

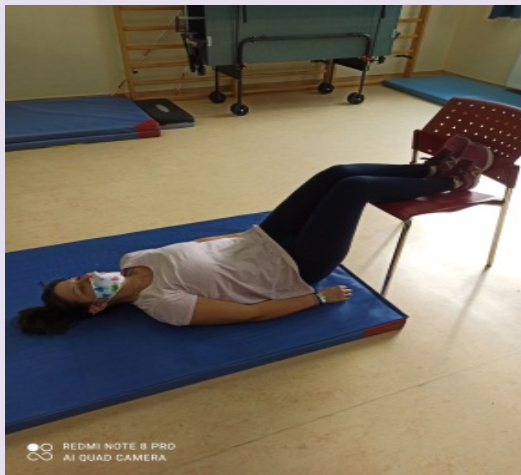
ΟΡΘΟΣΩΜΙΚΗ

Στοχεύουμε στην ενδυνάμωση βασικών μυϊκών ομάδων για την ενίσχυση του κορμού (κοιλιακοί-ραχιαίοι) σε συνδυασμό με ασκήσεις κινητικότητας για την βελτίωση της ευκαμψίας και ευλυγισίας μυών και αρθρώσεων.

ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ

Από την ύπτια θέση με τα πόδια τοποθετημένα σε ορθή γωνία σε μία καρέκλα, προτρέπουμε τα παιδιά να σηκωθούν τόσο ώστε:

Α) Με το δεξί χέρι να ακουμπήσουν το δεξί γόνατο και επαναφορά-αριστερό χέρι το αριστερό γόνατο και επαναφορά.



- Β) Με τα δύο χέρια ταυτόχρονα ακουμπούν τα δύο γόνατα και επαναφορά.



- Προτείνεται 3 σετ επί 8-10 επαναλήψεις με ενδιάμεσο διάλειμμα 1min
- Τονίζουμε στο παιδί ότι δεν πρέπει να κρατάει την αναπνοή του κατά την εκτέλεση, αλλά να αναπνέει κανονικά, και μάλιστα, αν γίνεται αντιληπτό από το παιδί, να εκπνέει καθώς ανεβαίνει και να εισπνέει κατά την επαναφορά.

- **ΡΑΧΙΑΟΙ**

- Από πρηνή κατάκλιση:

- Α. Το παιδί σηκώνει ταυτόχρονα και μόνον αυτά, δεξί χέρι-αριστερό πόδι και εν συνεχεία αριστερό χέρι- δεξί πόδι, εναλλάξ, όπως στο υπόδειγμα.



- Β. από την ίδια αρχική θέση, ο κορμός και η λεκάνη παραμένουν σταθερά στο έδαφος, το κεφάλι σε φυσική θέση στην προέκταση του κορμού και σηκώνει ταυτόχρονα χέρια και πόδια, παραμένοντας στην θέση αυτή για ένα minimum χρονικό διάστημα, (μετράμε μέχρι το 10 και επαναφορά), όπως στο υπόδειγμα.



- Προτείνονται 3 σετ επί 8-10 επαναλήψεις με ενδιάμεσο διάλειμμα 1min.

Γ) Ο ασκούμενος έχει ως αρχική θέση την ύπτια κατάκλιση, με ένα μικρό μαξιλάρι πίσω από τον αυχένα και το αριστερό πόδι λυγισμένο να πατά σταθερά στο έδαφος. Τα χέρια βρίσκονται σε φυσική θέση, τεντωμένα και κολλημένα στο σώμα, με τις παλάμες να πιέζουν στο έδαφος. Εκτελούμε άρσεις του δεξιού ποδιού, ελαφρώς λυγισμένου στο γόνατο και σε απόσταση 20-30 cm από το έδαφος και επαναφορά. Εκτελούμε 8 με 10 επαναλήψεις και αλλάζουμε τις θέσεις των ποδιών.

- Προτείνεται 3 σετ επί 8 επαναλήψεις σε κάθε πόδι με ενδιάμεσο διάλειμμα 1 λεπτού.



Γ. Αυξάνοντας τον βαθμό δυσκολίας, από την ίδια αρχική θέση (πρηνή κατάκλιση) και με την χρήση ράβδου (κρατώντας την από τα δύο άκρα), εκτελούμε άρσεις των χεριών λίγο πάνω από το επίπεδο της κεφαλής και επαναφορά στο έδαφος χωρίς η κεφαλή, ο κορμός και τα πόδια να αποσπώνται από το έδαφος.



Προτείνονται 3 σετ επί 6 με 8 επαναλήψεις με ενδιάμεσο διάλλειμα 1 λεπτού