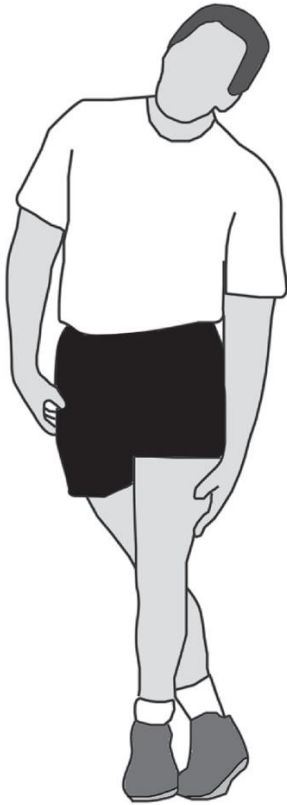


ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΣΚΗΣΕΩΝ



Άσκηση 1

Οι κύριοι μύες που γυμνάζονται: Τείνων τη πλατιά περιτονία.

- ⑩ Σταθείτε δίπλα σε έναν τοίχο για στήριξη
- ⑩ Σταυρώστε το πόδι που είναι πιο κοντά στον τοίχο πίσω από το άλλο σας πόδι.
- ⑩ Γείρετε το ισχίο σας προς τον τοίχο μέχρι να νιώσετε τέντωμα στο εξωτερικό του γοφού σας. Κρατήστε το τέντωμα για 30 δευτερόλεπτα.
- ⑩ Επαναλάβετε στην αντίθετη πλευρά και μετά επαναλάβετε την άσκηση 4 φορές.



Άσκηση 2

Οι κύριοι μύες που γυμνάζονται: Ο απιοειδής μυς – Piriformis.

- ⑩ Καθίστε στο πάτωμα με τα δύο πόδια ίσια μπροστά σας. Σταυρώστε το ένα πόδι πάνω στο άλλο.
- ⑩ Στρίψτε αργά προς το λυγισμένο πόδι σας, βάζοντας το χέρι σας πίσω σας για στήριξη.
- ⑩ Τοποθετήστε το αντίθετο χέρι σας στον λυγισμένο μηρό σας και χρησιμοποιήστε το για να σας βοηθήσει να στρίψετε περαιτέρω.
- ⑩ Κοιτάξτε πάνω από τον ώμο σας και κρατήστε το τέντωμα για 30 δευτερόλεπτα. Επιστρέψτε σιγά σιγά στο κέντρο.
- ⑩ Αντιστρέψτε τις θέσεις των ποδιών και επαναλάβετε το τέντωμα στην άλλη πλευρά.

Επαναλάβετε την άσκηση 4 φορές.



Άσκηση 3

Οι κύριοι μύες που γυμνάζονται: Μείζον γλουτιαίος και μέσος γλουτιαίος

- ⑩ Εξαπλώστε ανάσκελα στο πάτωμα με τα πόδια σας τεντωμένα
- ⑩ Λυγίστε το ένα γόνατο και πιάστε την κνήμη σας με τα χέρια σας.
- ⑩ Τραβήξτε το γόνατό σας προς το στήθος σας προσπαθώντας να κρατήσετε το κάτω μέρος της πλάτης σας πιεσμένο στο πάτωμα.
- ⑩ Κρατήστε το τέντωμα για 30 δευτερόλεπτα και μετά χαλαρώστε για 30 δευτερόλεπτα.
- ⑩ Επαναλάβετε από την άλλη πλευρά και μετά τραβήξτε και τα δύο πόδια μαζί.

Επαναλάβετε ολόκληρη την άσκηση 4 φορές.



Άσκηση 4

- ⑩ Εαπλώστε στο πάτωμα με τα δύο γόνατα λυγισμένα.
- ⑩ Σηκώστε το ένα πόδι από το πάτωμα και φέρτε το προς το στήθος σας. Κρατήστε με τα χέρια σας πίσω από το μηρό κάτω από το γόνατο.
- ⑩ Ισιώστε το πόδι σας και στη συνέχεια τραβήξτε το απαλά προς το κεφάλι σας μέχρι να νιώσετε τέντωμα. (Εάν δυσκολεύεστε να πραγματοποιήσετε αυτή την άσκηση με τα χέρια, εναλλακτικά τυλίξτε μια πετσέτα γύρω από το μηρό σας. Πιάστε τα άκρα της πετσέτας και τραβήξτε το πόδι σας προς το μέρος σας.)
- ⑩ Κρατήστε για 30 έως 60 δευτερόλεπτα και μετά χαλαρώστε για 30 δευτερόλεπτα.
- ⑩ Επαναλάβετε από την άλλη πλευρά και μετά επαναλάβετε ολόκληρη την άσκηση.



Άσκηση 5

Οι κύριοι μύες που γυμνάζονται: Μέσος γλουτιαίος, απαγωγοί.

- ⑩ Ξαπλώστε στο πλάι με τη πάσχουσα πλευρά προς τα πάνω και με το κάτω πόδι λυγισμένο για να δώσει καλύτερη σταθερότητα στη λεκάνη.
- ⑩ Ισιώστε το πάνω πόδι σας και ανασηκώστε το αργά έως και 45°. Κατά τη διάρκεια της άσκησης κρατήστε το γόνατο ίσιο.
- ⑩ Κρατήστε αυτή τη θέση για 5 δευτερόλεπτα.
- ⑩ Χαμηλώστε αργά το πόδι σας και χαλαρώστε το για 2 δευτερόλεπτα.
- ⑩ Επαναλάβετε και μετά ολοκληρώστε την άσκηση από την άλλη πλευρά.

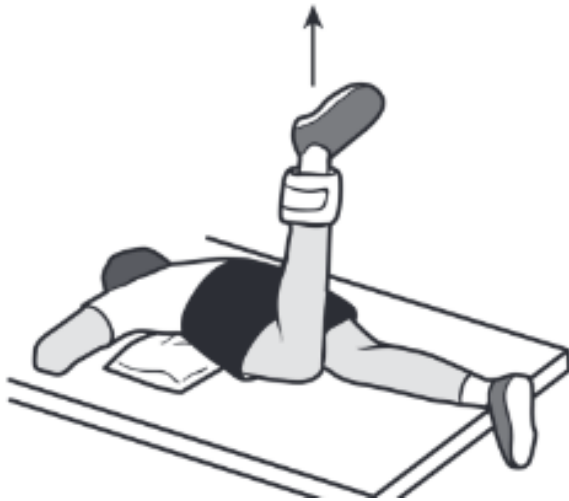
Επαναλήψεις: Καθημερινά 2 με 3 φορές.



Άσκηση 6

Οι κύριοι μύες που γυμνάζονται: Προσαγωγοί

- ⑩ Εαπλώστε στη πάσχουσα πλευρά με τα δύο πόδια ίσια.
- ⑩ Λυγίστε το πάνω πόδι σας και σταυρώστε το, πάνω από το πάσχων. Τοποθετήστε το χέρι σας στο πάτωμα μπροστά από την κοιλιά σας για να μην γέρνετε προς τα πίσω.
- ⑩ Σηκώστε το τραυματισμένο πόδι σας 6 δευτερόλεπτα έως 8 δευτερόλεπτα από το πάτωμα.
- ⑩ Κρατήστε αυτή τη θέση για 5 δευτερόλεπτα.
- ⑩ Χαμηλώστε αργά το πόδι σας και ξεκουραστείτε για 2 δευτερόλεπτα.
- ⑩ Επαναλάβετε και μετά ολοκληρώστε την άσκηση από την άλλη πλευρά.



Άσκηση 7

Οι κύριοι μύες που γυμνάζονται: Μείζων γλουτιαίος

Απαιτούμενος εξοπλισμός: Βάρος ποδοκνημικής 1 κιλό. Ξεκινήστε με 8 επαναλήψεις, φτάνοντας μέχρι τις 12.