

## Ασκήσεις Μυϊκής ενδυνάμωσης

Οι παρακάτω ασκήσεις γίνονται πολύ εύκολα στο σπίτι, χωρίς ιδιαίτερο εξοπλισμό.

### 1. Άσκηση κοιλιακών μυών

Τα πόδια μπορούν να είναι στον αέρα όπως στη φωτογραφία ή να ακουμπούν στο πάτωμα με λυγισμένα τα γόνατα. Κάνουμε 3 σετ των 10 επαναλήψεων.



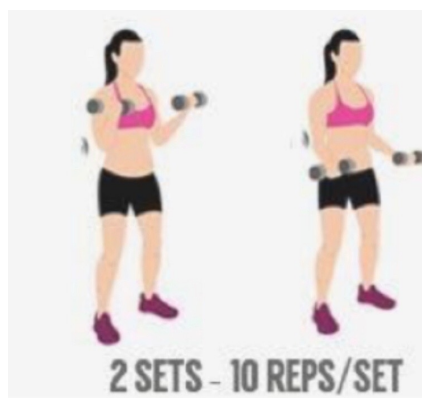
### 2. Άσκηση ραχιαίων μυών

Κάνουμε 3 σετ των 10 επαναλήψεων.



### 3. Άσκηση δικεφάλων μυών

Αντί για αλτήρες χρησιμοποιούμε μικρά μπουκάλια νερού γεμάτα με άμμο. Τα γόνατα πρέπει να είναι λίγο λυγισμένα. Κάνουμε 2 σετ των 10 επαναλήψεων.



### 4. Άσκηση τρικέφαλων μυών

Χρησιμοποιούμε πάλι μπουκάλια νερού και προσέχουμε τα γόνατα να είναι ελαφρώς λυγισμένα. Κάνουμε 2 σετ των 10 επαναλήψεων.



### 5. Άσκηση για ώμους

Προσέχουμε τα γόνατα να είναι λίγο λυγισμένα και κάνουμε 2 σετ των 10 επαναλήψεων.

