

**Μείνετε  
σε σχήμα  
πάντα!**

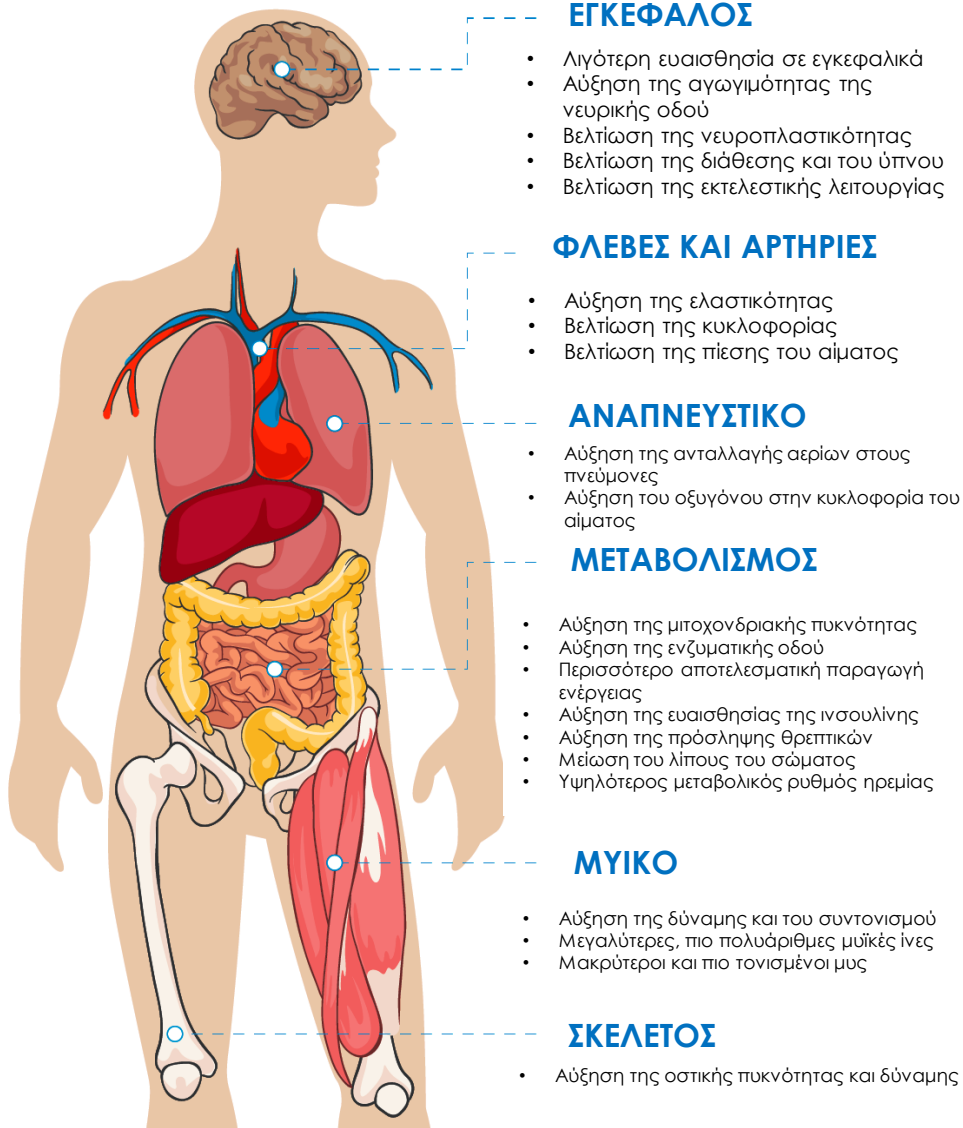


**Γυμναστική για  
απασχολημένους  
και σε δύσκολες  
περιόδους**



# Η ΔΕΚΑΛΕΠΤΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ, ΟΤΑΝ ΕΙΣΤΕ ΑΠΑΣΧΟΛΗΜΕΝΟΙ!

Η ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ, ΠΡΟΣΦΕΡΕΙ ΜΙΑ ΜΕΓΑΛΗ ΛΙΣΤΑ ΑΠΟ ΘΑΥΜΑΣΙΑ ΩΦΕΛΗ!



**Με όσο περισσότερη συνέπεια γυμνάζεστε, τόσο πιο σαφή και μακρά τα οφέλη!  
Αλλά εάν ξαφνικά γίνετε καθιστικοί, τα οφέλη αρχίζουν να αντιστρέφονται άμεσα!**

## ΤΟ ΣΤΡΕΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΣΑΣ ΚΑΝΕΙ ΝΑ ΧΑΣΕΤΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΓΡΗΓΟΡΟΤΕΤΡΑ

ΨΥΧΙΚΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΟ ΣΤΡΕΣ

ΑΥΞΗΜΕΝΟΣ ΡΥΘΜΟΣ ΑΝΑΠΝΟΗΣ

ΑΥΞΗΣΗ ΠΡΟΣΛΗΨΗΣ ΟΞΥΓΟΝΟΥ ΚΑΙ ΑΠΟΒΟΛΗΣ CO<sub>2</sub>

ΜΕΙΩΣΗ CO<sub>2</sub> ΣΤΟ ΣΩΜΑ

ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΣ ΜΕΤΑΦΟΡΑΣ ΟΞΥΓΟΝΟΥ ΣΤΑ ΜΥΪΚΑ ΚΥΤΤΑΡΑ

ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΜΕΝΗ ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ ΣΤΟΥΣ ΜΥΣ

ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΔΙΑΘΕΣΙΜΟΤΗΤΑΣ ΤΟΥ ΑΤΡ (ΕΝΕΡΓΕΙΑ) ΣΤΟΥΣ ΜΥΣ

ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΤΗΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ ΑΝΑΠΑΥΣΗΣ ΚΑΙ ΕΠΙΜΗΚΥΝΣΗΣ ΤΩΝ ΜΥΩΝ

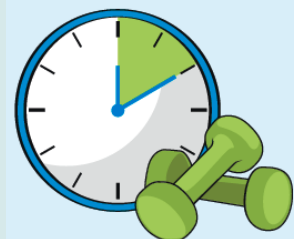
ΜΥΪΚΑ ΤΡΑΒΗΓΜΑΤΑ, ΚΟΥΡΑΣΗ ΚΑΙ ΔΥΣΚΑΜΨΙΑ, ΟΠΩΣ ΣΤΟ ΛΑΙΜΟ ΚΑΙ ΣΤΗ ΜΕΣΗ



### ΑΠΛΑ, ΚΑΝΤΕ ΟΠΟΥΔΗΠΟΤΕ ΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΣΑΣ!

**ΓΙΑ ΕΚΕΙΝΕΣ ΤΙΣ ΦΟΡΕΣ ΠΟΥ ΔΕΝ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΕΙΤΕ ΤΗΝ ΚΑΝΟΝΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΣΑΣ, ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΤΕ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΟΛΙΓΟΛΕΠΤΗ (10 ΛΕΠΤΗ) ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΓΙΑ ΝΑ ΠΑΡΑΜΕΙΝΕΤΕ ΣΕ ΣΧΗΜΑ**

1. Μετακινηθείτε μεταξύ των ασκήσεων με τη σειρά που θέλετε
2. Εκτελέστε 5-10 επαναλήψεις (ανάλογα την αντοχή σας) σε κάθε άσκηση
3. Μην ξεκουράζεστε μεταξύ των ασκήσεων
4. Ξεκουραστείτε 1-2 λεπτά στο τέλος του κύκλου
5. Επαναλάβετε από 2-4 κύκλους



## BEAR CRAWL

Καθίστε στα τέσσερα, και σηκώστε τα γόνατα από το έδαφος

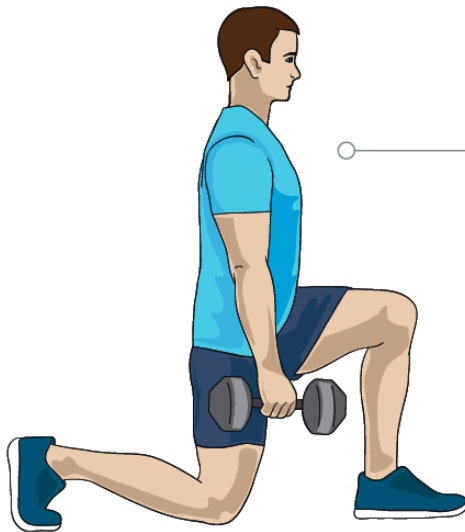
Κρατήστε τη λεκάνη σας σταθερή και περπατήστε όπως οι αρκούδες.

**10 δευτερόλεπτα → 1 σετ!**

**50 δευτερόλεπτα → 5 σετ**



## REVERSE LUNGE



Σταθείτε όρθιοι κρατώντας από 1 αλτήρα σε κάθε χέρι

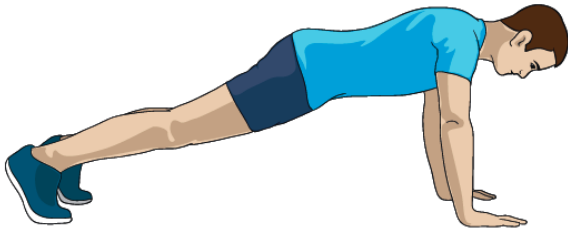
Με το στήθος ψηλά, την πλάτη ίσια και σφιγμένους τους κοιλιακούς, κάντε 1 βήμα πίσω και καθίστε στο ένα πόδι μέχρι το αντίθετο γόνατο να ακουμπήσει σχεδόν στο έδαφος. Επιστρέψτε και εκτελέστε με το άλλο πόδι.

Κάθε εκτέλεση και των 2 ποδιών, θεωρείται σαν 1 επανάληψη

## PUSH-UP

Φροντίστε το σώμα σας να είναι ίσιο, χωρίς να σηκώνετε ή να κατεβάζετε τη λεκάνη σας

Διατηρώντας το σώμα ευθύ, κάμψτε τους αγκώνες σας μέχρι το στήθος σας να ακουμπήσει σχεδόν στο έδαφος και ξανασηκωθείτε



## SQUAT



Έχοντας τα πέλματα σας στο ίδιο άνοιγμα με τους ώμους, εκτείνετε τα χέρια σας μπροστά σας.

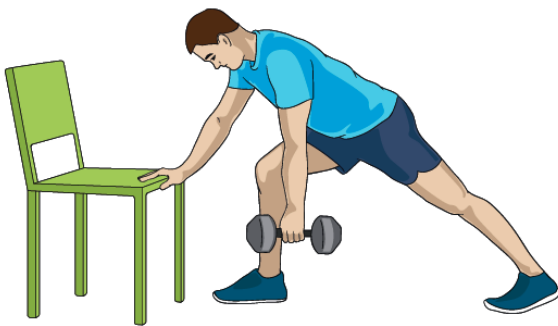


Με τους κοιλιακούς σας σφιγμένους, κάντε βαθύ κάθισμα, μέχρι οι μηροί σας να έρθουν λίγο πιο κάτω από το ύψος των γονάτων και ξανασηκωθείτε

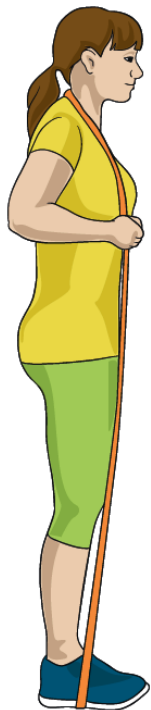
## SINGLE-ARM DUMBBELL ROW

Παίρνοντας ακριβώς τη στάση όπως στη φωτογραφία, κρατήστε 1 αλτήρα και αφήστε το χέρι σας να κρεμάσει τεντωμένο

Τραβήξτε σταθερά το βάρος προς την πλάτη σας, χωρίς να λυγίσετε τους αγκώνες σας. Το χέρι από τον αγκώνα και κάτω θα πρέπει να παραμένει κρεμασμένο. επαναλάβετε



## BANDED HIP EXTENSION



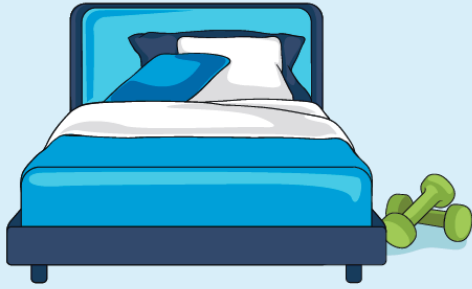
Έχοντας ένα λάστιχο γυμναστικής περασμένο όπως στη φωτογραφία, καθίστε σε όρθια θέση έχοντας ίσια την πλάτη σας



Διατηρώντας την πλάτη σας ίσια και τους κοιλιακούς σφιγμένους, σκύψτε μέχρι να φτάσετε σε ορθή γωνία. Επιστρέψτε, διατηρώντας ίσια την πλάτη σας

# ΚΑΝΤΕ ΤΟ ΠΙΟ ΕΥΚΟΛΟ!

Όταν είστε στρεσαρισμένοι, εξαντλημένοι και η δύναμη της θέλησης είναι χαμηλή, μπορείτε να εκτελέσετε την προπόνηση σας ευκολότερα!



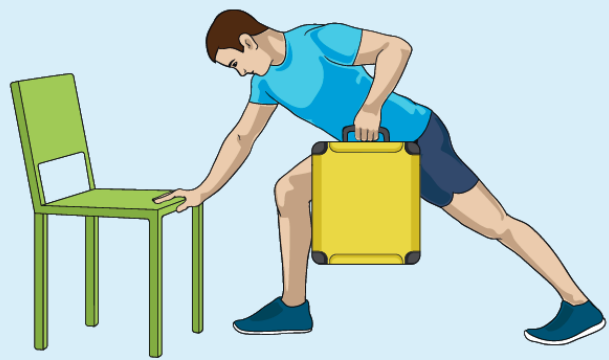
Διατηρείτε σε εμφανές σημείο τους ιμάντες σας τους αλτήρες και τα ρούχα σας, όπου πρακτικά θα μπορείτε να «σκοντάψετε» πάνω τους!  
Οι συμπεριφορικές ωθήσεις, κάνουν την προπόνηση πιο αυτοματοποιημένη, χωρίς να σκεφτόμαστε αρνητικά!

Μην νομίζετε την εξάσκηση σαν μια αγγαρεία τιμωρίας! Η θετικότητα, διατηρεί τις στρεσογόνες ορμόνες σε έλεγχο και περιορίζει την ηδονική αποζημίωση (έκανα κάμψεις, άρα μπορώ να φάω ένα γλυκό)

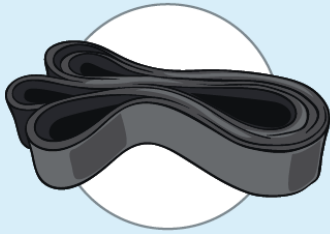


Μήπως δυσκολεύεστε να εκτελέσετε κάποιες ασκήσεις; Αγνοήστε τις και ει δυνατόν, επικεντρωθείτε σε μεγάλες μυϊκές ομάδες όπως τα πόδια που απαιτούν μεγαλύτερη μυϊκή στρατολόγηση και απώλεια θερμίδων!

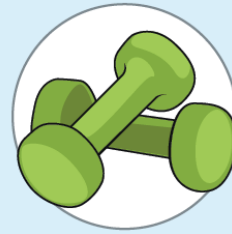
Δεν έχετε αλτήρες; Χρησιμοποιήστε οτιδήποτε μπορεί να προσθέσει βάρος στις κινήσεις σας!



## Τα μικρά σας εργαλεία!



### Λάστιχο γυμναστικής



### Αλτήρες

Χρησιμοποιήστε καλύτερα αλτήρες που μπορείτε να αυξομειώσετε το βάρος που χρησιμοποιείτε, επειδή οι μυϊκές ομάδες διαφέρουν σε έργο παραγόμενης δύναμης

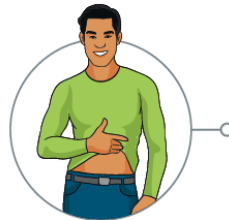
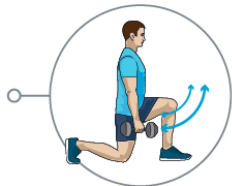
## ΓΙΑΤΙ ΔΟΥΛΕΥΕΙ ΑΥΤΟ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ;

Απαιτεί λίγο χρόνο και εξοπλισμό, έτσι μπορείτε να το κάνετε οπουδήποτε και οποτεδήποτε!



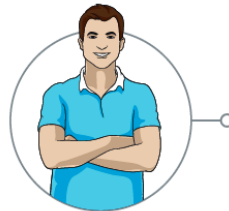
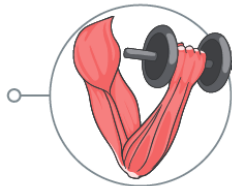
Βοηθάει να αποφύγετε την «όλα ή τίποτα» καθοδική πορεία και την αίσθηση της καθοδικής πορείας με την εξάσκηση

Αποτελείται από σύνθετες ασκήσεις που εμπλέκουν μεγάλες ομάδες μυών και μεγάλο εύρος κίνησης. Έτσι παίρνετε τα μέγιστα από την κάθε άσκηση



Δίνει στα διαιτητικά σάκχαρα ένα σκοπό, περιορίζοντας τις ευκαιρίες αύξησης πάχους και βάρους

Διατηρεί τις αρθρώσεις και τους μύς υγιή



Διατηρεί το άγχος και το στρες σε έλεγχο

**ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ!**

DESIGNED BY: ΚΑΡΑΜΑΝΕΑΣ ΙΩΑΚΕΙΜ