

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

Ζέσταμα και αερόβια άσκηση

Ξεκινήστε το πρόγραμμά σας με επιτόπιο περπάτημα με συμμετοχή και των χεριών. Σταδιακά αυξήστε την ένταση ανεβάζοντας τα γόνατα πιο ψηλά και με τα χέρια να κάνουν πιο μεγάλη κίνηση. Συνεχίστε για 2-3 λεπτά.

Ακολουθώντας ανεβάστε πλέον τα γόνατα ψηλά (έτσι ώστε οι μηροί να είναι παράλληλοι με το δάπεδο, αν μπορείτε) και με τους αγκώνες να πλησιάζουν να αγγίζουν το αντίθετο γόνατο. Συνεχίστε την άσκηση αυτή για 2-3 λεπτά ή όσο αντέχετε.

Στη συνέχεια ανοίξτε τα πόδια αρκετά, φέρτε τα χέρια στην έκταση και αρχίστε αργά να προσπαθείτε, σκύβοντας και στρίβοντας τον κορμό σας, να φτάσετε με τα δάχτυλά σας το αντίθετο πόδι. Συνεχίστε εναλλάξ, μία στο ένα πόδι και μία στο άλλο, για 15 επαναλήψεις σε κάθε πλευρά. Με αυτές τις 3 ασκήσεις έχετε κάνει ένα καλό ζέσταμα που μπορεί να διαρκέσει περίπου 15-20 λεπτά και στη συνέχεια να περάσετε στις ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης.

Κοιλιακοί

Ξαπλώστε ανάσκελα σε ένα στρώμα γυμναστικής ή στο χαλί, με τα γόνατα λυγισμένα και με τα χέρια στον αυχένα για να στηρίζουν το βάρος του κεφαλιού. Ανασηκώνετε την πλάτη σας, προσπαθώντας κάθε φορά ο αγκώνας σας να φτάνει στο αντίθετο γόνατο για 10-12 φορές σε κάθε πλευρά.

Γλουτοί - μηροί

Από την ίδια θέση, βάλτε τα χέρια σας στο δάπεδο παράλληλα με το σώμα σας και ανασηκώστε τη λεκάνη μέχρι το σώμα σας να βρεθεί σε ευθεία γραμμή. Μείνετε εκεί για 20 δευτ. και κατεβείτε αργά, χωρίς να ξεκουράζεστε ακουμπώντας κάτω. Συνεχίστε για 15-20 επαναλήψεις, νιώθοντας το σφίξιμο στους γλουτούς, τους δικέφαλους μηριαίους και τους κοιλιακούς.

Ραχιαίοι

Ξαπλώστε μπρούμυτα με τα χέρια δίπλα στο πρόσωπό σας. Σηκώστε αργά τον κορμό σας, μείνετε για 20 δευτ. και κατεβείτε αργά. 15-20 επαναλήψεις.

Πλάγιοι κοιλιακοί

Καθίστε με ανοιχτά τα πόδια και φέρτε τα χέρια στην έκταση. Προσπαθήστε να έχετε ίσια την πλάτη και αρχίστε να στρίβετε τον κορμό σας αριστερά-δεξιά, κρατώντας τα χέρια στην ίδια θέση. Κάντε 15-20 στροφές.

Γλουτοί

Ελάτε στη θέση των push-ups, στηριχτείτε δηλαδή στα δάχτυλα των ποδιών και στα χέρια. Με το σώμα σε ευθεία γραμμή, σηκώστε το ένα πόδι τεντωμένο και κρατήστε το εκεί για 1-2 δευτερόλεπτα. Κατεβάστε αργά και επαναλάβετε με το άλλο. Κάντε 12-15 επαναλήψεις για κάθε πόδι.

Στήθος - Ώμοι - Χέρια

Κάντε κάμψεις με τον κλασικό τρόπο ή με τη βοήθεια 2 σκαμπό. Στηριχτείτε σε αυτά με τις παλάμες σας, κρατείστε τα πόδια τεντωμένα, έχοντας την πλάτη ίσια, λυγίστε τους αγκώνες αργά κατεβάζοντας το σώμα σας στο ύψος των σκαμπό. Ανεβείτε αργά και κάντε 8-12 επαναλήψεις.

Μηροί

Σταθείτε με τα πόδια αρκετά ανοιχτά και φέρτε τα χέρια μπροστά, σε πρόταση. Κατεβάστε αργά τη λεκάνη προς τα πίσω και κάτω, λυγίζοντας τα γόνατα και κρατώντας ίσια την πλάτη. Κατεβείτε, αν μπορείτε, έως ότου οι μηροί να είναι σχεδόν οριζόντιοι και ανεβείτε πάλι αργά. Επαναλάβετε 15-20 φορές.

Γάμπες

Ενώ κάθεστε σε μια καρέκλα, αρχίστε να σηκώνετε αργά τα πόδια σας στις μύτες. Κατεβάστε τα πάλι αργά και επαναλάβετε την άσκηση τουλάχιστον για 20 ακόμα φορές.

ΑΓΑΠΙΟΣ ΑΓΑΠΙΟΥ

ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ