

Ασκήσεις για την Πλάτη

Οι μύες της πλάτης είναι υπεύθυνοι για τη σωστή στάση της σπονδυλικής στήλης και για τη σταθεροποίηση του κορμού, γι' αυτό θα πρέπει να ενδυναμώσουμε τους μύς της πλάτης για να αποφύγουμε τους μυοσκελετικούς πόνους και τα ανατομικά προβλήματα όπως κύφωση, σκολίωση, κ.α.

Αυτές οι ασκήσεις θα σας βοηθήσουν να αποκτήσετε μια ισχυρή πλάτη και εν συνεχεία σωστή στάση του σώματος.

ΠΡΟΣΟΧΗ!

Πριν ξεκινήσετε την εκτέλεση οποιασδήποτε άσκησης, συμβουλευθείτε πρώτα τον γιατρό που γνωρίζει το ιατρικό σας ιστορικό και μετά την έγκρισή του, μπορείτε να ακολουθήσετε με προσοχή τις οδηγίες που αναγράφονται στην κάθε άσκηση, για να γίνει σωστά η εκτέλεσή τους.

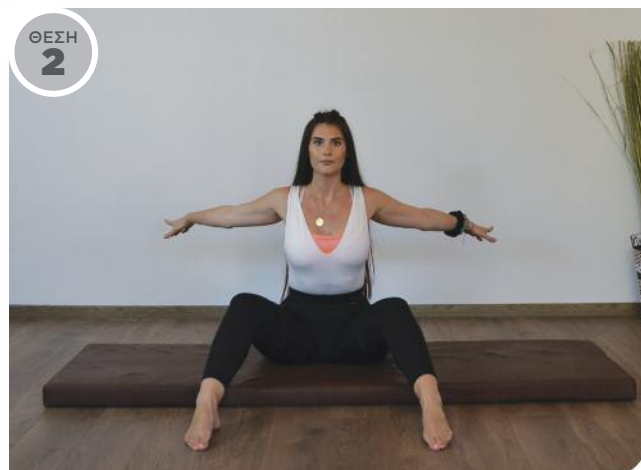
Εάν νιώσετε κάποια ενόχληση όπως αδυναμία, ζαλάδα, πόνο, σταματήστε αμέσως την άσκηση.

Ασκήσεις για την Πλάτη

ΑΣΚΗΣΗ 8Α



ΑΡΧΙΚΗ ΘΕΣΗ: Εδραία θέση με τα γόνατα λυγισμένα και τα πόδια ανοιχτά στο άνοιγμα της λεκάνης. Τα χέρια βρίσκονται σε πρόπτυξη.



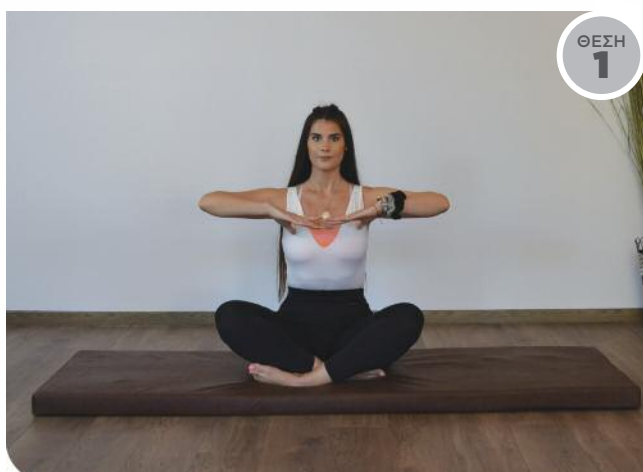
Τεντώνω τα χέρια προς τα πίσω.

ΑΝΑΠΝΟΕΣ: Εισπνοή στην αρχική θέση, εκπνοή στο τέντωμα των χεριών.

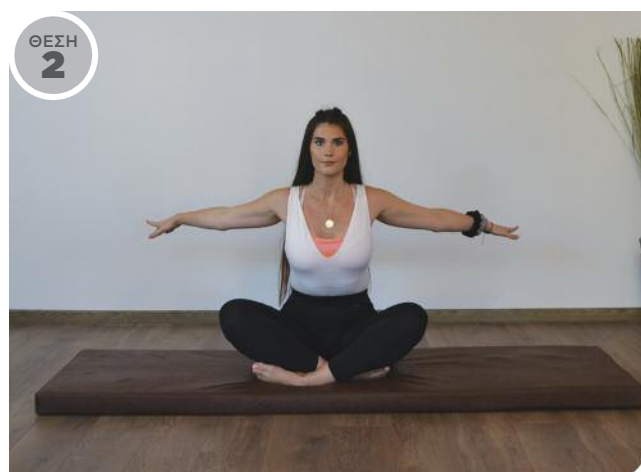
ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ: 2 Σετ των 8 επαναλήψεων.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Η λεκάνη δεν φεύγει προς τα πίσω.

ΑΣΚΗΣΗ 8Β (Παραλλαγή της άσκησης 8Α)



ΑΡΧΙΚΗ ΘΕΣΗ: Εδραία θέση με τα πόδια οκλαδόν. Τα χέρια βρίσκονται σε πρόπτυξη.



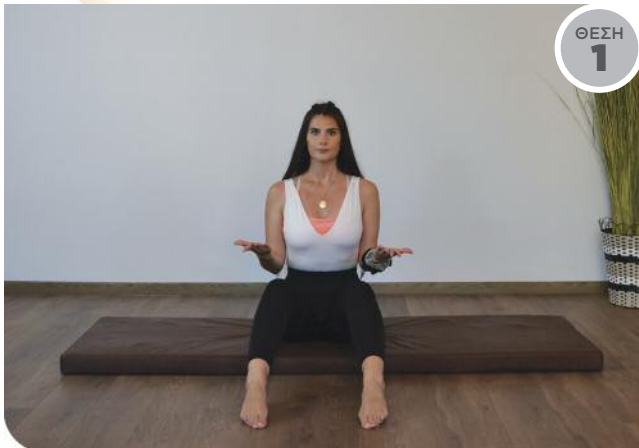
Τεντώνω τα χέρια προς τα πίσω.

ΑΝΑΠΝΟΕΣ: Εισπνοή στην αρχική θέση, εκπνοή στην πίεση των χεριών.

ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ: 2 Σετ των 8 επαναλήψεων.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Η λεκάνη δεν φεύγει προς τα πίσω.

ΑΣΚΗΣΗ 9Α



ΑΡΧΙΚΗ ΘΕΣΗ: Εδραία θέση με τα γόνατα λυγισμένα και τα πόδια ανοιχτά στο άνοιγμα της λεκάνης. Τα χέρια βρίσκονται δίπλα στα πλευρά με τις παλάμες να δείχνουν προς τα πάνω.



Εκπνοή στην έκταση του κορμού μπροστά με τα χέρια σε ανάταση.

ΑΝΑΠΝΟΕΣ: Εισπνοή στην αρχική θέση, εκπνοή στην έκταση του κορμού.
ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ: 2 Σετ των 8 επαναλήψεων.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Η λεκάνη δεν φεύγει προς τα πίσω, ίσια πλάτη, δεν σηκώνονται οι ώμοι, σταθερά τα πόδια.

ΑΣΚΗΣΗ 9Β (Παραλλαγή της άσκησης 9Α)



ΑΡΧΙΚΗ ΘΕΣΗ: Εδραία θέση με τεντωμένα πόδια. Τα χέρια βρίσκονται δίπλα στα πλευρά με τις παλάμες να δείχνουν προς τα πάνω.



Εκπνοή στην έκταση του κορμού μπροστά με τεντωμένα χέρια.

ΑΝΑΠΝΟΕΣ: Εισπνοή στην αρχική θέση, εκπνοή στην έκταση του κορμού.
ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ: 2 Σετ των 8 επαναλήψεων.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Η λεκάνη δεν φεύγει προς τα πίσω, ίσια πλάτη, δεν σηκώνονται οι ώμοι, σταθερά τα πόδια.