



ΑΘΛΗΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

ΤΕΥΧΟΣ XXXVI ΜΑΡΤΙΟΣ 2008

e-περιοδική έκδοση

Πανεπιστήμιο Αιγαίου
Σχολή Κοινωνικών Επιστημών
Υπευθ. Έκδοσης: Μαστρογιαννόπουλος Νικόλαος MSc
Ε.Ε.ΔΙ.Π Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού

Φωτογραφικό αρχείο αθλητικών διακρίσεων Πανεπιστημίου Αιγαίου

Αναλυτικά ΣΕΛ. 5

ΜΕΡΟΣ Ι

ΔΙΑΤΜΗΜΑΤΙΚΟ
ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ
ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ
2007-2008
ΣΕΛ. 3-4



ΔΙΑΤΜΗΜΑΤΙΚΟ
ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ
ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ
ΣΕΛ. 4-5



ΜΕΡΟΣ ΙΙ

ΤΑ 7 ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΕΡΑ ΕΙΔΗ
ΑΣΚΗΣΗΣ
ΣΕΛ. 6-8



Πανελλήνιο φοιτητικό πρωτάθλημα ανωμάλου δρόμου - Σκάκι 2008

Αναλυτικά ΣΕΛ. 3

Πανελλήνιο φοιτητικό πρωτάθλημα ποδοσφαίρου 2008, Πάτρα 15-17 Απριλίου



☉ Για δεύτερη συνεχόμενη χρονιά το Πανεπιστήμιο Αιγαίου προκρίθηκε σε τελική φάση Πανελληνίου φοιτητικού πρωταθλήματος ποδοσφαίρου. Συγκεκριμένα, στην προκριματική φάση του Α' Ομίλου που πραγματοποιήθηκε στην Μυτιλήνη το Πανεπιστήμιο Αιγαίου αντιμετώπισε το Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο και επικράτησε με 4-1. Η νίκη αυτή έδωσε και την πρόκριση στην τελική φάση του Πανελληνίου φοιτητικού πρωταθλήματος ποδοσφαίρου αφού η ομάδα του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών την οποία θα αντιμετώπιζε την Πέμπτη 27 Μαρτίου δεν προσήλθε στο γήπεδο.



Στην αποστολή του Πανεπιστημίου Αιγαίου συμμετείχαν και φοιτητές από την Πανεπιστημιακή μονάδα της Χίου συμβάλλοντας καθοριστικά στην επιτυχία της ποδοσφαιρικής ομάδας του Πανεπιστημίου Αιγαίου. Αναλυτικά στην αποστολή του Πανεπιστημίου Αιγαίου συμμετείχαν οι : Ευαγγελινός Γιώργος, Κατωτριώτης Παναγιώτης, Σμυρνής Γρηγόρης, Αγγελίδης Γρηγόρης, Κάβουρας Κώστας, Πάστος Ηλίας, Δίκας Γιώργος, Γιακουμιδάκης Κώστας, Μιχαλάκης Βαγγέλης, Γκέκας Παναγιώτης, Θωμάς Νίκος, Ναυπιλώτης Πέτρος, Ζανίκος Νίκος, Γκόλλας Ερρίκος, Αγουρογιάννης Παναγιώτης, Στεφανόπουλος Ηλίας, Παπαδάκης Μανώλης και Φρέγκογλου Ευδόκιμος



Η τελική φάση του Πανελληνίου φοιτητικού πρωταθλήματος ποδοσφαίρου θα πραγματοποιηθεί στην Πάτρα το χρονικό διάστημα 15-17 Απριλίου 2008 με την συμμετοχή των οχτώ Πανεπιστημιακών και Τεχνολογικών Ιδρυμάτων που προκρίθηκαν από τους Ομίλους των προκριματικών φάσεων.

Το Γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού ευχαριστεί τον Αθλητικό Οργανισμό του Δήμου Μυτιλήνης για την παραχώρηση του ποδοσφαιρικού γηπέδου « Γεώργιος Σκούφος», τον πρόεδρο του Ιατρικού Συλλόγου Μυτιλήνης Κ. Βαμβουρέλλη ο οποίος μερίμνησε για την ιατρική κάλυψη της διοργάνωσης με την παρουσία του Ιατρού Κ. Χατζησάββα Σπύρο καθώς επίσης και το Σύνδεσμο Διαιτητών Λέσβου για την διαίτησία των αγώνων.

Πανελλήνιο φοιτητικό πρωτάθλημα ανωμάλου δρόμου-σκάκι 2008

Σημαντική διάκριση σημείωσε το Πανεπιστήμιο Αιγαίου στο Πανελλήνιο φοιτητικό πρωτάθλημα ανωμάλου δρόμου που πραγματοποιήθηκε στα Ψαχνά Ευβοίας το χρονικό διάστημα 3-5 Μαρτίου 2008. Συγκεκριμένα η Μούχου Ειρήνη φοιτήτρια του τμήματος της Πολιτισμικής Τεχνολογίας και Επικοινωνίας πήρε το χάλκινο μετάλλιο στην κατηγορία 4500m αθλητριών ενώ το Πανεπιστήμιο Αιγαίου κατέλαβε την τέταρτη θέση στο ομαδικό φοιτητών στην κατηγορία 9000m αθλητών.



Την αποστολή του Πανεπιστημίου Αιγαίου αποτελούσαν οι : Μούχου Ειρήνη, Δεμερτζής Βασίλης, Κοσιλιος Αντρέας, Λινάρδος Ευάγγελος, Βορριάς Γιάννης στο πρωτάθλημα ανωμάλου δρόμου και οι Εμμανουήλ Γιώργος και Μουλιός Αλέξανδρος στο πρωτάθλημα Σκάκι.



Το Γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του τομέα "Αιγαϊακός Πανεπιστημιακός Αθλητισμός" συγχαίρει τους συμμετέχοντες για την παρουσία τους στις παραπάνω διοργανώσεις και παράλληλα ευχαριστεί τις αρχές του Ιδρύματος για την αρωγή τους στις αθλητικές δραστηριότητες.

Διατμηματικό πρωτάθλημα ποδοσφαίρου 2007-2008

Αίτητη συνεχίζει την πορεία της στο διατμηματικό πρωτάθλημα ποδοσφαίρου η ομάδα του τμήματος της Γεωγραφίας ενώ για την δεύτερη προνομιούχο θέση που θα δώσει την δυνατότητα για συμμετοχή στον τελικό της διοργάνωσης θα δώσουν μάχη μέχρι και την τελευταία αγωνιστική τα υπόλοιπα τμήματα.



Αναλυτικά τα αποτελέσματα καθώς και το πρόγραμμα των αγώνων του πρωταθλήματος:

1^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	Π.Τ.Ε	8-5
ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	0-2
ΘΑΛΑΣΣΑ	ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	7-2

2^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

Π.Τ.Ε	ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	2-7
ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	ΘΑΛΑΣΣΑ	4-7
ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	2-0

3^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	Π.Τ.Ε	0-2
ΘΑΛΑΣΣΑ	ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	5-8
ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	4-4

4^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

Π.Τ.Ε	ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	3-4
ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	
ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	ΘΑΛΑΣΣΑ	0-2

5^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

ΘΑΛΑΣΣΑ	Π.Τ.Ε	
ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	
ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	

ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ

	ΑΓΩΝΕΣ	ΒΑΘΜΟΙ	ΤΕΡΜΑΤΑ
1. ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	3	9	18-10
2. ΘΑΛΑΣΣΑ	4	9	21-14
3. ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	4	7	14-14
4. ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	3	4	13-13
5. ΠΤΕ	4	3	12-19
6. ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	4	0	0-6

Διατηματικό πρωτάθλημα καλαθοσφαίρισης 2007-2008

Αήττητη συνεχίζει η περυσινή πρωταθλήτρια ομάδα του τμήματος της Κοινωνιολογίας αφού στον αγώνα με το Περιβάλλον επικράτησε μετά από ένα συναρπαστικό παιχνίδι με 91-85.

Αναλυτικά τα αποτελέσματα καθώς και το πρόγραμμα των αγώνων του πρωταθλήματος:

1^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

ΘΑΛΑΣΣΑ	ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	37-70
ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	Π.Τ.Ε	71-66
ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	46-52

2^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	66-54
Π.Τ.Ε	ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	
ΘΑΛΑΣΣΑ	ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	51-56

3^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	91-85
ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	ΘΑΛΑΣΣΑ	
ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	Π.Τ.Ε	0-20

4^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	Π.Τ.Ε	
ΘΑΛΑΣΣΑ	ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	
ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	

5^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	
ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	
Π.Τ.Ε	ΘΑΛΑΣΣΑ	

ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ**ΑΓΩΝΕΣ****ΒΑΘΜΟΙ**

1. ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	3	6
2. ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	3	5
3. ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	2	3
4. ΠΤΕ	2	3
5. ΘΑΛΑΣΣΑ	2	2
6. ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	1	1

Ιστοσελίδα "Αιγαϊακού Πανεπιστημιακού Αθλητισμού"

Όλες οι πληροφορίες σχετικά με τις αθλητικές δραστηριότητες στην Πανεπιστημιακή μονάδα Μυτιλήνης Πανεπιστημίου Αιγαίου καθώς και τις Πανελλήνιες και διεθνείς φοιτητικές διοργανώσεις βρίσκονται και στην ιστοσελίδα:

www.aegean.gr/sports

Επίσης στην ηλεκτρονική διεύθυνση:

<http://www.aegean.gr/sports/Hall%20of%20fame.htm>

έχουν αποτυπωθεί σε φωτογραφικό αρχείο οι σημαντικότερες στιγμές του Πανεπιστημίου Αιγαίου σε Πανελλήνιες και διεθνείς Πανεπιστημιακές αθλητικές διοργανώσεις.

Τα 7 αποτελεσματικότερα είδη άσκησης

ΜΕΡΟΣ Β

Οι ειδικοί λένε πως η άσκηση (ή άθληση) από μόνη της δεν κάνει μαγικά. Παίρνεις από αυτήν ό,τι δίνεις. Αυτό, φυσικά, δεν σημαίνει πως για να επιτευχθεί το επιθυμητό αποτέλεσμα πρέπει κανείς να ασκείται αμέτρητες ώρες κάθε μέρα.



Οι ειδικοί λένε, επίσης, ότι δεν αποφέρουν όλα τα είδη άσκησης το ίδιο αποτέλεσμα. Κάποιες ασκήσεις είναι πιο αποτελεσματικές από άλλες, κάποιες στοχεύουν στο να γυμνάσουν πολλαπλούς μύες, κάποιες στο να κάψουν περισσότερες θερμίδες. Ποιες είναι, λοιπόν, οι πιο αποτελεσματικές ασκήσεις για εσάς;

1. Περπάτημα

Η σημαντικότερη ίσως γυμναστική και αυτή που μπορεί να εξασκήσει κανείς οπουδήποτε, οποιαδήποτε ώρα της ημέρας είναι το περπάτημα. Και αυτό γιατί είναι από τις ασκήσεις που γυμνάζουν καλύτερα τα καρδιακά αγγεία, δυναμώνουν την καρδιά και καίνε θερμίδες. Και δεν απευθύνεται μόνο στους «αρχάριους» ακόμα και οι πιο αθλητικοί τύποι εκτιμούν τα προτερήματα του περπατήματος.

«**Με ένα γρήγορο περπάτημα μπορεί κανείς να κάψει μέχρι και 500 θερμίδες την ώρα**», λέει Robert Gotlin, καθηγητής ορθοπαιδικής σε ιατρικό κέντρο της Νέας Υόρκης. Αν, λοιπόν, υποθέσουμε πως μία γυναίκα οφείλει να λαμβάνει ημερησίως 1.200 με 1.500 θερμίδες, με μία ώρα περπατήματος την ημέρα θα χάσει -χωρίς να μειώσει τη διατροφή της- περί τα δύο κιλά σε έναν μήνα. Παρόλα αυτά, οι ειδικοί συμβουλεύουν να μην ξεκινήσει κανείς με μία ώρα τη μέρα. Μισή ώρα τρεις φορές την εβδομάδα είναι καλά και μπορεί κανείς να αυξάνει σιγά-σιγά το χρόνο ανάλογα με τις αντοχές του.

2. Άσκηση κυμαινόμενης έντασης

Αυτήν την πρακτική μπορείτε να την εφαρμόσετε στο περπάτημα αλλά και στην αεροβική και θα σας βοηθήσει να ενισχύσετε τη φυσική σας κατάσταση αλλά και να χάσετε ταχύτερα βάρος. Είναι απλό, στο περπάτημα αυξήσετε για μερικά λεπτά την ταχύτητά σας σε τρέξιμο και μετά συνεχίστε να περπατάτε. Στην αεροβική γυμναστική εντείνετε για λίγο την ένταση της άσκησης και μετά χαλαρώστε πάλι.

Αυτές οι αυξομειώσεις της έντασης βοηθούν την καρδιά να ενισχύσει τους παλμούς της, το σώμα να αιματωθεί και να οξυγονωθεί καλύτερα, ενώ ταυτόχρονα καίγονται περισσότερες θερμίδες.

3. Βαθιά καθίσματα

Οι ασκήσεις δύναμης και αντοχής είναι πολύ σημαντικές, λένε οι ειδικοί. **Όσο πιο γυμνασμένους μύες έχει κανείς, τόσο πιο εύκολα μπορεί να κάψει θερμίδες.** Γι' αυτό και οι γυμναστές προτείνουν ασκήσεις που μπορούν να γυμνάσουν ταυτόχρονα πολλούς μύες, όπως τα βαθιά καθίσματα. Πιο συγκεκριμένα, με τα βαθιά καθίσματα γυμνάζονται οι τετρακέφαλοι, οι τένοντες των γονάτων και οι γλουτοί. Ταυτόχρονα βοηθούν πολύ στην καλύτερη στήριξη της μέσης και της πλάτης.

Αυτό, ωστόσο, που κάνει την άσκηση επιτυχημένη είναι ο τρόπος που την εφαρμόζει κανείς. Αν χρησιμοποιείται

λάθος τεχνική, καλύτερα να μην κάνετε καθόλου την άσκηση αυτή. Για καλύτερα αποτελέσματα ανοίξτε τα πόδια στο πλάτος των ώμων και κρατήστε την πλάτη ίσια. Λυγίστε τα γόνατα και κρατήστε χαμηλά τα οπίσθια. Τα γόνατα πρέπει να παραμείνουν πάνω από το ύψος των αστραγάλων για όση περισσότερη ώρα γίνεται. **Φανταστείτε, δηλαδή, ότι κάθεστε σε μία καρέκλα, αλλά χωρίς να υπάρχει καρέκλα.** Ίσως, λοιπόν, σε βοηθήσει για να εντοπίσετε το σωστό ύψος να χρησιμοποιήσετε την πρώτη φορά μια καρέκλα. Τα βαθιά καθίσματα θα σας βοηθήσουν να συσφιξείτε τα γόνατά σας και να μην πονούν κατά τη διάρκεια των καθημερινών σας κινήσεων.

4. Προβολές

Όπως τα βαθιά καθίσματα, έτσι και οι προβολές γυμνάζουν όλους τους βασικούς μύες του κάτω μέρους του σώματος: Γλουτούς, τετρακέφαλους και γόνατα. Είναι, μάλιστα, μία εξαιρετική άσκηση γιατί μιμείται την ζωή, μιμείται το περπάτημα, μόνο σε υπερβολικότερο βαθμό. **Οι προβολές, ωστόσο, αποδίδουν εντατικότερη άσκηση από τα βαθιά καθίσματα, ενώ σας βοηθούν να βελτιώσετε και την ισορροπία σας.**

Πώς θα τις κάνετε σωστά; Κάντε ένα μεγάλο βήμα μπροστά, κρατώντας τη σπονδυλική σας στήλη σε φυσική στάση. Λυγίστε το γόνατο που προβάλατε μπροστά κατά 90 μοίρες προσέχοντας καθ' όλη τη διάρκεια να κρατήσετε το βάρος στα δάχτυλα του πίσω ποδιού και σιγά-σιγά να λυγίσετε το πίσω γόνατο προς το πάτωμα. Φανταστείτε δηλαδή ότι κάθεστε πάνω στο πίσω πόδι σας. Για καλύτερα αποτελέσματα δοκιμάστε να απλώσετε το μπροστινό σας πόδι όχι μόνο μπροστά αλλά και στα πλάγια και συνεχίστε την άσκηση σε αυτήν τη στάση. Οι καθημερινές μας κινήσεις, άλλωστε, δεν είναι γραμμικές αλλά πολυδιάστατες. Δείτε πώς θα κάνετε σωστά την άσκηση.

<http://www.dietsite.com/dt/exerciseplanner/pics/animations/lower106.gif>

5. Push-ups

Αν γίνουν με τον σωστό τρόπο, τα push-ups αποτελούν την καλύτερη γυμναστική του πάνω μέρους του σώματος, γυμνάζοντας αρμονικά το στήθος, τους ώμους, τους τρικέφαλους αλλά και τους μύες του κορμού, παράλληλα με τη σπονδυλική στήλη. Η άσκηση θυμίζει πολύ γιόγκα, αφού κάθε φορά που η λεκάνη και ο κορμός βρίσκονται σε αιωρούμενη στάση, πρέπει κανείς να βασιστεί στο προσωπικό του σθένος για να σταθεροποιηθεί. Είναι, άλλωστε, και αυτή μία άσκηση που ανταποκρίνεται σε κάθε τύπο ασκούμενου (αρχάριο ή μη), ενώ μπορεί να εφαρμοστεί οπουδήποτε, με τα χέρια να ακουμπούν σε τραπέζι, σε καρέκλα ή -το σύνηθες- στο πάτωμα.

Πώς θα το κάνετε σωστά; Σε στάση με το πρόσωπο να κοιτά το πάτωμα ακουμπήστε τα χέρια σας στο πάτωμα (ή σε τραπέζι ή σε καρέκλα) με άνοιγμα λίγο μεγαλύτερο από το πλάτος των ώμων σας. Τοποθετήστε τα δάχτυλα των ποδιών ή τα γόνατα στο πάτωμα και προσπαθήστε να δημιουργήσετε μία τέλεια διαγώνιο με το σώμα σας, από τους ώμους μέχρι τα γόνατα ή τα δάχτυλα των ποδιών. Η λεκάνη και η πλάτη πρέπει να βρίσκονται σε θέση ετοιμότητας. Έπειτα χαμηλώστε και ανασηκώστε πάλι το σώμα σας λυγίζοντας και ισιώνοντας τους αγκώνες και διατηρώντας τα οπίσθια σταθερά. Για να δείτε πώς γίνεται σωστά η άσκηση πατήστε:

<http://kbierek.powweb.com/shapefit-pics/chest-exercises-pushups.gif>

και για έναν εναλλακτικό τρόπο δείτε:

<http://www.dietsite.com/dt/exerciseplanner/pics/animations/upper101.gif>

6. Κοιλιακοί

Ποιος δεν επιθυμεί σφιχτή, επίπεδη κοιλιά; Οι ειδικοί λένε πως οι κοιλιακοί -και οι παραλλαγές τους- αν γίνουν σωστά μπορούν να επιφέρουν σύντομα το επιθυμητό αποτέλεσμα. Για τους απλούς κοιλιακούς ξεκινήστε ξαπλώνοντας ανάσκελα με το σώμα ευθυγραμμισμένο στο πάτωμα και τα δάχτυλα των χεριών να στηρίζουν ελαφρά το κεφάλι. Πιέστε το κάτω μέρος της πλάτης στο πάτωμα και αρχίστε να την άσκηση συσπώντας τη λεκάνη και ανασηκώνοντας πρώτα το κεφάλι (ωθώντας ελαφρά το πηγούνι προς το στήθος), έπειτα το λαιμό, τους ώμους και τέλος το πάνω μέρος της πλάτης.

Προσέξτε να μην τραβήξετε το λαιμό προς τα έξω. Η ώθηση, άλλωστε, για τους κοιλιακούς δεν πρέπει να γίνεται από τα χέρια στο κεφάλι αλλά από τους ίδιους τους κοιλιακούς και τη λεκάνη. Τα χέρια βρίσκονται εκεί για να στηρίζουν με τα δάχτυλα ελαφρά το κεφάλι. Αναπνέετε κανονικά και κρατήστε τους αγκώνες των χεριών έξω από το οπτικό σας πεδίο για να είναι ανοιχτό το στήθος και οι ώμοι. Για ακόμα εντατικότερη άσκηση μπορείτε να σηκώσετε τα πόδια από το πάτωμα και να τα κρατήσετε λυγισμένα στον αέρα καθώς θα κάνετε τους κοιλιακούς, ενώ για να γυμναστούν καλά και οι πλάγιοι κοιλιακοί μπορείτε πριν ανασηκώσετε το πάνω μέρος της πλάτης να στρίβετε ελαφρά τον κορμό εναλλάξ στα πλάγια. Έναν ακόμα εναλλακτικό τρόπο της άσκησης μπορείτε να δείτε:

<http://www.dietsite.com/dt/exerciseplanner/pics/animations/core107.gif>

Και κάτι τελευταίο. **Οι κοιλιακοί γυμνάζουν τους μύες της κοιλιάς. Δεν πρόκειται για μία άσκηση που καίει το λίπος της κοιλιάς.** Αν θέλετε να κάψετε λίπος πρέπει ταυτόχρονα να μειώσετε τις θερμίδες που προσλαμβάνετε.

7. Άσκηση για ώμους με βάρη

Άλλη μία άσκηση που γυμνάζει αρμονικά τους βασικούς μύες του πάνω κορμού και τους τρικέφαλους των χεριών, με τη χρήση βαρών. **Πώς θα την κάνετε σωστά;** Σταθείτε με τα πόδια σε έκταση στο πλάτος των ώμων, έπειτα λυγίστε τα γόνατα και τεντώστε μπροστά τους γοφούς σας (αν δυσκολεύεστε σε αυτήν τη στάση, προτιμήστε να καθίσετε σε ένα κεκλιμένο πάγκο). Γείρετε τη λεκάνη ελαφρώς μπροστά, στηριζόμενοι στους κοιλιακούς σας, και εκτείνετε το πάνω μέρος της σπονδυλικής στήλης για ακόμα μεγαλύτερη στήριξη.

Αφού εντοπίσατε τη σωστή θέση, κρατήστε τα βάρáκια σε ευθεία από τους ώμους σας κοιτώντας προς τα κάτω και σηκώστε τα χέρια είτε έχοντας τους αγκώνες σε ευθεία ή λυγίζοντάς τους ελαφρά. Επαναλάβετε την άσκηση 10 με 15 φορές, ανάλογα με τις αντοχές και τη φυσική σας κατάσταση, σταματήστε για λίγο για να χαλαρώσουν οι μύες και αρχίστε πάλι από την αρχή. Για να καταλάβετε ακριβώς την κίνηση που πρέπει να κάνετε δείτε:

http://www.infiniwellnessonline.com/dt/exerciseplanner/pics/animations/bent_over_row.gif