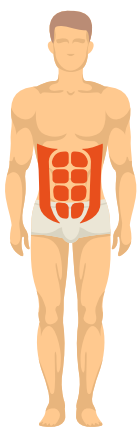

Ανακαλύψτε & δυναμώστε τους κοιλιακούς σας

Δημήτρης Κρινάκης
Καθηγητής Φυσικής Αγωγής

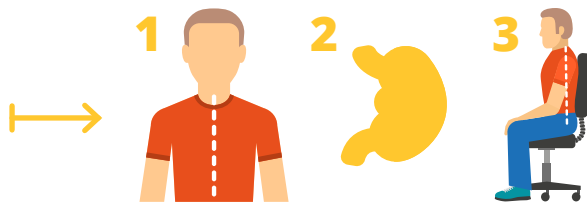




Εισαγωγή



Οι κοιλιακοί μύες βρίσκονται **στο κέντρο του σώματός σας**, αποτελούν τον **πυρήνα** σας και είναι υπεύθυνοι για τον **έλεγχο** και τη **σταθεροποίηση** των κινήσεών σας. Από αυτό το φυσικό σας κέντρο ξεκινούν οι περισσότερες κινήσεις και σε αυτούς οφείλεται η **σωστή** στήριξη της **σπονδυλικής στήλης**, των **εσωτερικών οργάνων** και της σωστής **στάσης** του σώματος.



Το να καταφέρετε βέβαια να δυναμώσετε την συγκεκριμένη περιοχή και ακόμα περισσότερο να καταφέρετε να «φανούν» οι κοιλιακοί σας είναι κάτι το οποίο απαιτεί **κόπο, υπομονή** και σίγουρα **γνώση**. Από το τελευταίο ξεκινάει και το e-book μας καθώς πιστεύουμε πως εάν δεν γνωρίζετε καλά το σώμα σας δεν μπορείτε και να το εκπαιδεύσετε σωστά.



Διαβάστε λοιπόν, **από ποιους μύες αποτελούνται** οι κοιλιακοί σας, που ακριβώς **βρίσκονται**, που **συμμετέχει** ο καθένας από αυτούς και σε ποιες **κινήσεις** ενεργοποιούνται. Λύστε τις απορίες σας όσον αφορά τους **μύθους** και τις **αλήθειες** γύρω από αυτούς και εξακριβώστε τί ακριβώς θα οδηγήσει στην **σωστή** προπόνησή τους. Τέλος διαβάστε τις πιο **αποτελεσματικές** ασκήσεις αλλά και **παραδείγματα** προπόνησής, ώστε να καταφέρετε να κατακτήσετε τους επιθυμητούς **στόχους** με **ασφάλεια** και **αποτελεσματικότητα!**

Καλή ανάγνωση!

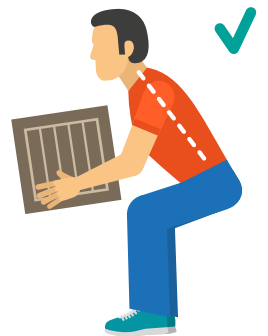


Γιατί να ασκήσω τους κοιλιακούς μύες;



Η **σωστή ενδυνάμωση** των κοιλιακών σας μυών αποτρέπει λειτουργικά προβλήματα και δημιουργεί ένα **ασφαλές** και **αποτελεσματικό** κινητικό πρότυπο για το σώμα σας.

Χωρίς δυνατούς κοιλιακούς οι κινήσεις σας και όλο το σώμα σας είναι **ασταθές, επιρρεπές** σε τραυματισμούς, χωρίς **συγχρονισμό** και **συντονισμό**. Απλές καθημερινές κινήσεις όπως το περπάτημα, το τρέξιμο, η αναπήδηση και το σήκωμα γίνονται επικίνδυνες και αναποτελεσματικές.



Ξεκινώντας την προπόνησή σας στους κοιλιακούς καλό θα ήταν να έχετε υπόψη σας μερικές βασικές γνώσεις **ανατομίας** και **κινησιολογίας** της συγκεκριμένης περιοχής. Η σωστή ενημέρωση θα σας **αποτρέψει** από περιττές και επικίνδυνες ασκήσεις και θα σας οδηγήσει με **ασφάλεια** στην επιτυχία!

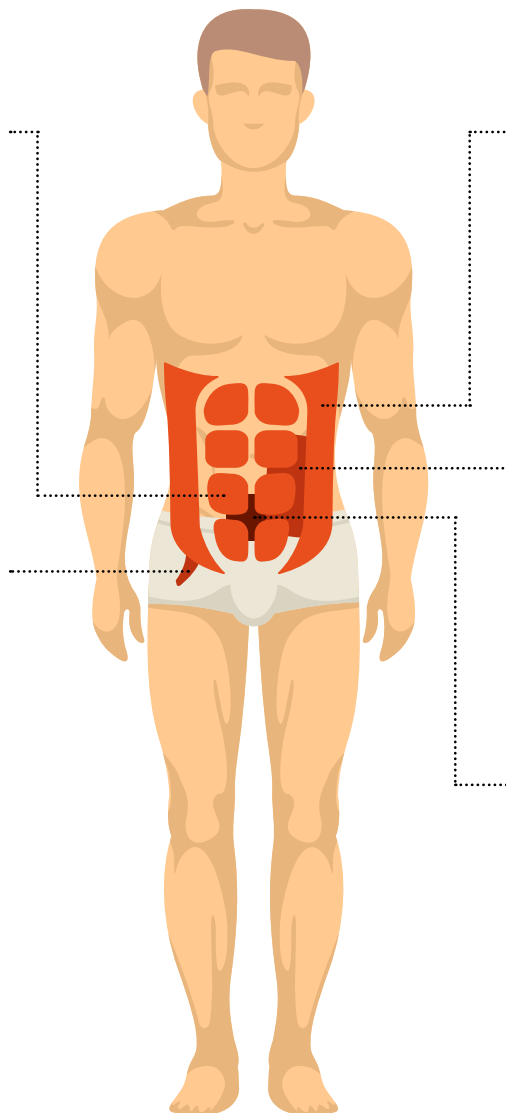




Κοιλιακοί: Οι γνωστοί άγνωστοι μύες

Ορθός κοιλιακός μυς
Εκπνευστικός μυς που βρίσκεται στο κέντρο του κοιλιακού τοιχώματος και η κύρια ενέργειά του είναι να **κάμπτει τον κορμό** προς τα εμπρός και προς τα πλάγια.

Λαγονοψοϊτής
Ο κυριότερος καμπτήρας του ισχίου που συντελεί σημαντικά στη **συγκράτηση του σώματος** τόσο κατά τη βάδιση όσο και κατά την όρθια θέση!



Έξω και έσω λοξοί κοιλιακοί
Πλάγιοι μυς που **στρέφουν τον κορμό** δεξιά ή αριστερά ανάλογα με την σύσπασή τους.

Εγκάρσιος κοιλιακός
Αποτελεί το βαθύτερο στρώμα των κοιλιακών μυών, **αυξάνοντας** την ενδοκοιλιακή σας πίεση και **μειώνοντας** τον όγκο της κοιλιακής σας χώρας!

Τετράγωνος οσφυϊκός
Βρίσκεται δεξιά και αριστερά της οσφυϊκής μοίρας και με αμφίπλευρη σύσπασση **έλκει τον κορμό προς τα πίσω**, ενώ σε μονόπλευρη **κάμπτει τον κορμό πλάγια**.

ΠΥΡΡΕ

Μερικοί μύθοι...



Κάνε απεριόριστους κοιλιακούς κάθε μέρα -ΜΥΘΟΣ!
Οι κοιλιακοί είναι μύες σαν όλους τους άλλους και έχουν ανάγκη από ξεκούραση.



Η εκτέλεση των ασκήσεων θα πρέπει να είναι γρήγορη -ΜΥΘΟΣ!
Απομονώστε τους κοιλιακούς σας, γυμναστείτε ήρεμα και με αυτοσυγκέντρωση χωρίς κίνδυνο τραυματισμού.



Οι βερμούδες και τα κολάν «καίνε» το λίπος -ΜΥΘΟΣ!
Κρατήστε τα συγκεκριμένα πολυδιαφημισμένα προϊόντα μόνο για την γκαρνταρόμπα σας!



Οι λιποδιαλύτες στην κυριολεξία «ρουφάνε» το λίπος -ΜΥΘΟΣ!
Προτιμήστε την υγιεινή διατροφή και τη συστηματική άσκηση, από επικίνδυνες και αναποτελεσματικές μεθόδους λιποδιάλυσης!



Ο διάδρομος υπερέχει της προπόνησης μυϊκής ενδυνάμωσης -ΜΥΘΟΣ!
Οτιδήποτε κάνετε που δεν περιέχει και τα δύο είδη προπονήσεων ταυτόχρονα να ξέρετε πως είτε μειωμένη μυϊκή μάζα θα έχετε, είτε αυξημένο σωματικό λίπος.



FACTS ~~MYTHS~~

...και οι αλήθειες!



Το οπτικό αποτέλεσμα εξαρτάται κυρίως από την γενετική -ΑΛΗΘΕΙΑ!
Η αλήθεια είναι πως κάποιοι άνθρωποι είναι γονιδιακά τυχεροί στη συγκεκριμένη περιοχή.



Η διατροφή είναι το παν -ΑΛΗΘΕΙΑ!
Χωρίς την κατάλληλη διατροφή το αποτέλεσμα δεν πρόκειται να έρθει ποτέ όπως το περιμένετε!

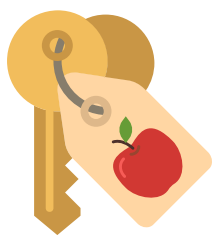


Το στρες δρα εναντίον των κοιλιακών -ΑΛΗΘΕΙΑ!
Η ορμόνη του άγχους -η κορτιζόλη- είναι υπεύθυνη για πρηξίματα και φουσκώματα στην περιοχή της κοιλιάς. Για αυτό ηρεμήστε και χαλαρώστε!





Τροφές - κλειδιά



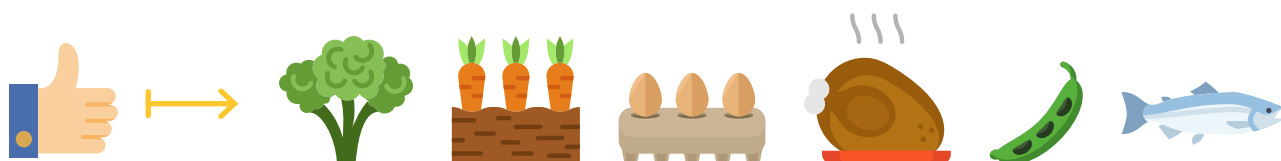
Είναι γνωστό πως η διατροφή διαδραματίζει το **σημαντικότερο** ρόλο στη συνολική εμφάνιση ενός καλογυμνασμένου σώματος, αλλά στη συγκεκριμένη περίπτωση η **σωστή** και **ισορροπημένη** διατροφή αποτελεί **μονόδρομο** και **προτεραιότητα!** Όλο και περισσότερες έρευνες αποδεικνύουν πως το κοιλιακό λίπος αποτελεί σοβαρό παράγοντα κινδύνου για πολλές **παθήσεις** όπως διαβήτης, καρκίνος, εγκεφαλικά, παθήσεις του ήπατος!

Επισκεφτείτε κάποιον ειδικό για να σας βοηθήσει και να σας δώσει ένα έξτρα **κίνητρο** και προσπαθήστε να είστε **μεθοδικοί** στις οδηγίες του. Η αρχή ίσως λίγο να σας δυσκολέψει αλλά μετά από κάποιο διάστημα, θα είστε σε θέση να χορταίνετε εύκολα και να μη σας λείπουν τα γλυκά και τα σνακ!

Πείτε ΟΧΙ στα αναψυκτικά με ζάχαρη, μάφιν ή άλλα γλυκίσματα. Αντισταθείτε στο περιττό αλάτι, στα τηγανητά, στο τσιμπολόγημα. Τυριά υψηλά σε λιπαρά, κρέμες γάλακτος, υπερβολικές και συχνές ποσότητες αλκοόλ θα πρέπει να περιοριστούν σημαντικά.



Πείτε ΝΑΙ στα λαχανικά, στα αυγά και στο κοτόπουλο. Προτιμήστε φιλέτα κρέατος (πρωτεΐνη) με συνοδεία σαλάτας και ολίγων υδατανθράκων. Βάλτε στην εβδομαδιαία διατροφή σας όσπρια, λαδερά και ψάρια. Επιλέξτε γαλακτοκομικά χαμηλών λιπαρών.

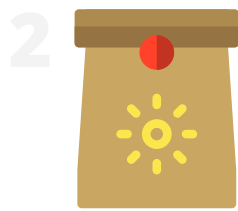




9 συμβουλές για σωστή διατροφή



Πιείτε άφθονο νερό ημερησίως



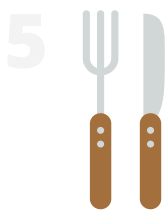
Κάντε μικρά και συχνά γεύματα



Προσθέστε ποικιλία τροφών



Δείξτε προσοχή στον τρόπο μαγειρέματος



Τρώτε όταν πραγματικά πεινάτε



Αποφύγετε να τρώτε με άγχος



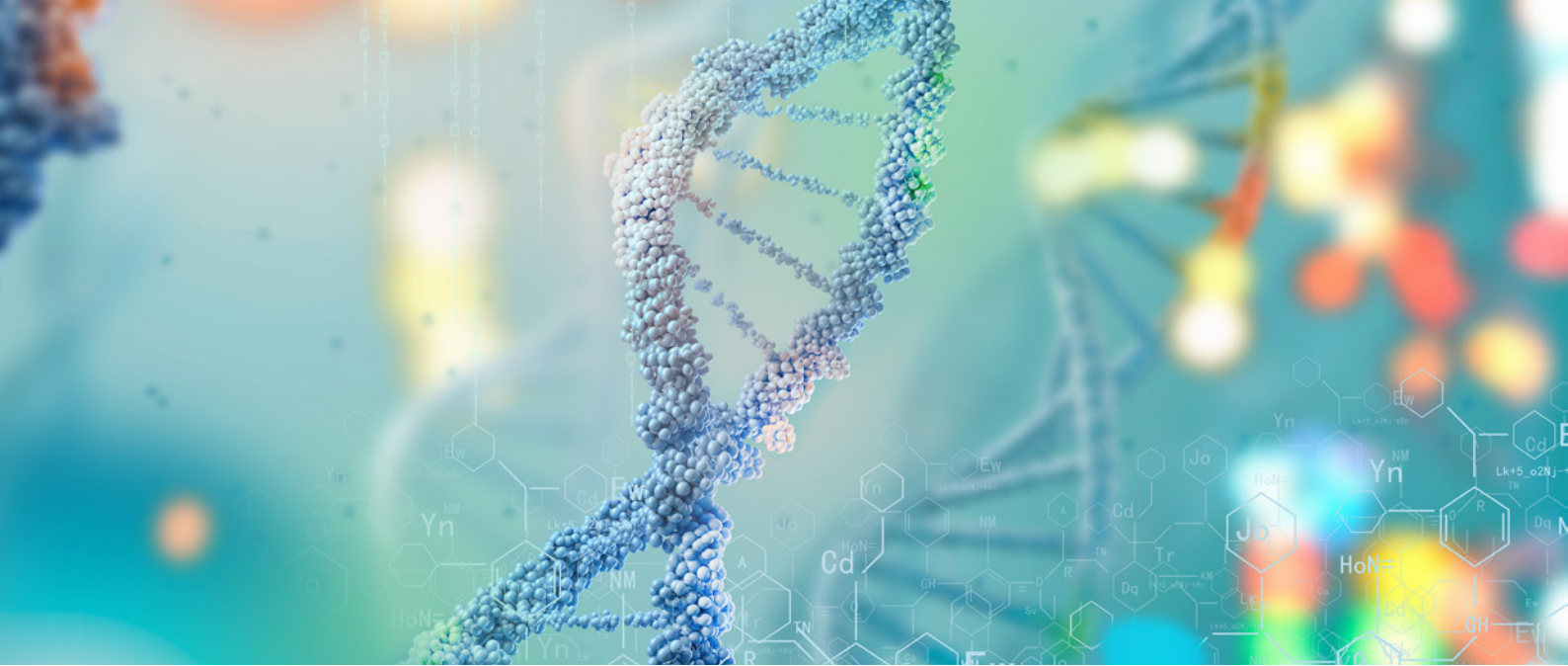
Μασήστε καλά την τροφή σας



Τρώτε σε μικρά πιάτα για περιορισμένες ποσότητες

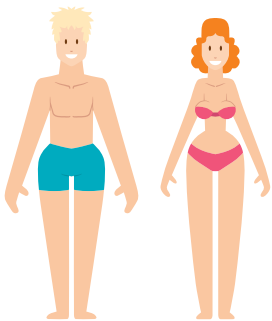


ΜΗ ζυγίζεστε κάθε μέρα



Γονίδια και σωματότυπος

Υπάρχουν **τρία βασικά** είδη σωματότυπων που από τη μίξη τους προκύπτουν όλα τα είδη που παρατηρούμε στους ανθρώπους:

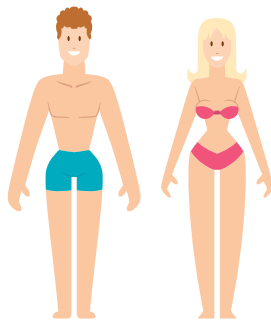


Ενδόμορφος

Ο άτυχος!

Μεγάλο ποσοστό λίπους κυρίως στην κοιλιακή χώρα και στους γοφούς, στρογγυλό σχήμα σώματος και αναπτυγμένο μυϊκό σύστημα το οποίο όμως δε διακρίνεται.

Tip: Περισσότερη **αερόβια προπόνηση** και **διατροφή** για την απώλεια του περιττού λίπους και συντήρηση της μυϊκής του μάζας.

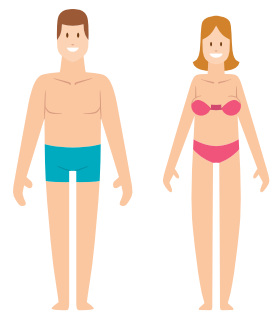


Μεσόμορφος

Ο τυχερός!

Διακρίνεται από το μεγάλο άνοιγμα των ώμων και των γοφών, μικρή μέση και υψηλή αναλογία μυϊκού ιστού.

Tip: **Συντήρηση** της μυϊκής του μάζας και της καλής του φυσικής κατάστασης.



Εκτόμορφος

Έχει επίπεδο θώρακα, στενούς γοφούς, υψηλή αναλογία λίπους και αδύνατο μυϊκό σύστημα.

Tip: **Προπόνηση** για την ενδυνάμωση του μυϊκού του συστήματος και της φυσικής του κατάστασης.

Από εκεί και πέρα συναντάμε **συνδυασμούς** των πιο πάνω σωματότυπων, όπως στις περισσότερες γυναίκες το σωματότυπο **αχλάδι** (εκτο-ενδομορφικό) και σε πολλούς άντρες το σωματότυπο **μήλο** (ενδο-έκτομορφικό).



Αερόβια προπόνηση



Όσες ασκήσεις κοιλιακών και να κάνετε, όσα σετ και όσες επαναλήψεις εκτελείτε καθημερινά, δε θα οδηγήσουν πουθενά, εκτός κι αν συνδυαστούν με **παράλληλη αερόβια προπόνηση** που θα σας βοηθήσει να **μειώσετε** το ποσοστό του σωματικού σας λίπους.

Η αερόβια προπόνηση **αυξάνει** τα αποθέματα του γλυκογόνου και **βοηθά** στην κατανάλωση των λιπαρών οξέων **κινητοποιώντας** τις αποθήκες λίπους. Τέτοιες δραστηριότητες που ενεργοποιούν την αερόβια παραγωγή ενέργειας είναι όσες προσφέρουν **χαμηλή ένταση** και **μεγάλη διάρκεια**.

Το παράδοξο του afterburn effect



Τα τελευταία, βέβαια, χρόνια τα ερευνητικά δεδομένα έχουν φέρει στο προσκήνιο προπονήσεις **έντονες** που ενεργοποιούν και τον αερόβιο αλλά και τον αναερόβιο μηχανισμό, και υποστηρίζουν πως καταναλώνουν το ίδιο και περισσότερο λίπος από τις κλασικές αερόβιες ασκήσεις λόγω της μεγαλύτερης **ενεργειακής δαπάνης** που προσφέρουν και του μεγαλύτερου **afterburn effect**.

Πιστεύω, πως η επιλογή εξαρτάται από πολλά δεδομένα όπως η **προπονητική κατάσταση** του αθλούμενου, η **ηλικία**, το **φύλο**, η **ψυχολογία** του και πολλούς ακόμη παράγοντες που οφείλει ο καταρτισμένος προπονητής να μελετήσει και να σας συμβουλέψει καταλλήλως!





Οι επόμενες αερόβιες κινήσεις σας



Ξεκινήστε περπάτημα ή τρέξιμο ήπιο στον διάδρομο του γυμναστηρίου.



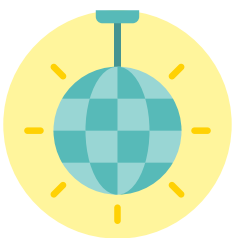
Δοκιμάστε τις αντοχές σας σε εξωτερικούς χώρους.



Διοργανώστε μία εκδρομή πεζοπορίας ή ορειβασίας.



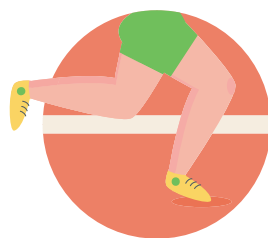
Ποδηλατήστε στη γειτονιά σας ή από και προς την εργασία σας.



Χορέψτε σε συλλόγους παραδοσιακών χορών ή σε σχολές χορού.



Ξεχάστε το ασανσέρ και δοκιμάστε να ανεβείτε τις σκάλες της εργασίας ή του σπιτιού σας.



Συμμετέχετε σε εκδηλώσεις μαραθωνίων, αγώνων δρόμου και ήπιου βαδίσματος.



Κολυπήστε το καλοκαίρι πάνω από 20' στην θάλασσα ή γραφτείτε το χειμώνα στο κοντινό σας κολυμβητήριο.

Προσπαθήστε να είστε κινητικοί και δραστήριοι σε όλη τη διάρκεια της ημέρας και **γρήγορα** θα δείτε τα **αποτελέσματα** και στο **σώμα** σας και στην **ψυχολογία** σας!



Μυϊκή ενδυνάμωση

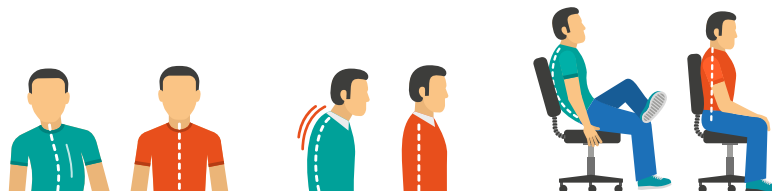
Πώς;

- με **προοδευτικότητα** στις αντιστάσεις
- με **εναλλαγή** της επιβάρυνσης
- με **ποικιλία** ασκήσεων
- με βάση τις **ιδιαιτερότητες** και τις **προσαρμογές** του καθενός σας



Γιατί;

- για να **σταθεροποιήσετε** τον κορμό σας
- για να **αποφύγετε** τραυματισμούς
- για να **μειώσετε** το φορτίο στη σπονδυλική σας στήλη
- για να λειτουργήσει **ομαλά** και **συντονισμένα** το σώμα σας



Πώς θα τη σχεδιάσετε;



Σημαντικό κομμάτι στη δημιουργία ενός προγράμματος προπόνησης των κοιλιακών σας αποτελεί η αρχική **εκτίμηση της δύναμης και της αντοχής** τους με συγκεκριμένα τεστ που γίνονται από τους **ειδικούς** και επαναλαμβάνονται σε τακτά χρονικά διαστήματα. Συνεκτιμώντας τη βράχυνση κάποιων μυών, τον **πόνο** στους πρωταγωνιστές και ανταγωνιστές μύες και τον **όγκο** της κοιλιακής σας χώρας ετοιμάζεται ένα πρόγραμμα **εξειδικευμένο** και **προσαρμοσμένο** σε εσάς!



Ποιες ασκήσεις θα σας βοηθήσουν

Κλασικές ασκήσεις κοιλιακών

Στην κατηγορία αυτή ανήκουν οι ασκήσεις που οι περισσότεροι γνωρίζετε και εκτελείτε όπως:



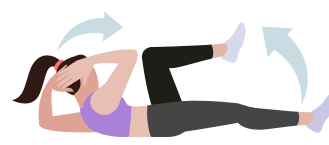
Ροκανίσματα με τα πόδια κάτω ή με τα γόνατα στον αέρα.



Πλευρικά ροκανίσματα.



Ροκανίσματα με τράβηγμα των γονάτων προς το στήθος.



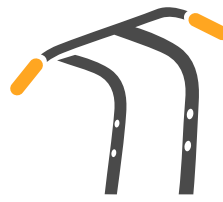
Ποδήλατο για τον ορθό και τους πλάγιους κοιλιακούς.



Ψαλιδάκια με τα πόδια για να δουλέψει το κάτω τμήμα των κοιλιακών σας.



Άρσεις ποδιών από ύπτια θέση κατακόρυφα και με την πλάτη στο έδαφος.



Άρσεις ποδιών στη ρωμαϊκή καρέκλα.

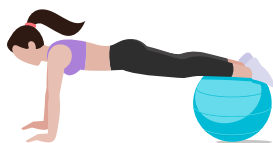


Ασκήσεις σε ελβετική μπάλα ή σε όργανα όπως jumbeo/bosu

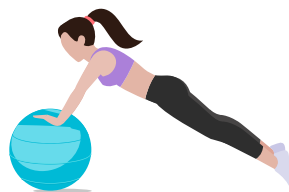
Το συγκεκριμένο ασκησιολόγιο θα σας βοηθήσει να δουλέψετε τους μύες σας σε μεγάλο εύρος κίνησης, αποκτώντας έτσι και δύναμη και ελαστικότητα, προστατεύοντας ταυτόχρονα αυχένα και μέση:



Ροκανίσματα εμπρός και πλάγια.



Σανίδα με τα πόδια πάνω στην μπάλα/ jumbeo/bosu.



Αντίστροφη σανίδα με τα χέρια επάνω αντί για τα πόδια.

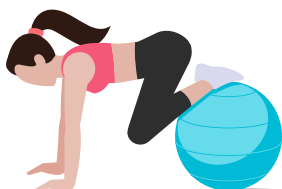


Πλάγια σανίδα με χέρια πάνω στο jumbeo/bosu.



Roll out

Με τα γόνατά σας κάτω και με τους πήχεις σας στη μπάλα κυλήστε την μακριά μέχρι να τεντώσει η κοιλιά σας.



Jackknife στη μπάλα

Από την θέση σανίδας με τα πόδια στη μπάλα τραβήξτε, κρατώντας ίσια την πλάτη, τα γόνατα προς το στήθος.



Swiss ball pike - ανύψωση γοφών

Με την ίδια αφετηρία με πριν, τραβήξτε τα πόδια σας τεντωμένα με τις μύτες πάνω στη μπάλα μέχρι ο κορμός σας και τα πόδια σας να σχηματίσουν το γράμμα «Λ».

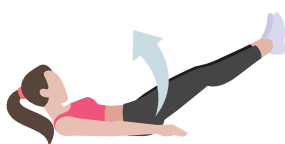


Ασκήσεις pilates/yoga

Ασκήσεις που δίνουν έμφαση στον πυρήνα του σώματός σας με κύρια χαρακτηριστικά την αναπνοή, την ακρίβεια στην εκτέλεση, την αυτοσυγκέντρωση και τον έλεγχο των κινήσεών σας:



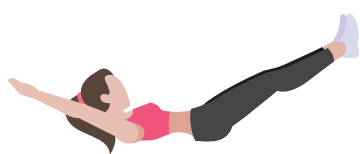
Roll up / roll down



Hundred



Rolling like a ball



Single/double leg stretch



Teaser



Cobra



Plank



Στάσεις σκύλου,
δέντρου,
πολεμιστή,
κορακιού (yoga)



Λειτουργικές και πολυαρθρικές ασκήσεις

Ασκήσεις που ενεργοποιούν ένα μεγάλο ποσοστό μυών και εκπαιδεύουν το σώμα σας στην ισορροπία, την ιδιοδεκτικότητα και τη σταθεροποίηση. Ιδιαίτερα δημοφιλείς στις μέρες μας, και όχι άδικα, εκτελούνται είτε με διάφορα μικρά φορητά όργανα, είτε με το βάρος του σώματός σας:



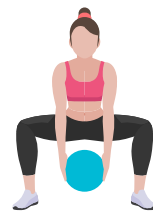
Καθίσματα με άλματα.



Προβολές με στροφές κορμού.



Προβολές με τοποθέτηση ποδιών σε ασταθή όργανα.



Καθίσματα και πιέσεις ώμων με μπάρα ή medicin ball.



Ασκήσεις με τους μάντες αιώρησης ή αλλιώς το γνωστό σας TRX.



Ασκήσεις με kettlebells (swing/ the Turkish get-up/ overhead press/ the clean/ lunge press/ deadlift).



Κάμψεις με διάφορους συνδυασμούς, όπως π.χ. κάμψεις με εναλλάξ πλάγιες σανίδες.



Τα γνωστά πλέον στους περισσότερους, αλλά καθόλου εύκολα burpees-βατραχάκια.



Όλες οι μορφές σάνιδας με το βάρος του σώματός σας ή με έναν μικρό εξοπλισμό.



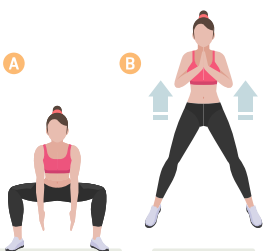
Απαιτητικά προγράμματα προπόνησης

Προγράμματα που εκτελούνται σε **συγκεκριμένο χρόνο** και με **μεγάλη ένταση**, συνδυάζοντας **αερόβιες** και **αναερόβιες** ασκήσεις και που πετυχαίνουν τη **συνολική** εκγύμναση του σώματός σας και εννοείται των κοιλιακών σας:



Crossfit

Ομαδικό πρόγραμμα προπόνησης που περιλαμβάνει ασκήσεις ενόργανης, στίβου, κωπηλασίας και άρσης βαρών, οι οποίες **εναλλάσσονται** μεταξύ τους με κύριο αντίπαλο τον χρόνο.



Cross training

Πρόκειται για δραστηριότητα που περιλαμβάνει και αυτή **διάφορες** μορφές προπόνησης **δομημένες** με σωστό τρόπο μέσα σε μία προπόνηση.



Tabata

20λεπτη προπόνηση **υψηλής έντασης** αποτελούμενη από **20 ασκήσεις** που εκτελούνται οι 4 ανά **5λεπτο**. Έτσι, σε κάθε 5λεπτο έχουμε 4 ασκήσεις που εκτελούνται με **ρυθμό** 20" άσκηση, 10" διαλείμμα, 20" άσκηση, 10" διαλείμμα, η καθεμία.



Κυκλική προπόνηση για προχωρημένους

Ο καθένας από τους παρακάτω κύκλους εκτελείται χωρίς διάλειμμα ανάμεσα στις ασκήσεις, με ανάπαυση στο τέλος του κάθε κύκλου και με επανάληψη για άλλες δύο ή τρεις φορές, ανάλογα το επίπεδό σας.

 <p>Jumping jacks 1'</p>	 <p>Ροκανίσματα (με γόνατα ψηλά) 30-45"</p>	 <p>Ποδήλατο 30-45"</p>	 <p>Σανίδα 30-45"</p>	 <p>Καθίσματα με άλματα (γόνατα στο στήθος) 20x</p>	 <p>Άρσεις ποδιών 30-45"</p>	 <p>Ψαλιδάκια 30-45"</p>	 <p>Σανίδα 30-45"</p>
 <p>Επιτόπου τροχάδην (γόνατα ψηλά) 1'</p>	 <p>Πλάγια σανίδα 30"/πλευρά</p>	 <p>Burpees 10x</p>	 <p>Πλάγια ροκανίσματα 30-45"</p>	 <p>Σχοινάκι 1'</p>	 <p>Ροκανίσματα (γόνατα στο στήθος) 30-45"</p>	 <p>Burpees 10x</p>	 <p>Σανίδα 30-45"</p>
 <p>Σχοινάκι 1'</p>	 <p>Sit ups 30-45"</p>	 <p>Mountain climber 30-45"</p>	 <p>Σανίδα (με τεντωμένα χέρια) 30-45"</p>	 <p>Jumping jacks 1'</p>	 <p>Burpees 10x</p>	 <p>Rollup rolldown (με λυγισμένα πόδια) 10x</p>	 <p>Σανίδα (με τεντωμένο πόδι) 30" εναλλάξ</p>

Θα ήταν καλό επίσης να σημειωθεί πως όταν αποφασίσετε να εκτελέσετε ένα τέτοιου είδους πρόγραμμα, θα πρέπει να είστε **προχωρημένοι, γνώστες της τεχνικής των ασκήσεων και να καταλαβαίνετε το σώμα σας. Οι υπερβολές και μια λανθασμένη τεχνική οδηγούν σε ανεπιθύμητες καταστάσεις!**

Ανακαλύψτε & δυναμώστε τους κοιλιακούς σας

Βιβλιογραφία

1] Μανδρούκας Κωνσταντίνος, Λειτουργία των κοιλιακών και ραχιαίων μυών, Θεσσαλονίκη 1996

2] Frederic Delavier, Προπόνηση για αύξηση της Μυϊκής Δύναμης, Αθήνα 2009

3] Σημειώσεις pilates, grafts 2009

4] Dennis Kennedy, Sian Williams, Dominique Jansen, Pilates for beginners, New York 2012

5] CrossFit Journal Article Reprint. First Published in CrossFit Journal Issue 40 - December 2005

6] Kettlebell swing training improves maximal and explosive strength, Lake JP, Lauder MA, Journal of Strength and Conditioning Research / National Strength & Conditioning Association [2012, 26(8):2228-2233]

7] <http://www.americanyogaassociation.org>