

fitness & spa

ΤΕΥΧΟΣ 2 • ΙΟΥΛΙΟΣ-ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ 2007

FREE PRESS ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ALL ABOUT WELLNESS

4 ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΟΙ ΠΡΟΟΡΙΣΜΟΙ top spa

FITNESS

ΠΩΣ ΘΑ ΤΟΝΩΣΕΤΕ ΤΟ ΣΩΜΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ ΣΑΣ!

ΣΧΕΣΕΙΣ

ΜΟΝΟΙ ΣΤΙΣ ΔΙΑΚΟΠΕΣ
7 ΤΡΟΠΟΙ ΓΙΑ ΝΑ ΓΙΝΕΤΕ Η ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΠΑΡΕΑ ΤΟΥ ΕΑΥΤΟΥ ΣΑΣ

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

ΑΝΤΡΕΙ ΚΡΑΒΑΡΙΚ

Ο Σλοβάκος βολεϊμπολίστας του Ηρακλή
δηλώνει: «Δεν πάω πουθενά, εδώ θα μείνω»

ΤΑΞΙΔΙ ΣΤΗΝ ΚΥΠΡΟ

ΧΑΛΟΥΜΙ ΚΑΙ ΣΑΜΠΑΝΙΑ...

Νίκη Κάρτσωνα

Φωτογραφίζεται στο Spa της και μιλάει για τα νέα δεδομένα στη ζωή της



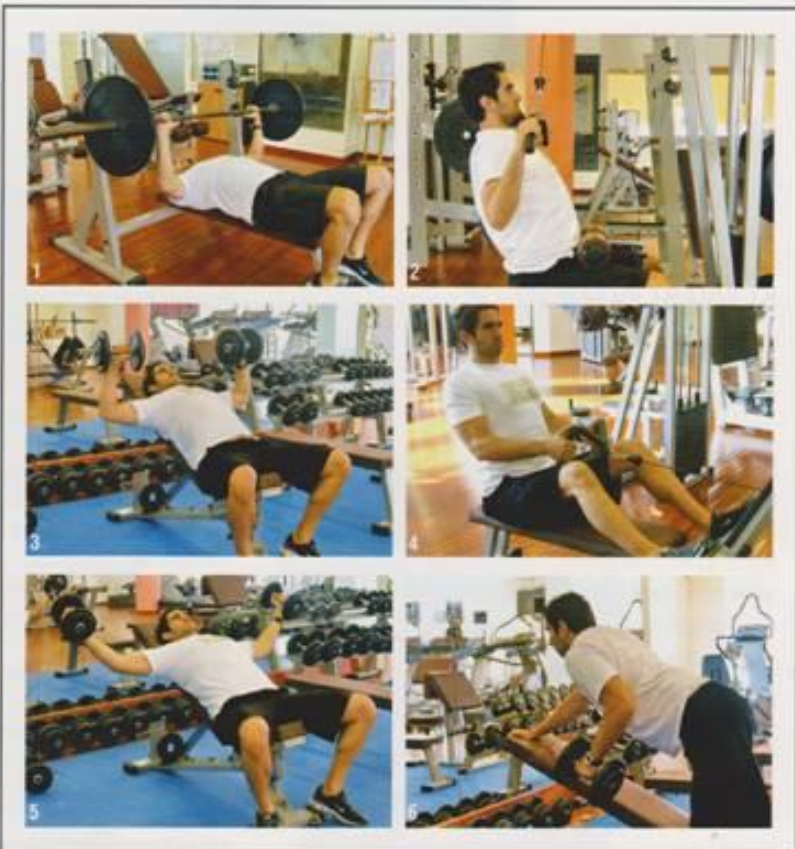


FITNESS ΔΡΑΣΗ

Του **Δημήτρη Παπάζογλου**

*Aerobic instructor, Personal trainer
Προπονητή πυγμαχίας*

Για να μην πάνε χαμένοι οι κόποι και οι προσπάθειες του χειμώνα στο γυμναστήριο και για να διατηρήσετε τη μυϊκή υπερτροφία, ετοιμαστείτε να την τονώσετε λίγο πριν την τελική εξόρμηση στην παραλία. Έτσι, με τις ακόλουθες ασκήσεις, χρησιμοποιώντας τα λεγόμενα super set (ασκήσεις που διαδέχονται η μία την άλλη χωρίς διάλειμμα και αφορούν τους πρωταγωνιστές και ανταγωνιστές μυς, π.χ. δικέφαλους βραχιόνιους με τρικέφαλους βραχιόνιους), δώστε ένα διαφορετικό ερέθισμα στους μυς σας ενεργοποιώντας περισσότερες μυϊκές ίνες και προετοιμάζοντας το σώμα σας για την τελική εμφάνιση στην κοντινότερη παραλία. Ξεκινώντας από τις μεγάλες μυϊκές ομάδες, προτείνουμε τις εξής ασκήσεις και παραλλαγές:



ΣΤΗΘΟΣ-ΠΛΑΤΗ ▲

- 1. Πιέσεις με μπάρα σε οριζόντιο πάγκο
- 2. Εμπροσθοβαλόμενες έλξεις σε μηχανήμα
- 3. Πιέσεις με αλτήρες σε επικλινή πάγκο
- 4. Χαμηλή κωπηλατική
- 5. Εκτάσεις με αλτήρες σε επικλινή πάγκο
- 6. Κωπηλατική με αλτήρες

ΔΙΚΕΦΑΛΟΙ-ΤΡΙΚΕΦΑΛΟΙ (ΒΡΑΧΙΟΝΙΟΙ)

- 1. Κάμψεις αγκώνων στην τροχαλία
- 2. Εκτάσεις αγκώνων στην τροχαλία
- 3. Κάμψεις αγκώνων με μπάρα
- 4. Εκτάσεις αγκώνων με αλτήρα (πάνω από το κεφάλι) καθιστή θέση

Αποκτήστε Ιδανικό σώμα για την παραλία

ΔΕΙΤΕ ΤΟΥΣ ΜΥΣ ΣΑΣ ΝΑ ΔΙΑΓΡΑΦΟΝΤΑΙ
ΚΑΙ ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΤΕ ΤΟ ΣΩΜΑ ΠΟΥ
ΠΑΝΤΑ ΟΝΕΙΡΕΥΟΣΑΣΤΑΝ





ΠΟΔΙΑ ▲

- 1 Εκτάσεις γονάτων σε μηχάνημα
- 2 Καρφίσεις γονάτων σε μηχάνημα
- 3 Leg press
- 4 Άρσεις πτερυγίων



ΩΜΟΙ-ΤΡΑΠΕΖΟΕΙΔΕΙΣ ▲

- 1 Ταυτόχρονες εκτάσεις αλτήρων
- 2 Εναλλάξ προτάσεις αλτήρων
- 3 Ταυτόχρονες πιέσεις αλτήρων (καθιστή θέση)
- 4 Κωπηλατική με μπάρα (όρθια θέση)

Διαλέξτε δυο-τρεις ασκήσεις super set για τις μεγάλες μυϊκές ομάδες (στήθος, πλάτη, πόδια) κάνοντας τέσσερα σετ από 10-12 επαναλήψεις και νιώστε την αιμάτωση των μυών σας να σας διαπερνά. Για τις μικρές μυϊκές ομάδες (δικέφαλοι, τρικέφαλοι, ώμοι, τραπεζοειδείς) κάντε δύο ασκήσεις super set από δυο-τρία σετ των 12 επαναλήψεων, με διαλείμματα ανάμεσα στα σετ 45-60" και στις ασκήσεις 60-90". Χωρίστε το πρόγραμμα σε δύο προπονητικές ημέρες: Α' (ΣΤΗΘΟΣ-ΠΛΑΤΗ-ΠΟΔΙΑ) και Β' (ΩΜΟΙ-ΤΡΑΠΕΖΟΕΙΔΕΙΣ-ΔΙΚΕΦΑΛΟΙ-ΤΡΙΚΕΦΑΛΟΙ) βάζοντας τους κοιλιακούς σε μια ημέρα από τις δύο με την εξής σειρά Α' Β' off (μέρα ξεκούρασης) ή Α' off Β' off.

ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ-ΠΑΧΙΑΙΟΙ

Κάρφίσεις κορμού 20 επαναλήψεις + 15 ροκανίσματα - έκταση της ράχης 20 επαναλήψεις x 4 σετ



Μια άλλη παραλλαγή είναι σε τρεις ημέρες Α' (ΣΤΗΘΟΣ-ΠΛΑΤΗ), Β' (ΠΟΔΙΑ-ΩΜΟΙ-ΤΡΑΠΕΖΟΕΙΔΕΙΣ), Γ' (ΔΙΚΕΦΑΛΟΙ-ΤΡΙΚΕΦΑΛΟΙ) βάζοντας τους κοιλιακούς στην Α' ημέρα διαμορφώνοντας το πρόγραμμα με την εξής σειρά: Α' off Β' off Γ' off ή Α' Β' off Γ' off Α' off Β' Γ' off off. Εγγυημένο «φούσκωμα» λίγο πριν την εξόρμηση στην παραλία σε συνδυασμό με ισορροπημένη διατροφή.

Η φωτογράφιση έγινε στο **Sprinters Fitness Halls**