

Πρόγραμμα εκγύμνασης

Κοιλιακοί

Ζέσταμα : 5 λεπτά σχοινάκι ή εναλλακτικά τροχαδάκι μέσα στο σπίτι με ταυτόχρονη περιφορά των χεριών

1



Ένα σετ επί 12 επαναλήψεις

2



Ένα σετ επί 12 επαναλήψεις

3



Ένα σετ επί 12 επαναλήψεις

4



Ένα σετ επί 12 επαναλήψεις

5



Ένα σετ επί 12 επαναλήψεις

6



Ένα σετ επί 12 επαναλήψεις
Καλό είναι να στηρίξετε
στους αγκώνες (δεν βρήκα την
ακριβή φωτογραφία)

7



Η άσκηση θα γίνει για 30'' ή 1
λεπτό αν αντέχετε

Ραχιαίοι

8



1 προς 3 σε σχέση με τους
κοιλιακούς (π.χ. 60 κοιλιακοί -
> 20 ραχιαίοι)
Τα χέρια πίσω από την μέση ή
στον αυχένα

Push-ups

9



Ένα σετ επί 12 επαναλήψεις
(εδώ δουλεύουν εκτός από την
ράχη και οι γλουτοί)

10



5 push-ups από αυτή την στάση
και 10 με άνοιγμα των χεριών στο
ύψος των ώμων (2 σετ)
Τα κορίτσια από την γονάτιση (1
σετ αν δεν μπορούν)



Βυθίσεις

11



Δύο σεντ επί 10 επαναλήψεις

Μετά το πρόγραμμα οπωσδήποτε διατάσεις και..... Παιδιά δεν ανοίγουμε συχνά το ψυγείο

Σταθερά γεύματα και όσο μπορείτε υγιεινά –λιγότερο delivery

Όταν με το καλό γυρίσουμε να είμαστε στα ίδια μας κιλά.... Χα χα!!

Η γυμνάστρια σας