

5^η ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ

Ασκησιολόγιο για την μυϊκή ομάδα ώμων, κοιλιακών, ραχιαίων αρχαρίων και προχωρημένων.

Ακολουθεί ένα ενδεικτικό ασκησιολόγιο για την ενδυνάμωση των μυϊκών ομάδων των ώμων, των κοιλιακών και των ραχιαίων.

Όμοι

- **Πιέσεις ώμων με αλτήρες:** Η άσκηση αυτή μπορεί να γίνει από όρθια θέση και από καθιστή απομονώνοντας τυχόν κινήσεις των ποδιών και της λεκάνης.



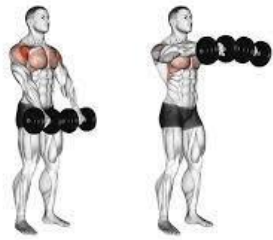
- **Πιέσεις με μπάρα:** Και αυτή η άσκηση μπορεί να γίνει από όρθια και καθιστή θέση.



- **Πλάγιες άρσεις αλτήρων:** οι αλτήρες πρέπει να φτάνουν μέχρι το ύψος των ώμων, ενώ πόδια και ισχία δεν συμμετέχουν στην άρση των αλτήρων.



- **Πρόσθιες άρσεις αλτήρων:** Ισχύει ό,τι και στις πλάγιες άρσεις.



Κοιλιακοί

- **Κάμψεις κοιλιακών (crunches):** Ανεβαίνω μέχρι το σημείο που ακουμπάει η μέση στο έδαφος. Μπορώ να τοποθετήσω τα χέρια και πίσω από τα αυτιά χωρίς όμως να σπρώχνω το κεφάλι προς τα επάνω και μπροστά.



- **Πλάγιες κάμψεις κοιλιακών (bicycle crunches):** Προσπαθώ να πλησιάσω τον αγκώνα προς το αντίθετο λυγισμένο γόνατο ενώ ο μηρός είναι κάθετος στο έδαφος.



- **Σανίδα (plank):** Σε αυτή την άσκηση προσπαθούμε να μη χαλάει η ευθεία του σώματος. Συμμετέχουν κι άλλοι μύες ισορροπητικά αλλά κυρίως οι κοιλιακοί.



- **Σανίδα με εναλλαγές χεριών/ποδιών:** Πρόκειται για μια πιο δύσκολη παραλλαγή της προηγούμενης άσκησης αφού έχουμε εδώ δύο σημεία στήριξης αντί τεσσάρων.



Ροκανίσματα με μπάλα pilates: Η α άσκηση εστιάζει περισσότερο στους άνω κοιλιακούς ενώ η β στους κάτω.



Ραχιαίοι

- **Υπερεκτάσεις ραχιαίων:** Είναι μία πολύ καλή άσκηση στην οποία συμμετέχουν και οι μύες των γλουτών και της πλάτης με μεγαλύτερη όμως ενεργοποίηση των ραχιαίων.



- **Γέφυρα γλουτών:** Ισχύει και εδώ ό,τι αναφέρεται στην προηγούμενη άσκηση.



- **Άρσεις ραχιαίων με μπάρα:** Σημαντικά σημεία σε αυτή την άσκηση είναι η διατήρηση ίσιας της σπονδυλικής στήλης και της πλάτης και να έχουμε ένα ελαφρό λύγισμα των γονάτων στη φάση που κατεβάζουμε την μπάρα.



- **Άρσεις θανάτου (deadlifts):** Είναι μία βασική άσκηση με την οποία δυναμώνουμε σχεδόν όλο το σώμα. Επίσης αποτελεί βασική προάσκηση για άλλες βασικές ασκήσεις. Αν θέλουμε να εστιάσουμε ακόμα περισσότερο στους ραχιαίους μύες, είναι προτιμότερο να ανυψώσουμε την αρχική θέση της μπάρας έτσι ώστε να ξεκινάει η άρση λίγο κάτω από το γόνατο όπως φαίνεται στην εικόνα Β. Σημείο προσοχής η κατάκτηση καλής τεχνικής της άσκησης πριν αρχίσουμε να προσθέτουμε κιλά.



- **Πουλ-όβερ με αλτήρα:** Σε αυτή την άσκηση έχουμε ενεργοποίηση των ραχιαίων στην αρχική φάση όταν έχουμε τον αλτήρα πάνω και πίσω από το κεφάλι. Η ίδια άσκηση μπορεί να γίνει και με δίσκο κιλών.



- **Ραχιαίοι σε πάγκο:** Προσοχή να κατεβαίνουμε αρκετά χαμηλά ώστε να γυμνάζουμε τους ραχιαίους σε όλο το εύρος κίνησής τους. Επίσης να ενεργοποιούμε όσο το δυνατό λιγότερο τους γλουτιαίους μύες. Παρακάτω βλέπουμε τρεις παραλλαγές της άσκησης με διαφορετικό βαθμό δυσκολίας.



Ο προπονητής καλείται σύμφωνα με τις γνώσεις του, την εμπειρία και την αντίληψή του, να επιλέξει από ένα πλήθος ασκήσεων αυτές που κατά τη γνώμη του είναι οι πιο κατάλληλες για τον ασκούμενο του οποίου την προπόνηση έχει αναλάβει.

- **ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ**
- **Λάμπρου, Δ. (2017).** Ασκήσεις φυσικής κατάστασης για ενδυνάμωση και αποκατάσταση. Εκδόσεις Σαββάλας.
- **Κοτσίδης, Κ. (2018).** Στρατηγικές μυϊκής ενδυνάμωσης: Θεωρία και πρακτική. Εκδόσεις Ιδιωτική Έκδοση.
- **Χαραλάμπους, Γ. (2019).** Αθλητική φυσιολογία και προπόνηση δύναμης. Εκδόσεις Παπαζήση.