

Stomach Massage και Ασκήσεις με Στήριξη στα Άκρα

Στο κεφάλαιο αυτό παρουσιάζονται ασκήσεις οι οποίες στοχεύουν στην ενδυνάμωση των εν τω βάθει κοιλιακών ιδιαίτερα του εγκάρσιου κοιλιακού. Αναφέρεται ότι μέσω αυτών των ασκήσεων επιτυγχάνεται και μάλαξη των εσωτερικών οργάνων της κοιλιακής χώρας.

Επιπροσθέτως, παρουσιάζονται και ασκήσεις στήριξης στα άνω άκρα. Οι ασκήσεις που ενεργοποιούν τους σταθεροποιητές μύες της ωμικής ζώνης ενώ συγχρόνως βελτιώνουν τη δύναμη των μυών των άνω άκρων.



Stomach Massage: Round Back

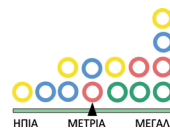
ΣΤΟΧΟΣ

- Ευθυγράμμιση της ΣΣ.
- Σταθεροποίηση της πύελου.
- Ενδυνάμωση των μυών των κάτω άκρων.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΤΟΥ REFORMER

Προσκέφαλο: επίπεδο

Υποπόδιο: ανασηκωμένο



ΑΡΧΙΚΗ ΘΕΣΗ

- Εδραία θέση, με το μέτωπο προς το υποπόδιο, την πύελο σε οπίσθια κλίση, τη ΣΣ σε σχήμα "C" και το βλέμμα προς τον ομφαλό.
- Στα άνω άκρα οι ώμοι είναι σε κάμψη 30°, οι αγκώνες σε έκταση και τα χέρια κρατάνε την κινούμενη πλατφόρμα.
- Στα κάτω άκρα τα ισχία είναι σε κάμψη περίπου 140° με μικρή έξω στροφή, τα γόνατα σε κάμψη 120° και τα πέλματα (μετατάρσια) είναι πάνω στο υποπόδιο σε θέση V.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- Στα κάτω άκρα τα ισχία κινούνται σε κάμψη 90° και τα γόνατα σε έκταση καθώς τα πέλματα ωθούν το υποπόδιο.
- Οι ΠΔΚ κινούνται σε ραχιαία κάμψη.
- Οι ΠΔΚ κινούνται σε πελματιαία κάμψη.
- Επαναφορά στην αρχική θέση.



ΕΙΣΠΝΟΗ



ΕΚΠΝΟΗ



ΕΙΣΠΝΟΗ



ΕΙΣΠΝΟΗ



ΕΚΠΝΟΗ

ΒΑΣΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

- Ο κορμός να παραμένει με την πύελο σε οπίσθια κλίση, τη ΣΣ σε σχήμα “C” και τους ώμους πάνω από τα ισχία, ανεξάρτητα από την κίνηση των κάτω άκρων.
- Η έκταση των γονάτων να πραγματοποιείται ελεγχόμενα, ενώ θα πρέπει να αποφεύγεται η υπερέκταση.

ΣΧΟΛΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ

Αποτελεί άσκηση ευθυγράμμισης των ώμων, του κορμού και της πυέλου στην εδραία θέση. Είναι άσκηση ενεργοποίησης των σταθεροποιητών μυών της πυέλου σε οπίσθια κλίση και της ΣΣ σε σχήμα “C”. Πρόκειται για μία άσκηση διάτασης των οπίσθιων μηριαίων για άτομα με περιορισμένη ελαστικότητα των οπίσθιων μηριαίων και των πελματιαίων καμπτήρων. Είναι, επίσης, άσκηση ενδυνάμωσης των εκτεινόντων μυών του ισχίου και του γόνατος, και των πελματιαίων καμπτήρων, κατά την οποία οι εκτείνοντες μύες του ισχίου και του γόνατος και οι πελματιαίοι καμπτήρες ενεργοποιούνται σύγκεντρα κατά την έκταση των κάτω άκρων και έκκεντρα κατά την αντίθετη κίνηση.

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ – ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ

Η άσκηση πρέπει να αποφεύγεται από άτομα με οστεοπόρωση.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ



ΕΙΣΠΝΟΗ



ΕΚΠΝΟΗ

ΠΑΡΑΛΛΑΓΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ



ΕΙΣΠΝΟΗ



ΕΚΠΝΟΗ

Ασκήσεις στο Long Box

Στο συγκεκριμένο κεφάλαιο το Κουτί (Box) τοποθετείται κατά μήκος πάνω στην πλατφόρμα και έτσι με την αξιοποίηση των μηχανικών χαρακτηριστικών του Reformer εμπλουτίζεται περαιτέρω το ασκησιολόγιο. Δημιουργούνται συνθήκες που μπορεί ο ασκούμενος να πραγματοποιήσει κινήσεις σε πλήρες εύρος κίνησης της ΣΣ προς όλες τις κατευθύνσεις. Επιπλέον, παρουσιάζονται ασκήσεις που στοχεύουν κυρίως στην εκμάθηση της ενεργοποίησης των εν τω βάθει μυών τού κορμού ώστε σιγά-σιγά ο ασκούμενος να μάθει να τους ενεργοποιεί συνεχώς, κατά τη διάρκεια οποιασδήποτε άσκησης που πραγματοποιεί στο Reformer.



Torso Extension

ΣΤΟΧΟΣ

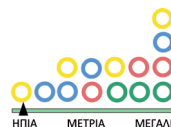
- Ευθυγράμμιση και σταθεροποίηση της πύελου, του κορμού, της ωμικής ζώνης και των ισχίων.
- Ενδυνάμωση των εκτεινόντων μυών του κορμού.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΤΟΥ REFORMER

Προσκέφαλο: επίπεδο

Υποπόδιο: χαμηλωμένο

Κουτί: κατά μήκος της κινούμενης πλατφόρμας και στερεωμένο στα επώμια.



ΑΡΧΙΚΗ ΘΕΣΗ

- Πρηνής θέση στο Κουτί, με το μέτωπο προς τους άξονες των ιμάντων, την πύελο σε ουδέτερη θέση και τη ΣΣ ευθυγραμμισμένη.
- Στα άνω άκρα οι ώμοι είναι σε κάμψη περίπου 120° και οι αγκώνες σε έκταση και τα χέρια είναι τοποθετημένα στο εξωτερικό πλαίσιο του R.
- Τα κάτω άκρα βρίσκονται το ένα δίπλα στο άλλο, με τα γόνατα σε έκταση και τις ΠΔΚ σε πελματιαία κάμψη.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- Ο κορμός και ο αυχένας κάνουν έκταση. Στα άνω άκρα οι ώμοι κινούνται σε κάμψη περίπου 90°. Στα κάτω άκρα τα ισχία κινούνται σε έκταση.
- Επαναφορά στην αρχική θέση.



ΕΙΣΠΝΟΗ

ΕΚΠΝΟΗ

ΒΑΣΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

Η άσκηση να εκκινεί με την ενεργοποίηση των εκτεινόντων μυών του κορμού, η οποία να είναι συνεχής.

ΣΧΟΛΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ

Αποτελεί άσκηση ενεργοποίησης των σταθεροποιητών μυών του κορμού, της πύελου, του ισχίου και του γόνατος. Πρόκειται για μία άσκηση ενδυνάμωσης των εκτεινόντων μυών του κορμού, οι οποίοι ενεργοποιούνται σύγκεντρα κατά την έκταση του κορμού και έκκεντρα κατά την αντίθετη κίνηση.

Swimming

ΣΤΟΧΟΣ

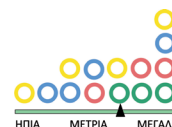
- Κινητικός έλεγχος της πυέλου, του κορμού, της ωμικής ζώνης και των ισχίων.
- Ευθυγράμμιση και σταθεροποίηση της πυέλου, του κορμού της ωμικής ζώνης και των ισχίων.
- Ενδυνάμωση των εκτεινόντων μυών του κορμού.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΤΟΥ REFORMER

Προσκέφαλο: επίπεδο

Υποπόδιο: χαμηλωμένο

Κουτί: κατά μήκος της κινούμενης πλατφόρμας και στερεωμένο στα επώμια.



ΑΡΧΙΚΗ ΘΕΣΗ

- Πρηνής θέση στο Κουτί, με το μέτωπο προς τους άξονες των ιμάντων, την πύελο σε πρόσθια κλίση και τη ΣΣ σε έκταση.
- Στα άνω άκρα οι ώμοι είναι σε κάμψη περίπου 180° και έσω στροφή, και οι αγκώνες σε έκταση.
- Στα κάτω άκρα τα ισχία και τα γόνατα είναι σε έκταση και οι ΠΔΚ σε πελματιαία κάμψη.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- Στο ένα άνω άκρο ο ώμος κινείται σε κάμψη περίπου 120°. Στο άλλο άνω άκρο ο ώμος κινείται σε κάμψη περίπου 180°.
- Στο ένα κάτω άκρο το ισχίο κινείται σε έκταση περίπου 30°. Στο άλλο κάτω άκρο το ισχίο κινείται σε ουδέτερη θέση.
- Η κίνηση γίνεται εναλλάξ στα άνω και κάτω άκρα.
- Επαναφορά στην αρχική θέση.



ΕΙΣΠΝΟΗ



ΕΚΠΝΟΗ



ΕΙΣΠΝΟΗ



ΕΚΠΝΟΗ

Footwork

Στο κεφάλαιο αυτό παρουσιάζονται οι ασκήσεις που είναι γνωστές ως Footwork και συνήθως εκτελούνται πρώτες στο Cadillac. Ο ρόλος τους είναι διττός.

Αφενός είναι ασκήσεις προθέρμανσης, αφετέρου προετοιμάζουν τον ασκούμενο να λάβει τη σωστή θέση σώματος κατά τη διάρκεια του προγράμματος άσκησης. Πρόκειται για ασκήσεις που επιτρέπουν τη διόρθωση μικρών ασύμμετρων και αντισταθμιστικών λανθασμένων θέσεων στο επίπεδο του ώμου, της πυέλου και των κάτω άκρων, επηρεάζοντας θετικά τη λειτουργία της ΣΣ. Για τον λόγο αυτόν, η σωστή επιλογή των ελατηρίων βοηθά ώστε η άσκηση να είναι αρχικά εύκολη. Θα πρέπει όμως να ληφθεί υπόψη ότι η αύξηση της έντασης μέσω των ελατηρίων δημιουργεί στη συνέχεια ασκήσεις ενδυνάμωσης (κλειστής κινητικής αλυσίδας). Αυτού του τύπου οι ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικές όχι μόνο στη μεγιστοποίηση της μυϊκής απόδοσης αλλά και στη διαχείριση μυοσκελετικών προβλημάτων.



Parallel Toes

ΣΤΟΧΟΣ

- Στόχοι Footwork I.
- Ενδυνάμωση των πελματιαίων καμπτήρων της ΠΔΚ.

ΑΡΧΙΚΗ ΘΕΣΗ

- Ύπτια θέση, με το κεφάλι στην πλατφόρμα, την πύελο σε ουδέτερη θέση και τη ΣΣ ευθυγραμμισμένη.
- Στα άνω άκρα οι ώμοι είναι σε έσω στροφή, οι αγκώνες σε έκταση και οι παλάμες σε επαφή με την πλατφόρμα.
- Στα κάτω άκρα τα ισχία είναι σε κάμψη 160°, τα γόνατα σε κάμψη και οι ΠΔΚ σε πελματιαία κάμψη. Τα πέλματα (μετατόρσια) είναι τοποθετημένα στην μπάρα (τα ελατήρια έχουν μέτρια τάση).

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- Στα κάτω άκρα τα ισχία κινούνται σε κάμψη 90° και τα γόνατα σε έκταση, καθώς τα πέλματα ωθούν την μπάρα.
- Επαναφορά στην αρχική θέση.



ΕΙΣΠΝΟΗ



ΕΚΠΝΟΗ

ΒΑΣΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

- Βασικά σημεία του Footwork I.
- Η κατανομή πίεσης στο πρόσθιο τμήμα του πέλματος να είναι ομοιόμορφη σε όλη τη διάρκεια της κίνησης.

ΣΧΟΛΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ

Σχόλια Footwork I.

Η στήριξη στο πρόσθιο τμήμα του πέλματος (μετατόρσια) ενεργοποιεί τους πελματιαίους καμπτήρες μύες του ποδιού συνεχώς.