

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΡΟΛΟΓΙΚΑ ΣΗΜΕΙΩΜΑΤΑ	8/9	ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2 /	
		ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΑΠΟ ΠΛΑΓΙΑ ΚΑΤΑΚΛΙΣΗ	
ΕΙΣΑΓΩΓΗ	10/11	1. Κοχύλι / <i>The shell</i>	40/41
		2. Βέλος και τόξο / <i>Bow and arrow</i>	42/43
ΠΙΝΑΚΕΣ ΜΕ ΤΗ ΒΑΣΙΚΗ ΜΥΟΛΟΓΙΑ		3. Ανοίγματα στήθους με ταυτόχρονη περιστροφή του ώμου / <i>Chest opening with arm circle</i>	44/45
Μύες της κοιλιακής χώρας	12	4. Στροφή θωρακικής μοίρας / <i>Drama queen</i>	46/47
Μύες της ράχης	13	5. Άρση κάτω άκρου / <i>Side kick series - up and down</i>	48/49
Μύες του μηρού	14/15	6. Άρση κάτω άκρου και περιστροφή / <i>Side kick series - small circles</i>	50/51
Έξω μύες της πυέλου (Απαγωγοί)	16	7. Άρση κάτω άκρου και πρόσθια - οπίσθια κίνηση / <i>Side kick series - front and back</i>	52/53
Μύες της ωμικής ζώνης	16	8. Άρση κάτω άκρου με ταυτόχρονη κάμψη γόνατος και έξω στροφή ισχίου / <i>Side passé</i>	54/55
Μύες του θώρακα	17	9. Ταυτόχρονη άρση των κάτω άκρων / <i>Both legs lift</i>	56/57
		10. Άρση του κάτω άκρου / <i>Inner thigh lift</i>	58/59
ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΣΦΑΛΗ ΕΚΓΥΜΝΑΣΗ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΚΥΗΣΗΣ	18/21	11. Πλάγια σανίδα με στήριξη στον αγκώνα / <i>Side plank on the elbow</i>	60/61
		ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 /	
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1 /		ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΑΠΟ ΟΡΘΙΑ ΘΕΣΗ	
ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΑΠΟ ΤΕΤΡΑΠΟΔΙΚΗ ΣΤΗΡΙΞΗ		1. Πιέσεις κάτω άκρου με τη χρήση του λάστικου / <i>Leg press using the resistance band</i>	64/65
1. Τραπεζάκι / <i>Table top</i>	24/25	2. Καθίσματα με τη χρήση της μπάλας fit ball / <i>Squats using the fit ball</i>	66/67
2. Γάτα / <i>The cat stretch</i>	26/27	3. Ανοικτά καθίσματα με τη χρήση του foam roller / <i>Sumo squats using the foam roller</i>	68/69
3. Άρση ποδιού / <i>Leg raise</i>	28/29		
4. Στροφή θωρακικής μοίρας με τη χρήση του foam roller / <i>Threading the needle using the foam roller</i>	30/31		
5. Στροφή θωρακικής μοίρας με τη χρήση του λάστικου / <i>Spine twist using the resistance band</i>	32/33		
6. Σανίδα / <i>Plank</i>	34/35		
7. Κάτω σκύλος / <i>Down facing dog</i>	36/37		

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

4. Καθίσματα με τη χρήση καρέκλας / <i>Squats using the chair</i>	70/71	8. Στροφή θωρακικής μοίρας της σπονδυλικής στήλης / <i>Spine twist</i>	100/101
5. Προβολές με τη χρήση του foam roller / <i>lunges using the foam roller</i>	72/73	9. Προτάσεις ώμων με τη χρήση βάρους / <i>Offering using weights</i>	102/103
6. Άρση πτερνών με τη χρήση καρέκλας / <i>Calf raise using the chair</i>	74/75	10. Έξω στροφή ώμων με τη χρήση του λάστικου / <i>Outward rotation of the shoulders using the resistance band</i>	104/105
7. Έξω στροφή του ισχίου με τη χρήση του foam roller / <i>Outward rotation of the hip using the foam roller</i>	76/77	11. Οριζόντια απαγωγή ώμων με τη χρήση βάρους / <i>Horizontal abduction of the shoulders using weights</i>	106/107
8. Απαγωγή του ισχίου με τη χρήση του foam roller / <i>Abduction of the hip using the foam roller</i>	78/79	12. Πρόσθια και οπίσθια κλίση της λεκάνης πάνω στη μπάλα / <i>Pelvic tilt on the fit ball</i>	108/109
9. Έκταση του ισχίου με τη χρήση του λάστικου / <i>Hip extension using the resistance band</i>	80/81	13. Πλάγιοι κοιλιακοί πάνω στη μπάλα / <i>Side abs on the fit ball</i>	110/111
10. Γάτα / <i>The cat stretch</i>	82/83	14. Περιαγωγή ώμων με τη μπάλα στην πλάτη / <i>Arm circles with the back over the fit ball</i>	112/113

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4 / ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΑΠΟ ΚΑΘΙΣΤΗ ΘΕΣΗ

1. Κάμψη του αγκώνα με τη χρήση του λάστικου / <i>Biceps curl using the resistance band</i>	86/87
2. Ανοικτή κωπηλατική με τη χρήση του λάστικου / <i>High row using the resistance band</i>	88/89
3. Κλειστή κωπηλατική με τη χρήση του λάστικου / <i>Low row using the resistance band</i>	90/91
4. Έκταση με έσω στροφή ώμων με τη χρήση του λάστικου / <i>Chest expansion using the resistance band</i>	92/93
5. Έκταση με έξω στροφή ώμων με τη χρήση του λάστικου / <i>Extension and outward rotation of the shoulder using the resistance band</i>	94/95
6. Οριζόντια απαγωγή του ώμου με τη χρήση του λάστικου / <i>Horizontal abduction of the shoulder</i>	96/97
7. Εκτάσεις τρικεφάλου με τη χρήση βάρους / <i>Ticeps curl using weights</i>	98/99

15. Γοργόνα με τη χρήση του foam roller / <i>Mermaid using the foam roller</i>	114/115
--	---------

ΑΝΑΜΝΗΣΤΙΚΟ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗΣ

Μηνιαίο / Εβδομαδιαίο ημερολόγιο	118/119
Επίσκεψη στο γιατρό / Φωτογραφίες υπερήχων	120/123
Ιστορικό / Δελτίο υγείας	124/125

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟ ΑΣΚΗΣΙΟΛΟΓΙΟ ΑΝΑ ΤΡΙΜΗΝΟ ΚΥΗΣΗΣ

1ο τρίμηνο κύησης	128
2ο τρίμηνο κύησης	129
3ο τρίμηνο κύησης	130

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	131
--------------	-----