

## Ασκήσεις κινητικότητας

Η προπόνηση κινητικότητας βασίζεται στην πρακτική των βαλλιστικών διατάσεων, όπου δυναμικές κινήσεις χρησιμοποιούνται για την αύξηση της κινητικότητας.

Οι βαλλιστικές κινήσεις για την αύξηση της κινητικότητας πρέπει να εκτελούνται με ιδιαίτερα αργό ρυθμό και σε αρκετές επαναλήψεις. Ο αργός ρυθμός εκτέλεσης αυτών των ασκήσεων είναι απαραίτητος για να αποφύγουμε την ενεργοποίηση του μυοστατικού αντανακλαστικού της μυϊκής ατράκτου και την αύξηση του γλοιώδους των βιολογικών υλικών.

Το μυοστατικό αντανακλαστικό ενεργοποιείται μέσω της μυϊκής ατράκτου που ελέγχει το μήκος του μυ και την ταχύτητα που αυτό αυξάνεται.

Το γλοιώδες αυξάνεται όταν η φόρτιση είναι πολύ γρήγορη, προβάλλοντας μεγαλύτερη αντίσταση.

Ο αριθμός των επαναλήψεων βρίσκεται μεταξύ 10 και 20 ανά άσκηση και είναι απαραίτητος για την αύξηση της θερμοκρασίας των ιστών και τη μείωση της τριβής των βιολογικών υλικών, ακόμη οι επαναλήψεις είναι απαραίτητες για τη σταδιακή, ανά επανάληψη, αύξηση του εύρους κίνησης.

Οι ασκήσεις κινητικότητας πρέπει να εκτελούνται σε όλο το εύρος κίνησης και με ιδιαίτερη έμφαση στο τέλος της κίνησης.

## Εμπρόσθια - οπίσθια κλίση της λεκάνης από καθιστή θέση σε μπάλα

Καθόμαστε πάνω στην μπάλα με τα πέλματα να στηρίζονται στο έδαφος και τη σπονδυλική στήλη σε ουδέτερη θέση, φέρνουμε το ένα χέρι στην οπίσθια επιφάνεια του σώματος στο ύψος του ιερού οστού και το άλλο στην εμπρόσθια επιφάνεια του σώματος στο ύψος του αφαλού, από τη θέση αυτή περιστρέφουμε τη λεκάνη γύρω από τον άξονά της σε θέση εμπρόσθιας κλίσης και στη συνέχεια περιστρέφουμε τη λεκάνη σε θέση οπίσθιας κλίσης, δίνοντας ιδιαίτερη έμφαση στο τέλος κάθε κίνησης.



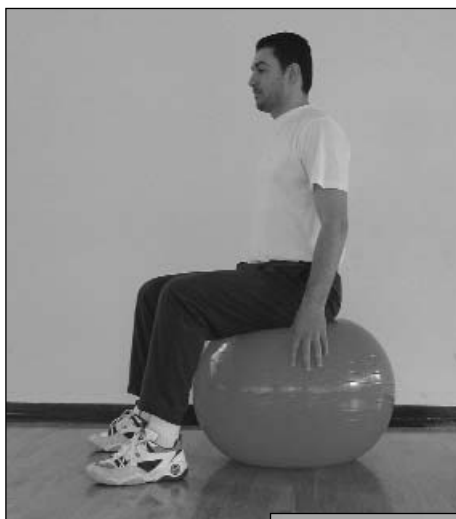
## Πλάγια κλίση της λεκάνης από καθιστή θέση σε μπάλα

Καθόμαστε πάνω στην μπάλα με τα πέλματα να στηρίζονται στο έδαφος και τη σπονδυλική στήλη σε ουδέτερη θέση, από τη θέση αυτή ανασηκώνουμε το δεξί μέρος της λεκάνης όσο μπορούμε περισσότερο, δίνοντας ιδιαίτερη έμφαση στο τέλος της κίνησης, στη συνέχεια επιστρέφουμε στην αρχική θέση. Επαναλαμβάνουμε και από την άλλη πλευρά.



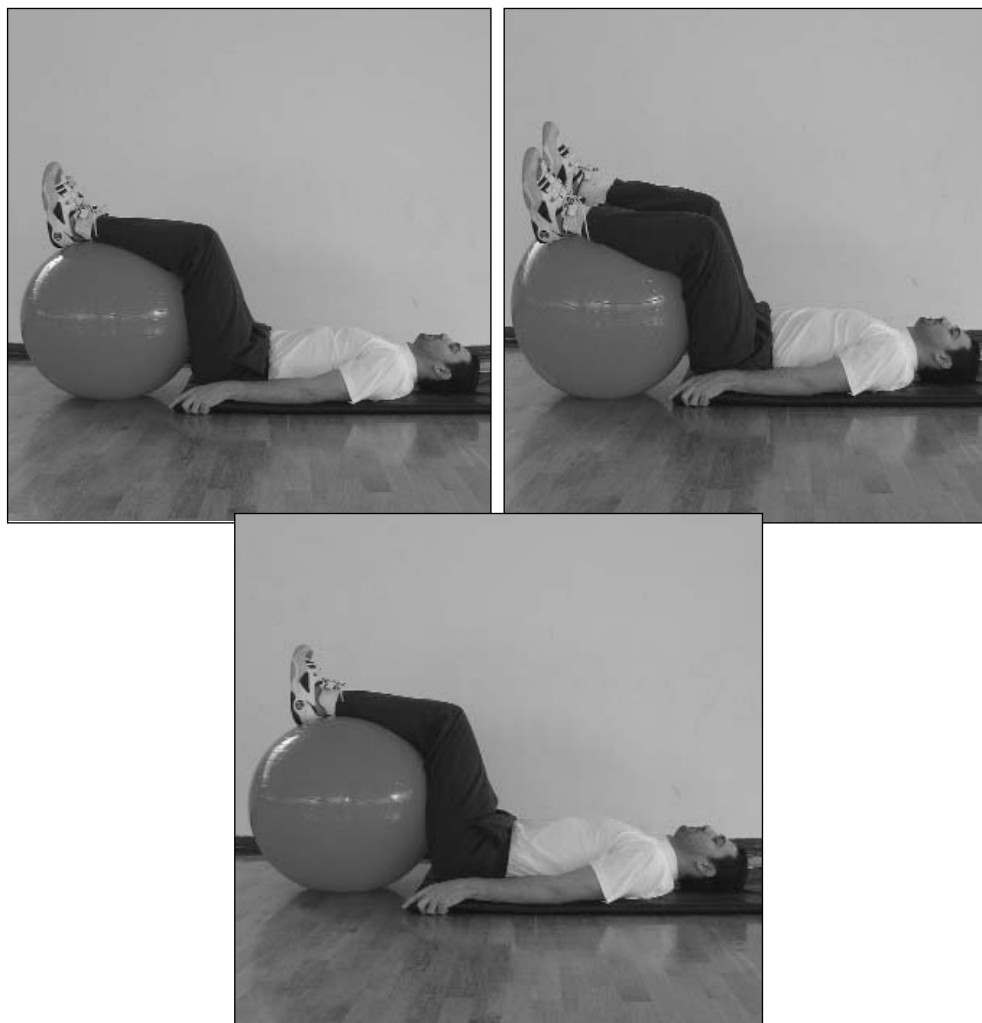
## Στροφή της λεκάνης από καθιστή θέση σε μπάλα

Καθόμαστε πάνω στην μπάλα με τα πόδια να στηρίζονται στο έδαφος και τη σπονδυλική στήλη σε ουδέτερη θέση, από τη θέση αυτή στρέφουμε τη λεκάνη έτσι ώστε το δεξί γόνατο να περάσει μπροστά από το αριστερό όσο μπορούμε περισσότερο, δίνοντας ιδιαίτερη έμφαση στο τέλος της κίνησης, στη συνέχεια επιστρέφουμε στην αρχική θέση. Επαναλαμβάνουμε και από την άλλη πλευρά.



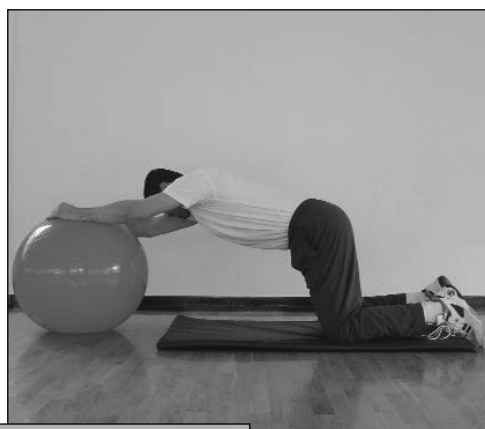
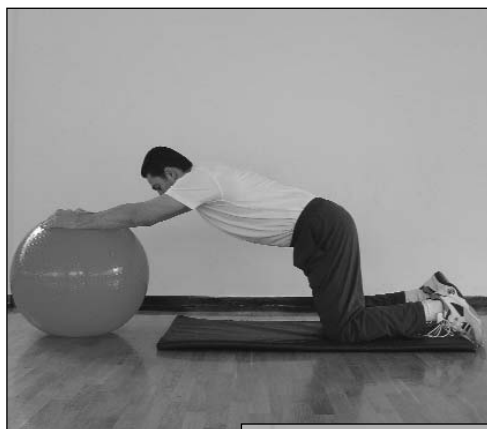
## Στροφή της λεκάνης από ύπτια θέση, τα πόδια πάνω στην μπάλα

Ξαπλώνουμε με την πλάτη στο έδαφος, με τα χέρια να στηρίζονται χαλαρά στο έδαφος δίπλα στο σώμα, με τα ισχία και τα γόνατα λυγισμένα και τις γάμπες να στηρίζονται πάνω στην μπάλα, από τη θέση αυτή κινούμε περιστροφικά τα πόδια μαζί με την μπάλα όσο μπορούμε περισσότερο, δίνοντας ιδιαίτερη έμφαση στο τέλος της κίνησης, στη συνέχεια επιστρέφουμε στην αρχική θέση. Επαναλαμβάνουμε και από την άλλη πλευρά.



## Στροφή του κορμού με τα χέρια πάνω στην μπάλα

Γονατίζουμε μπροστά στην μπάλα και στηρίζουμε τα χέρια μας στην μπάλα μοιράζοντας το βάρος μας και στα τέσσερα άκρα. Από τη θέση αυτή στρέφουμε τον κορμό μας προς τα δεξιά όσο μπορούμε περισσότερο, δίνοντας ιδιαίτερη έμφαση στο τέλος της κίνησης, στη συνέχεια επιστρέφουμε στην αρχική θέση. Επαναλαμβάνουμε και από την άλλη πλευρά.



## Στροφή του κορμού με το σώμα πάνω στην μπάλα

Ξαπλώνουμε με την πλάτη πάνω στην μπάλα, με τα ισχία και τα γόνατα λυγισμένα και τα πόδια στο έδαφος, από τη θέση αυτή στρέφουμε τον κορμό προς τα δεξιά όσο μπορούμε περισσότερο, δίνοντας ιδιαίτερη έμφαση στο τέλος της κίνησης, στη συνέχεια επιστρέφουμε στην αρχική θέση. Επαναλαμβάνουμε και από την άλλη πλευρά.



## Στροφή του κορμού με τα γόνατα πάνω στην μπάλα

Από θέση στήριξης σε 4-σημεία με τα χέρια στο έδαφος και τα γόνατα πάνω στην μπάλα. Από τη θέση αυτή στρέφουμε τη λεκάνη προς τα δεξιά όσο μπορούμε περισσότερο, δίνοντας ιδιαίτερη έμφαση στο τέλος της κίνησης, στη συνέχεια επιστρέφουμε στην αρχική θέση. Επαναλαμβάνουμε και από την άλλη πλευρά.





## Στροφή της μπάλας ανάμεσα στα χέρια, όρθια θέση

Από την όρθια θέση και με τα χέρια στη θέση της πρότασης, κρατάμε την μπάλα ανάμεσα στα χέρια μας, έτσι ώστε οι παλάμες να βρίσκονται η μια απέναντι από την άλλη. Από τη θέση αυτή περιστρέφουμε την μπάλα ανάμεσα στα χέρια έτσι ώστε το δεξί χέρι να βρεθεί κάτω από την μπάλα και το αριστερό πάνω από την μπάλα, δίνοντας ιδιαίτερη έμφαση στο τέλος της κίνησης, στη συνέχεια επιστρέφουμε στην αρχική θέση. Επαναλαμβάνουμε και από την άλλη πλευρά.



## Στροφή της μπάλας ανάμεσα στα πόδια, ύπτια θέση

Από την ύπτια θέση και με τα πόδια ανυψωμένα από το έδαφος κρατάμε την μπάλα ανάμεσα στα πόδια μας. Από τη θέση αυτή περιστρέφουμε την μπάλα ανάμεσα στα πόδια, δίνοντας ιδιαίτερη έμφαση στο τέλος της κίνησης, στη συνέχεια επιστρέφουμε στην αρχική θέση. Επαναλαμβάνουμε και από την άλλη πλευρά.



## Ασκήσεις ισορροπίας

Οι ασκήσεις ισορροπίας συντελούν στη νευρομυϊκή συναρμογή μέσω της εκμάθησης της σωστής θέσης του σώματος και αυξάνουν την αίσθηση και την αντίληψη για τη θέση του σώματος στο χώρο.

Η αίσθηση της θέσης των αρθρώσεων, ειδικά προς το οριακό σημείο εκτός ισορροπίας, αναπτύσσει την αυτοματοποίηση της κίνησης και την αντίληψη για τη θέση και ισορροπία του σώματος.

Η δυναμική σταθεροποίηση των αρθρώσεων γίνεται μέσω αντανακλαστικών που προέρχονται από το νευρικό σύστημα, (ιδιοδεκτικοί υποδοχείς).

Ο στόχος της προπόνησης ισορροπίας είναι το νευρικό σύστημα, που μέσω της συνεχούς επανάληψης επαναπροσδιορίζει το εύρος της κίνησης που πρέπει να βρίσκεται το σώμα, για τη διατήρηση της ισορροπίας (ουδέτερη θέση).

Η προπόνηση ισορροπίας πρέπει να γίνεται τουλάχιστον πέντε λεπτά την ημέρα, για τέσσερις έως έξι ημέρες την εβδομάδα και προοδευτικά η ταχύτητα και η πολυπλοκότητα των ασκήσεων πρέπει να αυξάνει, καθώς στόχος της προπόνησης είναι η διατήρηση της ισορροπίας σε ακραίες ταχύτητες και θέσεις.

## Άρση κάτω άκρου από καθιστή θέση σε μπάλα

Καθόμαστε πάνω στην μπάλα με τα πόδια να στηρίζονται στο έδαφος και τη σπονδυλική στήλη σε ουδέτερη θέση, από τη θέση αυτή ανασηκώνουμε το ένα πόδι από το έδαφος ισορροπώντας στην μπάλα, προσπαθούμε να κρατήσουμε αυτή τη θέση για ένα λεπτό, στη συνέχεια επιστρέφουμε στην αρχική θέση. Επαναλαμβάνουμε και από την άλλη πλευρά.



## Άρση άνω άκρου από καθιστή θέση σε μπάλα

Καθόμαστε πάνω στην μπάλα με τα πέλματα να στηρίζονται στο έδαφος και τη σπονδυλική στήλη σε ουδέτερη θέση, από τη θέση αυτή ανεβάζουμε το ένα χέρι μέχρι ο βραχίονας να βρεθεί δίπλα στο κεφάλι και στρέφουμε το κεφάλι έτσι ώστε να βλέπουμε την παλάμη του ανασηκωμένου χεριού, προσπαθούμε να κρατήσουμε αυτή τη θέση για ένα λεπτό, στη συνέχεια επιστρέφουμε στην αρχική θέση. Επαναλαμβάνουμε και από την άλλη πλευρά.



## Άρση κάτω και άνω άκρου της ίδιας πλευράς από καθιστή θέση σε μπάλα

Καθόμαστε πάνω στην μπάλα με τα πόδια να στηρίζονται στο έδαφος και τη σπονδυλική στήλη σε ουδέτερη θέση, από τη θέση αυτή ανεβάζουμε το ένα χέρι μέχρι ο βραχίονας να βρεθεί δίπλα στο κεφάλι και στρέφουμε το κεφάλι έτσι ώστε να βλέπουμε την παλάμη του ανασηκωμένου χεριού και συγχρόνως από τη θέση αυτή ανασηκώνουμε από το έδαφος το πόδι της ίδιας πλευράς ισορροπώντας στην μπάλα, προσπαθούμε να κρατήσουμε αυτή τη θέση για ένα λεπτό, στη συνέχεια επιστρέφουμε στην αρχική θέση. Επαναλαμβάνουμε και από την άλλη πλευρά.

