

## ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΟΙ ΓΙΑ ΚΟΙΛΙΑΚΟΥΣ

(ΔΕΙΤΕ ΠΡΩΤΑ ΤΙΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΟΥ ΠΡΟΤΕΙΝΟΝΤΑΙ ΑΚΡΙΒΩΣ ΑΠΟ ΚΑΤΩ, ΚΑΙ ΣΤΗ ΣΥΝΕΧΕΙΑ -ΚΑΤΩ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΠΙΝΑΚΕΣ, ΔΕΙΤΕ ΤΟΝ ΤΡΟΠΟ ΕΚΤΕΛΕΣΗΣ ΤΟΥΣ ΣΕ ΕΙΚΟΝΕΣ. ΑΠΟ ΚΑΤΩ ΣΤΟ ΤΕΛΟΣ, ΑΚΟΛΟΥΘΟΥΝ ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΟΙ).

**ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΧΑΜΗΛΩΝ ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΩΝ: ΕΠΙΛΕΞΤΕ ΜΙΑ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ, ΕΤΣΙ ΩΣΤΕ ΝΑ ΕΡΘΕΤΕ ΣΕ ΕΞΑΝΤΛΗΣΗ ΣΕ 8-10 ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ**

Άσκηση	Στόχος Περιοχή
➤ Ροκανισματα με σχοινη στην τροχαλια	➤ Άνω κοιλιακοι
➤ ροκανισματα σε μηχανημα	➤ Άνω κοιλιακοι
➤ Αρσεις ποδιων σε μονοζυγο	➤ Κάτω κοιλιακοι

**ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΜΕΤΡΙΩΝ ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΩΝ: ΕΠΙΛΕΞΤΕ ΜΙΑ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ Η ΕΝΑ ΒΑΡΟΣ, ΓΙΑ ΝΑ ΕΡΘΕΤΕ ΣΕ ΕΞΑΝΤΛΗΣΗ ΣΕ ΠΕΡΙΠΟΥ 15 ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ**

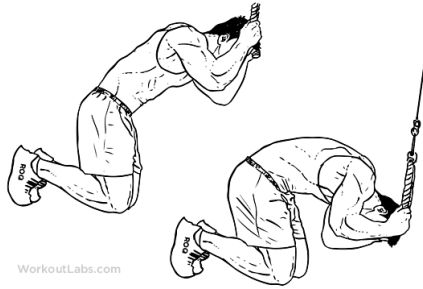
Άσκηση	Στόχος Περιοχή
➤ Αρσεις κορμου (sit-ups), σε επικλινη παγκο κοιλιακων	➤ Άνω κοιλιακοι
➤ Ροδα κοιλιακων (σε ευθεια η με πλαγια μαζεματα εναλλαξι)	➤ πλαγιοι, άνω κοιλιακοι
➤ Αρσεις ποδιων σε επικλινη παγκο κοιλιακων	➤ Κάτω κοιλιακοι

**ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΥΨΗΛΩΝ ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΩΝ: ΕΠΙΛΕΞΤΕ ΜΙΑ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ Η ΕΝΑ ΒΑΡΟΣ, ΓΙΑ ΕΡΘΕΤΕ ΣΕ ΕΞΑΝΤΛΗΣΗ ΣΕ ΠΕΡΙΠΟΥ 20-25 ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ**

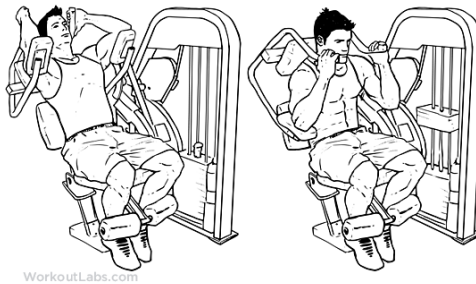
Άσκηση	Στόχος Περιοχή
➤ ροκανισματα	➤ Άνω και κάτω κοιλιακοι
➤ Ροκανισματα σε συστημα ροκανισματων AB FLEX	➤ Άνω κοιλιακοι
➤ πλαγια ροκανισματα	➤ πλαγιοι

## ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ:

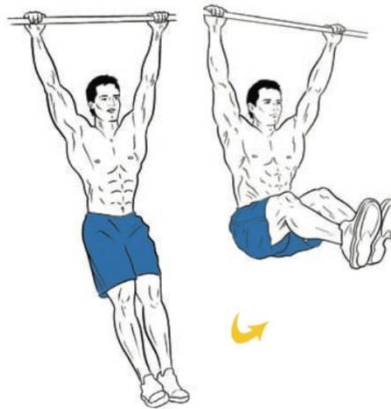
### Ροκανισματα με σχοινη στην τροχαλια



### ροκανισματα σε μηχανημα



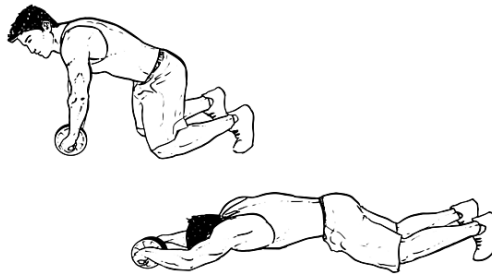
### Αρσεις ποδιων σε μονοζυγο



### Αρσεις κορμου (sit-ups) σε παγκο



## Ροδα κοιλιακων

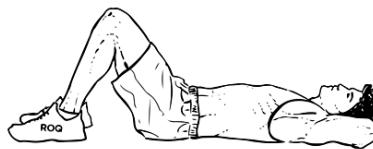


WorkoutLabs.com

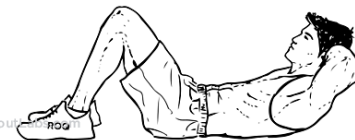
## Αρσεις ποδιων σε επικλινη παγκο κοιλιακων



## Ροκανισματα



WorkoutLabs.com



## Ροκανισματα σε συστημα ροκανισματων AB FLEX



## πλαγια ροκανισματα



### ΟΔΗΓΙΕΣ:

- **Σετ και επαναληψεις:** Επιλέξτε τις επαναλήψεις σας, ανάλογα με το αν είναι η πρώτη, δεύτερη ή η τρίτη κίνηση στην προπόνηση σας. Ο στόχος σας είναι να καλύψετε και τους τρεις στόχους των επαναληψεων που ειπαμε στην προπόνησή σας. Οι αρχάριοι θα πρέπει να κάνουν δύο σετ όλων των ασκήσεων. Οι μεσοι ασκούμενοι, μπορείτε να κάνετε 3 σετ και οι προχωρημενοι μπορείτε να κάνετε μέχρι και τέσσερα σετ.
- **Επιλέγοντας το σωστό βάρος:** Επιλέξτε τα βάρη που σας επιτρέπουν να ολοκληρώσετε τον αριθμό-στόχο των επαναλήψεων. Στις κινήσεις που θα εχετε βαρος, να αυξήσετε ή να μειώσετε την αντίσταση έτσι ώστε να μη μπορείτε να βγαλετε την τελευταια επαναληψη. Αν το βάρος είναι πάρα πολύ ελαφρύ, μη σταματάτε στις επαναληψεις του στόχου, αλλα συνεχιστε μεχρι να μην μπορείτε να βγαλετε άλλη επαναληψη και προσθεστε βάρος στο επόμενο σετ σας. Είναι σημαντικό να φτάσετε στην μυικη κοπωση, όσο το δυνατόν πιο κοντά στην τελευταια επαναληψη του στοχου σας. Δλδ, εάν εχετε να βγαλετε 12 επαναληψεις, να φτασετε σε κοπωση στη 12<sup>η</sup>.

Σε κινήσεις σωματικου βάρους, αν δεν μπορείτε να φτάσετε στις επαναληψεις του στόχου σας, ή αντιθετα αν η κίνηση είναι πάρα πολύ εύκολη, ρυθμίστε το βαθμό δυσκολίας στα επόμενα σετ. Για παράδειγμα, εάν κανετε αρσεις ποδιων κρεμασμενοι σε μονοζυγο για τους κάτω κοιλιακούς με τα πόδια σας λυγισμενα και βγαζετε ανετα τις επαναληψεις του στοχου σας, εκτελεστε την σκηση με τα ποδια τεντωμενα, ή με μια βαρια ιατρική μπάλα ανάμεσα στα γόνατά σας, η κρατωντας στα δαχτυλα των ποδιων σας έναν αλτηρα. Εάν την κανετε με τεντωμνα ποδια και δεν φτανετε στο στοχο σας, καντε τη με λυγισμενα, η καντε οσες επαναληψεις μπορείτε με τεντωμενα ποδια, και εκτελεστε τις υπολοιπες που απομενουν για το στοχο σας με λυγισμενα. Ρυθμιστε το εσεις όπως βλεπετε ότι σας παιει.

- **Επιλογή Άσκησης:** καντε πρωτα τις βαριες, χαμηλων επαναληψεων κινήσεις πρωτα. Επειδή θα είστε σε κόπωση κατά τη διάρκεια της προπόνησης σας, δεν θέλετε να αποθηκεύσετε τις βαρύτερες κινήσεις για το τέλος. Αντ 'αυτού, επιλέξτε τις πιο δύσκολες ασκήσεις στην αρχη της προπόνησης σας, όταν τα επίπεδα αντοχής σας είναι υψηλότερα και μπορείτε να κάνετε 8-10 επαναλήψεις ανά σετ.

Εκτελεστε λιγότερο απαιτητικές ασκήσεις που μπορείτε να κάνετε για περισσότερες επαναλήψεις, προς το τέλος της κάθε προπόνησης σας. Σχετικά ευκολότερες κινήσεις, είναι καλύτερο να αποθηκεύονται για το τέλος της προπονησης σας, έτσι ώστε να μπορείτε να κάνετε τους κοιλιακούς σας να καίγονται με σετ υψηλοτερων επαναληψεων.

Χρησιμοποιώντας πολλαπλές εντάσεις, που σημαίνει ότι φτανετε τα σετ σας σε κοπωση με υψηλα, μέτρια, και χαμηλότερα επίπεδα αντίστασης, δουλευετε όλες τις μυϊκές ίνες των κοιλιακων σας.

Εναλλαξτε με ποια περιοχή θα ξεκινήσετε από μια προπονηση στην επόμενη. Μια από τους πανω και μια από τους κατω κοιλιακους. Περιοριστε τις λοξές κινήσεις στις μέτριες-προς-υψηλότερες επαναλήψεις.

- **Μορφή:** Είναι εύκολο να κλεψουμε στις ασκήσεις κοιλακων, χρησιμοποιώντας την ορμή της ταχυτητας μας, η κανοντας μισες κινήσεις, η αφηνοντας την αδρανεια να μας παιει μονη της, χωρις να δωσουμε ενταση. Παμε με τη φορα δλδ. Μην βιαζεστε όταν εκτελειτε μια άσκηση. Χρησιμοποιώντας μια ομαλή, ελεγχομενη κίνηση, βοηθάει να διατηρειται η ένταση της συστολής και ελαχιστοποιεί την ορμή.
- **Αναπαυση:** Πάρτε περίπου ένα λεπτό ξεκούρασης μεταξύ των σετ. Προς το τέλος της προπόνησής σας, όταν κάνετε κινήσεις υψηλων επαναληψεων, μπορείτε να συντομεύσετε το διαλειμμα αναμεσα στα σετ σας, για να αυξήσετε την ένταση.
- **Συχνότητα:** Μην προπονειτε τους κοιλιακούς σας κάθε μέρα. Χρησιμοποιώντας βαρος για λιγες επαναληψεις, πρόκειται να επιφερει πόνο στους κοιλιακούς σας, και θα χρειαστεί χρόνο για να ανακάμψουν. Μπορείτε να προπονειτε τους κοιλιακούς σας, κάθε δεύτερη ημέρα ή τρεις φορές την εβδομάδα.
- **Εξέλιξη:** Η εξέλιξη είναι σημαντική. Καθως θα προσαρμοζεστε και θα δυναμωνετε, προσθέστε βάρος για την αύξηση της υπερφόρτωσης. Μπορείτε επίσης να επιλέξετε ελαφρώς πιο προκλητικες εκδόσεις μιας κίνησης, όπως η αύξηση της γωνίας του πάγκου όταν κάνετε κοιλιακους σε κεκλιμενο επικλινη παγκο.
- **Ποικιλία:** αναπροσαρμοζετε τις προπονησεις σας, σε τακτά χρονικά διαστήματα. Όχι μόνο θα πρέπει να κανετε αλλα υποκατάστατα ασκήσεων, αλλα μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε και ειδικες τεχνικές για να εξαντλήσετε το μυ, όπως τα dropsets, οπου κανετε λιγες επαναληψεις με ένα βαρος, (πχ 6), μειωνετε χωρις παυση το βαρος που χρησιμοποιειτε και κανετε οσες επαναληψεις μπορειτε, και ξαναμειωνετε το βαρος που χρησιμοποιειτε η το αφηνετε τελειως, για να κανετε παλι οσες επαναληψεις μπορειτε. Η μπορειτε να κανετε το συστημα αναπαυση-παυση, οπου κανετε με βαρος πολυ λιγες επαναληψεις, (πχ 6), σταματατε 10 δευτερολεπτα να παρετε βαθιες αναπνοες, και συνεχιζετε παλι με το ιδιο βαρος οσες μπορειτε ακομα, παιρνετε παλι 10 δευτερολεπτα βαθιες αναπνοες, και συνεχιζετε χωρις βαρος για οσες επαναληψεις μπορειτε.