



#### ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ

Ένας ολοκληρωμένος οδηγός εκγύμνασης

#### ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2.

Ασκήσεις από πλάγια κατάκλιση

#### ΣΤΟΧΟΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ:

- Η κινητικότητα των ισχίων
- Η σταθεροποίηση της λεκάνης
- Η ενδυνάμωση των μυών γύρω από την άρθρωση του ισχίου

#### ΑΡΧΙΚΗ ΘΕΣΗ:

Το σώμα βρίσκεται σε πλάγια κατάκλιση, ευθυγραμμισμένο. Συγκεκριμένα, οι ώμοι βρίσκονται σε πλήρη ευθυγράμμιση με τη λεκάνη και τους αστραγάλους. Το κάτω χέρι βρίσκεται επίσης ευθυγραμμισμένο με το κεφάλι και στην προέκταση της σπονδυλικής στήλης. Το πάνω χέρι είναι τοποθετημένο πάνω στο στρώμα, στο ύψος περίπου του στήθους ή των πλευρών. Και τα δύο γόνατα είναι λυγισμένα μπροστά, έχοντας τις πτέρνες ευθυγραμμισμένες στην προέκταση της λεκάνης (στην προέκταση του κόκκυγα).

#### ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ:

**Εισπνοή:** Προετοιμάστε το σώμα σας για την κίνηση.

**Εκπνοή:** Κρατώντας την ουδέτερη θέση της λεκάνης και της σπονδυλικής στήλης, ανοίξτε το πάνω γόνατο, έχοντας τους αστραγάλους ενωμένους. Το άνοιγμα του γόνατος θα πραγματοποιηθεί από την άρθρωση του ισχίου.

**Εισπνοή:** Επιστρέψτε με έλεγχο στην αρχική θέση.

#### ΑΡΙΘΜΟΣ ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΩΝ:

Επαναλάβετε την άσκηση 8 με 10 φορές σε κάθε μεριά.

#### ΣΗΜΕΙΑ ΠΡΟΣΟΧΗΣ:

- Εξασφαλίστε τη σωστή ευθυγράμμιση του σώματος. Συγκεκριμένα, ο ένας ώμος θα πρέπει να βρίσκεται σε ευθυγράμμιση με τον άλλον ώμο, το ένα ισχίο σε ευθυγράμμιση με το άλλο ισχίο και το ένα γόνατο σε ευθυγράμμιση με το άλλο γόνατο
- Εξασφαλίστε ότι η λεκάνη παραμένει σταθερή σε όλη τη διάρκεια της άσκησης. Η κίνηση του ποδιού θα πρέπει να βγαίνει από την άρθρωση του ισχίου
- Εξασφαλίστε ότι ανοίγετε το πάνω πόδι μόνο μέχρι το σημείο που δεν χαλαίει η θέση της λεκάνης
- Το πάνω χέρι είναι τοποθετημένο για να υποστηρίξει την κίνηση, αλλά αποφύγετε να ρίχνετε πολύ βάρος σε αυτό
- Διατηρήστε τον θώρακα ανοικτό και το βλέμμα μακριά μπροστά

#### ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ:

Αν η ασκούμενη θέλει να δυσκολέψει την άσκηση, μπορεί να τοποθετηθεί λάστιχο περιμετρικά στο ύψος των γονάτων, έτσι ώστε να έχει μεγαλύτερη αντίσταση κατά την έξω στροφή των ισχίων.

#### ΜΥΕΣ ΠΟΥ ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΟΥΝΤΑΙ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ:

- Μέγας, μέσος και μικρός γλουτιαίος
- Οι μύες του πυελικού εδάφους
- Εγκάρσιος κοιλιακός
- Τετράγωνος μηριαίος
- Οπίσθιοι μηριαίοι
- Προσαγωγός

### Κ3. 03<sup>1</sup> Ανοιχτά καθίσματα με τη χρήση του foam roller

*Sumo squats using the foam roller*



#### ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ

Ένας ολοκληρωμένος οδηγός εκγύμνασης

#### ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3.

Ασκήσεις από όρθια θέση

#### ΣΤΟΧΟΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ:

- Η ενίσχυση της δύναμης των ποδιών
- Η ενίσχυση της ισορροπίας
- Η ενίσχυση της κινητικότητας της άρθρωσης του ισχίου
- Η βελτίωση του συντονισμού των ισχίων, των γονάτων και του αστραγάλου

#### ΑΡΧΙΚΗ ΘΕΣΗ:

Σταθείτε όρθιοι και τοποθετήστε την μπάλα στον τοίχο. Ακουμπήστε την μπάλα στην περιοχή μεταξύ της θωρακικής και οσφυϊκής μοίρας. Εναλλακτικά, αν χρησιμοποιήσετε το foam roller, κρατήστε το μπροστά σας, υποστηρικτικά για τη βελτίωση της ισορροπίας σας. Κρατήστε το άνοιγμα το ποδιών μεγαλύτερο από το άνοιγμα των ισχίων. Διατηρήστε έξω στροφή στα ισχία και βεβαιωθείτε ότι, όταν λυγίζετε τα γόνατά σας, δεν ξεπερνάνε τα μεγάλα δάκτυλα των ποδιών.

#### ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ:

**Εισπνοή:** Λυγίστε τα γόνατα και βυθίστε τη λεκάνη προς τα κάτω, διατηρώντας την ουδέτερη θέση της λεκάνης και την ουδέτερη θέση της σπονδυλικής στήλης.

**Εκπνοή:** Σπρώξτε δυνατά με τα πόδια και επανέλθετε ξανά στην αρχική θέση.

#### ΑΡΙΘΜΟΣ ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΩΝ:

Επαναλάβετε 10 φορές.

#### ΣΗΜΕΙΑ ΠΡΟΣΟΧΗΣ:

- Διατηρήστε την ουδέτερη θέση της λεκάνης και της σπονδυλικής στήλης σε όλη τη διάρκεια της άσκησης
- Αποφύγετε να κατεβάσετε τη λεκάνη πιο βαθιά από το ύψος των γονάτων
- Βεβαιωθείτε ότι τα γόνατα στην προέκτασή τους βλέπουν προς τα μεγάλα δάκτυλα των ποδιών



Π.1, Π.2 / Παραλλαγές της άσκησης με τη χρήση μπάλας

#### ΜΥΕΣ ΠΟΥ ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΟΥΝΤΑΙ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ:

- Τετρακέφαλος μηριαίος (ορθός μηριαίος, έσω πλατύς)
- Προσαγωγοί (μέγας, μακρός, κενίτης, ισχνός)
- Γλουτιαίοι
- Οπίσθιοι μηριαίοι
- Κοιλιακοί
- Ιεροκνημιαίοι

Κ4. **12<sup>1</sup>** Πρόσθια και οπίσθια κλίση της λεκάνης πάνω στη μπάλα fit ball  
*Pelvic tilt on the fit ball*



ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ  
Ένας ολοκληρωμένος οδηγός εκγύμνασης

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4.  
Ασκήσεις από καθιστή θέση

**ΣΤΟΧΟΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ:**

Η κινητικότητα της οσφυϊκής μοίρας.

**ΑΡΧΙΚΗ ΘΕΣΗ:**

Καθίστε πάνω στην μπάλα, διατηρώντας το βλέμμα σας μακριά μπροστά και τα πόδια σας ανοικτά στο άνοιγμα της λεκάνης.

**ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ:**

**Εισπνοή:** Παραμείνετε καθισμένες στην μπάλα, έχοντας τη λεκάνη στην ουδέτερη θέση.

**Εκπνοή:** Στρίψτε τη λεκάνη σε οπίσθια κλίση (έχοντας την αίσθηση ότι τραβάτε τον κόκκυγα προς τα μέσα).

**ΑΡΙΘΜΟΣ ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΩΝ:**

Επαναλάβετε την άσκηση από 8 έως 10 φορές.

**ΣΗΜΕΙΑ ΠΡΟΣΟΧΗΣ:**

- Προσπαθήστε κατά την εκτέλεση της άσκησης να απομονώσετε την κίνηση από την οσφυϊκή μοίρα και να μην παρασύρετε το υπόλοιπο σώμα
- Μην υπερβάλλετε στην οπίσθια κλίση της λεκάνης
- Διατηρήστε τα πόδια καλά γειωμένα στο έδαφος

**ΜΥΕΣ ΠΟΥ ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΟΥΝΤΑΙ  
ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ:**

- Κατά την οπίσθια κλίση της λεκάνης: ενεργοποίηση των κοιλιακών μυών, με έμφαση στον εγκάρσιο
- Κατά την πρόσθια κλίση: ενεργοποίηση των μυών της ράχης