

ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ



Κάθισμα (squat) :

Όρθια θέση , πόδια στο άνοιγμα των ώμων, χέρια στην πρόταση

Λυγίζω τα πόδια μέχρι να σχηματίσουν γωνία 90°



Προβολή (lunges) :

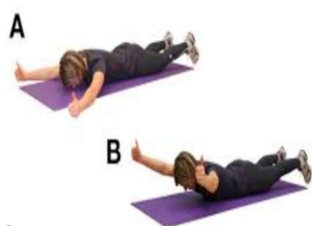
Όρθια θέση , πόδια στο άνοιγμα των ώμων

Βήμα μπροστά, λυγίζω μέχρι και τα δυο πόδια να σχηματίσουν γωνία 90°



Κάμψεις (push-ups):

Πρηνή θέση, πόδια, κορμός, κεφάλι στην ίδια ευθεία. Χέρια περίπου στο άνοιγμα των ώμων. Κάμψη αγκώνα μέχρι το στήθος να πλησιάσει το έδαφος.



Ραχιαίοι:

Από πρηνή θέση άρση κορμού, κεφάλι προέκταση του κορμού



Κοιλιακοί:

Ύπτια θέση, πόδια λυγισμένα, χέρια δίπλα στο κεφάλι.

Άρση κορμού χωρίς να ανασηκωθεί η μέση από το έδαφος.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ

Προθέρμανση

1. Κοιλιακούς 10 επαναλήψεις από ύπτια θέση άρση κορμού
2. Ραχιαίους 10 επαναλήψεις από πρηνή θέση άρση κορμού
3. Κάμψεις 10 επαναλήψεις

Εκτελείτε το παραπάνω σετ ασκήσεων 2 φορές.

Κυρίως μέρος

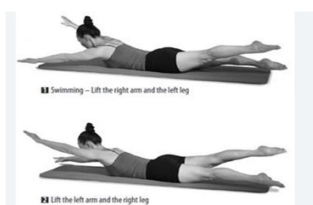
1^ο σετ ασκήσεων X 3 φορές

1. Καθίσματα 15 επαναλήψεις
2. Προβολές 10 επαναλήψεις στο κάθε πόδι
3. Σανίδα 30''



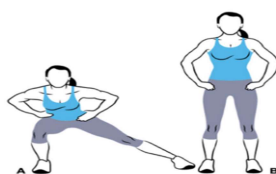
2^ο σετ ασκήσεων X 3 φορές

1. Τρέξιμο επί τόπου 30''
2. Κάμψεις 10 επαναλήψεις
3. Ραχιαίοι: άρση χεριού και ποδιού ταυτόχρονα (αντίθετο χέρι –πόδι) 10 επαναλήψεις κάθε πλευρά.



3^ο σετ ασκήσεων X 3 φορές

1. Ισομετρικό κάθισμα 20''
2. Πλάγιες προβολές 10 επαναλήψεις στο κάθε πόδι (από όρθια θέση βήμα στο πλάι. Το πόδι λυγίζει μέχρι 90°.



3. Κοιλιακοί 20 ψαλιδάκια (ενεργοποίηση κάτω κοιλιακών)



Αποθεραπεία

Διατατικές ασκήσεις