη: Ρεπό ή αεροβική
Τετάρτη: Πλάτη + Δικεφάλους
Πέμπτη: Ρεπό ή αεροβική
Παρασκευή: Ώμους
Σάββατο: Ρεπό
Κυριακή: Πόδια + Γάμπες + Κοιλιακούς

Οι μεγάλες μυϊκές ομάδες θα αποτελούνται από 13-16 σετ σε σύνολο η κάθε μία, ενώ οι μικρές (χέρια) από 10-12 σετ σε σύνολο η κάθε μία, και οι επαναλήψεις θα κυμαίνονται από 12-10.

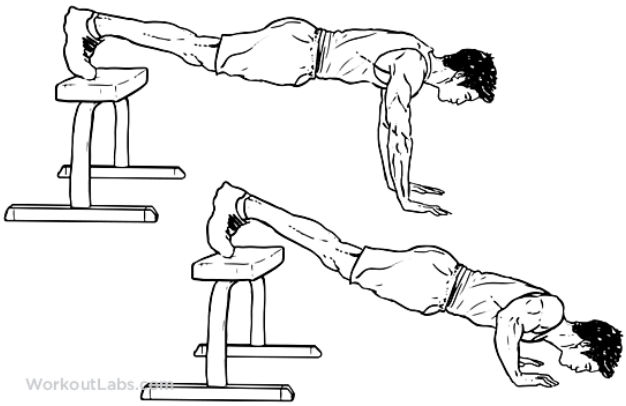
Παρακάτω θα δούμε μερικές ασκήσεις που μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε.
<u>Συμβουλή</u>: επενδύστε σε ένα μονόζυγο (15€), και ένα TRX (20€), για να είστε πλήρεις!

<u>ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΣΤΗΘΟΥΣ:</u>

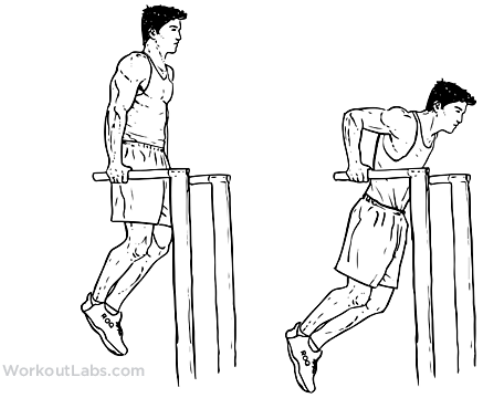
ΚΑΜΨΕΙΣ ΜΕ Η ΧΩΡΙΣ ΣΑΚΙΔΙΟ ΜΕ ΕΞΤΡΑ ΒΑΡΟΣ ΣΤΗΝ ΠΛΑΤΗ



ΚΑΜΨΕΙΣ ΜΕ ΥΠΕΡΥΨΩΜΕΝΑ ΤΑ ΠΟΔΙΑ ΣΕ ΚΑΠΟΙΑ ΚΑΡΕΚΛΑ



ΒΥΘΙΣΕΙΣ ΜΕ Η ΧΩΡΙΣ ΣΑΚΙΔΙΟ ΜΕ ΕΞΤΡΑ ΒΑΡΟΣ ΣΤΗΝ ΠΛΑΤΗ.
Για τις βυθίσεις, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε 2 καρέκλες τη μία απέναντι από την άλλη, όπως στη 2η εικόνα!

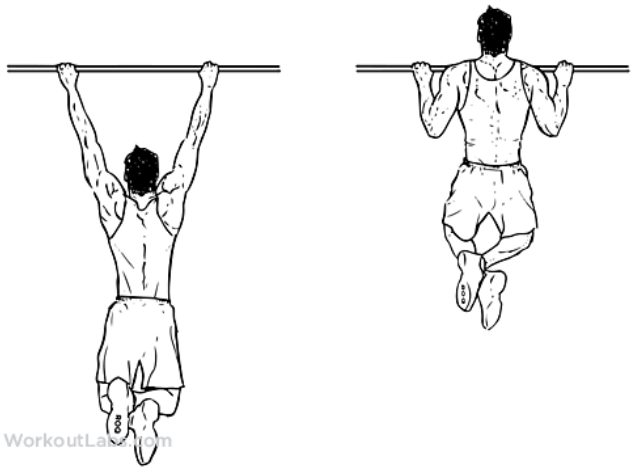


TRX πιέσεις στήθους (καλό είναι αν μπορείτε να έχετε τα πέλματά σας στηριγμένα σε μια καρέκλα, ώστε να ανεβάσετε την ένταση)

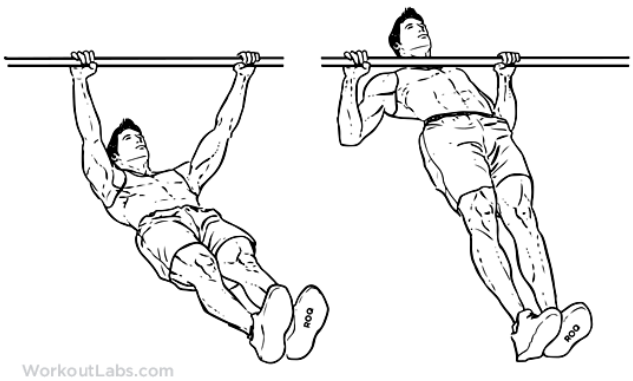
TRX εκτάσεις στήθους (καλό είναι αν μπορείτε να έχετε τα πέλματά σας στηριγμένα σε μια καρέκλα, ώστε να ανεβάσετε την ένταση)

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΛΑΤΗΣ

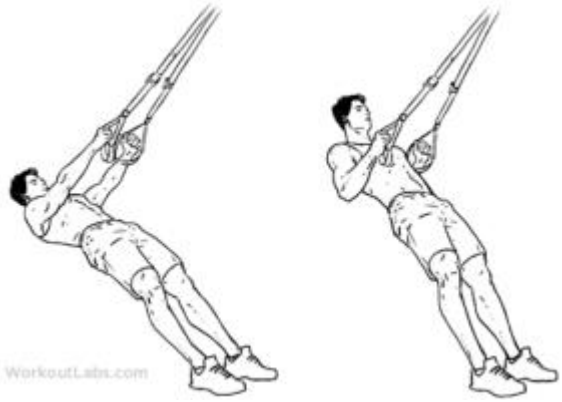
Μονόζυγο



Αντίστροφες έλξεις. **Χρησιμοποιείστε σκουπόξυλο ανάμεσα σε τραπέζια ή καρέκλες**

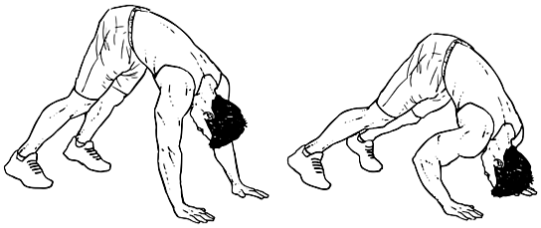


Αντίστροφες έλξεις με TRX



ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΩΜΩΝ

Κατακόρυφες πιέσεις. Δημιουργείστε γωνία με το σώμα σας, ή χρησιμοποιήστε καρέκλες για να σηκώσετε τα πόδια και να διατηρήσετε τη λεκάνη σας ψηλά. Ρυθμίστε το ύψος και την κλίση του σώματός σας για να μπορέσετε να εκτελέσετε κανονικά. Μπορείτε για αρχή, να στηριχτείτε και στα γόνατά σας στην καρέκλα!



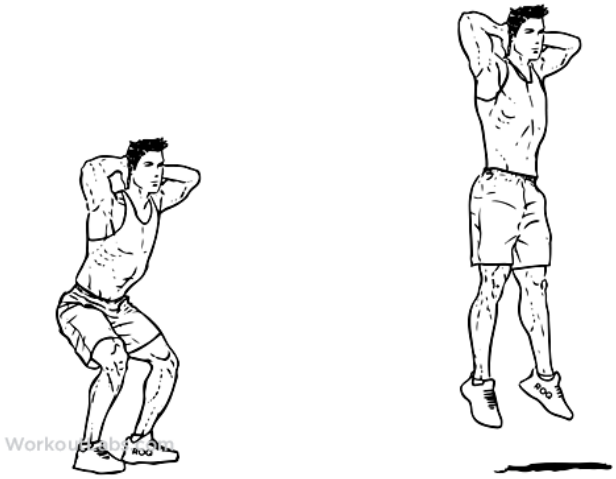
Εκτάσεις ώμων με TRX. **Τα πόδια σας θα είναι στο ίδιο επίπεδο και όχι όπως στην εικόνα που δείχνει το ένα μπροστά!**

Εκτάσεις τραπεζοειδών με TRX. **Προσπαθήστε να φέρετε τις παλάμες σας, στο ύψος των ματιών σας.**

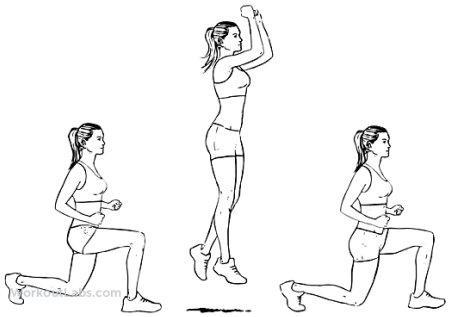
ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΟΔΙΩΝ

Καθίσματα. Φορέστε ή κρατήστε ένα σακίδιο πλάτης φορτωμένο με βάρος.

Καθίσματα με άλμα. Προσπαθήστε να πηδήξετε όσο πιο ψηλά μπορείτε!



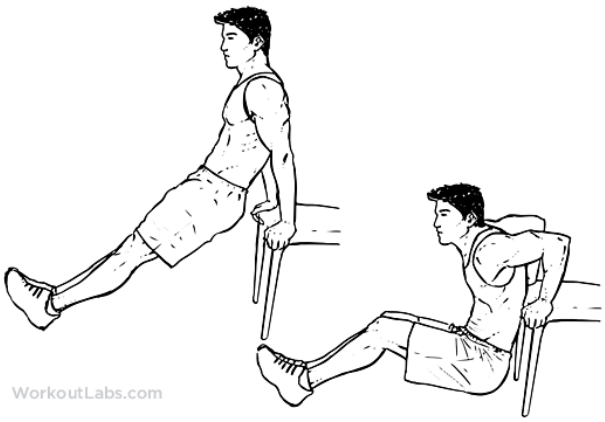
Προβολές με άλμα. Προσπαθήστε να πηδήξετε όσο πιο ψηλά μπορείτε! Κάθε φορά που επιστρέφετε, να πατάτε με το άλλο πόδι και εκτελείτε εναλλάξ σα να κάνετε βήματα στον αέρα!
Μία επανάληψη λογίζεται όταν εκτελεστεί και από τα δύο πόδια.



Παραλλαγή: Βουλγάρικες προβολές!

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΧΕΡΙΩΝ

Βυθίσεις τρικεφάλων σε καρέκλα

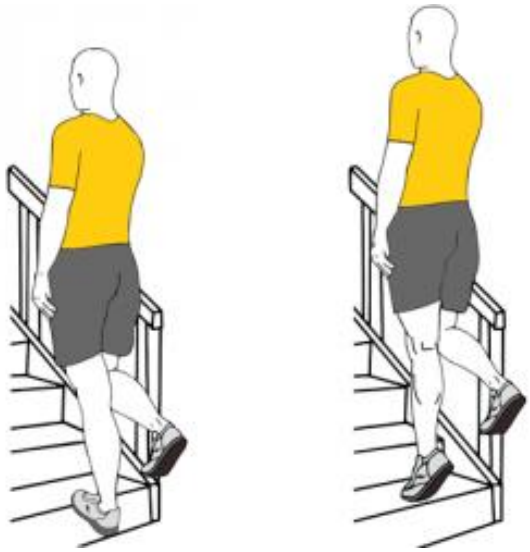


Εκτάσεις τρικεφάλων με TRX

Κάμψεις δικεφάλων με σακίδιο γεμισμένο με βάρος

Κάμψεις δικεφάλων με TRX

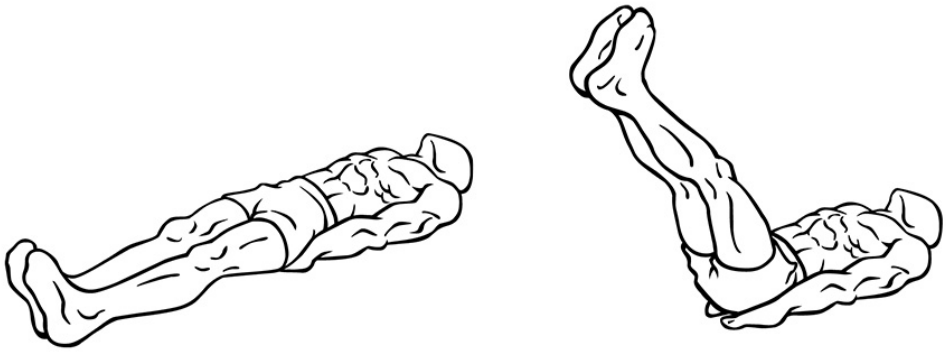
Πιέσεις σε σκαλοπάτι ενός ποδιού. Στέκεστε στο ένα πόδι, κρατάτε ή φοράτε ένα σακίδιο με βάρος και προσπαθήστε να τεντώνετε και να κάμπτετε το πέλμα σας, όσο πιο πολύ μπορείτε! Κάθε σετ ολοκληρώνεται, όταν τελειώσουν και τα δύο πόδια!



ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΚΟΙΛΙΑΚΩΝ

SIT UPS με βάρος ή χωρίς. Εσείς μπορείτε να κρατήσετε ένα σακίδιο στο στήθος

Άρσεις ποδιών με βάρος. Κρατήστε ανάμεσα στα πέλματά σας είτε 1 σακίδιο ελαφρά γεμισμένο, είτε οτιδήποτε μπορεί να προσθέσει αντίσταση, όπως ένα μεγάλο μπουκάλι αναψυκτικού! Για καλύτερο κράτημα, πιαστείτε από κάποιο καναπέ!



Αυτά είναι αρκετά και δεν χρειάζεστε κάτι άλλο εφόσον εκτελεστούν όπως πρέπει!

ΚΑΛΗ ΣΑΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑ!

Μην παραλείψετε να μας βρείτε στα Social Media!
(πατήστε τα εικονίδια για να μεταφερθείτε αυτόματα)

Youtube

Facebook