

Πως να έχεις μπράτσα και κοιλιακούς χωρίς γυμναστήριο και χωρίς όργανα γυμναστικής.

Για να έχεις μπράτσα θα πρέπει με τα χέρια σου να σηκώνεις κάτι που έχει πολύ βάρος, περίπου 5 με 10 κιλά. Για αρχή ξεκίνα με κάτι που μπορείς να το σηκώσεις, αρκεί να το κάνεις κάθε μέρα. Όταν ξυπνάς το πρωί καλό είναι μετά από την τουαλέτα να ξεκινήσεις γυμναστική σηκώνοντας βάρος με τα χέρια σου 10-20 φορές πάνω κάτω, αργά. Άμα το κάνεις γρήγορα δεν γυμνάζονται τα χέρια σου. Μπορείς να το κάνεις και το απόγευμα. Σιγά σιγά καθώς θα περνάνε οι μέρες να σηκώνεις ακόμα πιο βαρύ αντικείμενο ή να κάνεις περισσότερες επαναλήψεις και έτσι θα έχεις γραμμωμένα μπράτσα σε περίπου 20 ήμερες. Ο δεύτερος τρόπος είναι να κρεμαστείς κάπου με τα χέρια σου, να προσπαθείς να σηκώνεις το σώμα σου με δύναμη στα χέρια σου κάνοντας όσο το δυνατόν περισσότερες έλξεις. Να το κάνεις όσο φορές μπορείς, το πρωί η το απόγευμα. Σε περίπου 15 μέρες θα έχεις μπράτσα. Ο τελευταίος τρόπος είναι να κάνεις κάθε μέρα, το πρωί η το απόγευμα, πους απς, 8 έως 15 φορές για αρχή, και σταδιακά να κάνεις περισσότερα. Πως γίνονται πους απς: ξαπλώνεις κάτω στο πάτωμα, τοποθετείς τα χέρια ακριβώς κάτω από τους ώμους ώστε όταν τεντωθούν να έρθουν εντελώς κάθετα με το έδαφος. Φρόντισε ώμοι και κορμός να βρίσκονται σε ευθεία σαν να σχηματίζεις σανίδα. Λύγισε τους αγκώνες προς τα πίσω, σε γωνία 45 μοιρών, ώσπου να χαμηλώσεις το σώμα ως το πάτωμα. Όταν φτάσεις σε αυτό το σημείο οι αγκώνες σου πρέπει να βρίσκονται δίπλα στα πλευρά σου. Στο τέλος, το στήθος πρέπει να ακουμπήσει το έδαφος. Έτσι θα έχεις μπράτσα σε 30 ημέρες.

Για να έχεις κοιλιακούς θα πρέπει να κάνεις κάθε μέρα, το πρωί η το απόγευμα, τις ανάλογες ασκήσεις. Ξαπλώνεις κάτω στο πάτωμα, το σώμα σου και το κεφάλι σου να κοιτάει στο ταβάνι, και προσπαθείς να σηκώσεις το σώμα σου και το κεφάλι σου χωρίς χέρια, όχι όμως και τα πόδια σου. Για αρχή κάνε 5 έως 10 φορές και σε λίγες μέρες να κάνεις περισσότερες. Σε 30 ήμερες περίπου θα έχεις κοιλιακούς.

Ειδοποίηση: κάνουμε πρώτα γυμναστική και μετά πάμε να φάμε

Δημήτρης Λαγούρης