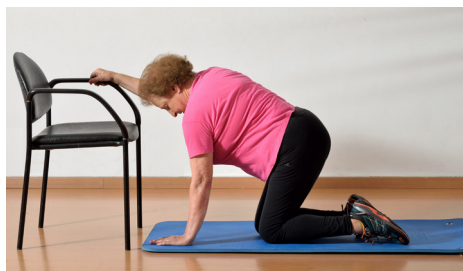




Φωτ. 17



Φωτ. 18



Φωτ. 19



Φωτ. 20



Φωτ. 21



Φωτ. 22

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΥΝΑΜΗΣ (ΠΟΔΙΩΝ-ΚΟΡΜΟΥ)

1.1 ΣΤΟ ΕΔΑΦΟΣ

1. Από ύπτια θέση: περιφορές άκρου ποδιού

Αρχική θέση: Ύπτια θέση, με τα γόνατα λυγισμένα και τα πέλματα να πατούν στο έδαφος, τα χέρια ακουμπούν με τις παλάμες στο έδαφος δίπλα από το σώμα (ή κάτω από τους γλουτούς για στήριξη της μέσης), βλέμμα ίσια και ψηλά. Τοποθετήστε ένα μαλακό μαξιλάρι κάτω από το κεφάλι.

Εκτέλεση: Ρυθμική και χαλαρή εισπνοή και εκπνοή. Σηκώστε το ένα πόδι στον αέρα και κάνετε αργά κυκλική κίνηση, για περίπου ένα λεπτό. Κάνετε το ίδιο και με στο άλλο πόδι. (Φωτ. 23-26)

Ακουμπήστε το κεφάλι στο έδαφος. Μη σφίγγετε, αφήστε την μέση σας να χαλαρώσει. Κρατήστε το λυγισμένο γόνατο σταθερά στο έδαφος για να μη ρολάρετε στη μια ή στην άλλη πλευρά.



Φωτ. 23



Φωτ. 24



Φωτ. 25



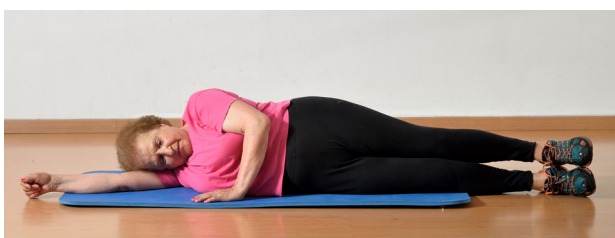
Φωτ. 26

2. Από πλάγια θέση: πλάγιες άρσεις ποδιού

Αρχική θέση: Στο έδαφος σε πλάγια θέση, με το γόνατο του κάτω ποδιού και τον αγκώνα του κάτω χεριού λυγισμένο για την καλύτερη υποστήριξη του σώματος. Το πάνω χέρι ακουμπά μπροστά από το στήθος για καλύτερη σταθεροποίηση και το πάνω πόδι είναι ελαφρώς λυγισμένο στο γόνατο. Τοποθετήστε ένα μαλακό μαξιλάρι κάτω από το κεφάλι.

Εκτέλεση: Ρυθμική και χαλαρή εισπνοή και εκπνοή. Σηκώστε αργά και σταθερά το πάνω πόδι 20-30 εκ από το έδαφος. Κατεβάστε πάλι αργά και σταθερά το πόδι. Μετά από τον επιθυμητό αριθμό επαναλήψεων (8-10) κάνετε το ίδιο και με το άλλο πόδι. (Φωτ. 27-29)

Ακουμπήστε το κεφάλι στο έδαφος. Κρατήστε το σώμα σας σταθερό κατά τη διάρκεια της άσκησης έχοντας σφιχτούς τους μύες της κοιλιάς και τους γλουτούς. Μην αφήνετε το σώμα να ρολάρει μπροστά.



Φωτ. 27



Φωτ. 28



Φωτ. 29

3. Από πρηνή θέση: έκταση κορμού πίσω

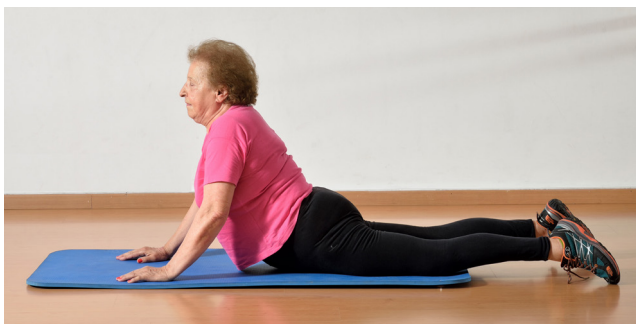
Αρχική θέση: Στο έδαφος σε πρηνή θέση (μπρούμητα). Τα χέρια ακουμπούν με τις παλάμες δίπλα στο στήθος, σε άνετη θέση.

Εκτέλεση: Ρυθμική και χαλαρή εισπνοή και εκπνοή. Με τη βοήθεια των χεριών σηκώστε αργά και σταθερά τον κορμό, 20-30 εκ από το έδαφος (ή μέχρι εκείνο το σημείο που αισθάνεστε άνετα) ενώ βοηθούν στην κίνηση οι μύες στο κάτω μέρος της πλάτης. Κρατήστε τη θέση για 2 δευτ. Κατεβάστε πάλι αργά και σταθερά τον κορμό. Επαναλάβετε μέχρι να φτάσετε στον επιθυμητό αριθμό επαναλήψεων (8-10 φορές). (Φωτ. 30-31)

Μην σηκώνετε τον κορμό πέρα από το σημείο που αισθάνεστε άνετα (όχι πάνω από 50 εκ από το έδαφος). Κρατήστε το σώμα σας σταθερό κατά τη διάρκεια της άσκησης, σπρώχνετε και με τα δυο χέρια ταυτόχρονα και με την ίδια δύναμη. Το βλέμμα ίσια μπροστά σε όλη τη διάρκεια της άρσης του κορμού. Τα πόδια παραμένουν σταθερά στο έδαφος σε όλη τη διάρκεια της άσκησης, στο άνοιγμα των ώμων.



Φωτ. 30



Φωτ. 31

4. Από ύπτια θέση: μικρές άρσεις κορμού (κοιλιακοί)

Αρχική θέση: Ύπτια θέση, με τα γόνατα λυγισμένα και τα πόδια να πατούν στο έδαφος, τα χέρια ακουμπούν στο κεφάλι (χωρίς να το πιέζουν), βλέμμα ίσια και ψηλά.

Εκτέλεση: Εισπνοή στην αρχική θέση και με την εκπνοή σφίγγετε τους μύες της κοιλιάς και σηκώνετε ελαφρά τους ώμους από το έδαφος. Κρατήστε τη θέση για 2 δευτ. Εκπνοή και επιστρέψετε στην αρχική θέση. Κατεβάστε πάλι αργά και σταθερά τον κορμό. Επαναλάβετε μέχρι να φτάσετε στον επιθυμητό αριθμό επαναλήψεων (8-10 φορές). (Φωτ. 32-33)

Μην σηκώνετε τον κορμό πέρα από το σημείο που αισθάνεστε άνετα (όχι πάνω από 30 εκ από το έδαφος). Μην πιέζετε με τα χέρια το κεφάλι σας προς τα εμπρός. Κρατήστε το σώμα σας σταθερό κατά τη διάρκεια της άσκησης. Το βλέμμα ίσια μπροστά σε όλη τη διάρκεια της άρσης του κορμού. Τα πόδια παραμένουν σταθερά στο έδαφος σε όλη τη διάρκεια της άσκησης, στο άνοιγμα των ώμων.



Φωτ. 32



Φωτ. 33