

Ασκήσεις για το Στήθος

Το στήθος είναι μια σχετικά μεγάλη μυϊκή ομάδα, αλλά δυστυχώς την παραμελούμε γιατί θεωρούμε ότι δεν είναι αρκετά σημαντική για να την ενδυναμώσουμε.

Εάν εκτελείτε τακτικά το παρακάτω ασκησιολόγιο θα έχετε καλύτερη απόδοση στις καθημερινές σας δραστηριότητες.

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.

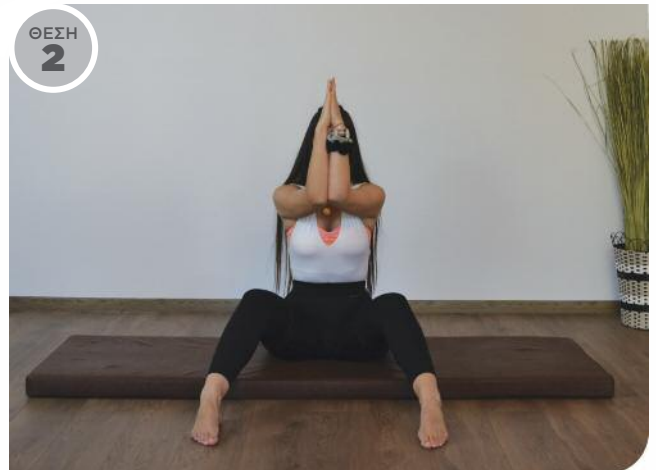
Εάν νιώσετε κάποια ενόχληση όπως αδυναμία, ζαλάδα, πόνο, σταματήστε αμέσως την άσκηση.

Ασκήσεις για το Στήθος

ΑΣΚΗΣΗ 7Α



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



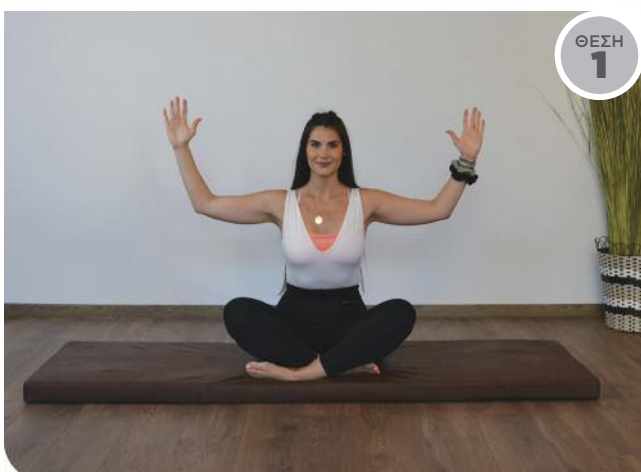
Ενώνω τα χέρια μπροστά και με ενωμένες τις παλάμες πιέζω ισομετρικά τα χέρια.

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

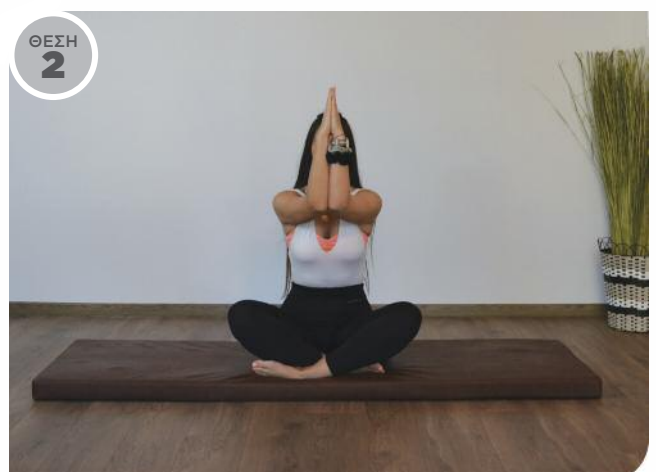
ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ: 2 Σετ των 8 επαναλήψεων.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Η λεκάνη δεν φεύγει προς τα πίσω.

ΑΣΚΗΣΗ 7Β (Παραλλαγή της άσκησης 7Α)



ΑΡΧΙΚΗ ΘΕΣΗ: Εδραία θέση με τα πόδια οκλαδόν. Τα χέρια βρίσκονται στο πλάι σε ορθή γωνία.



Ενώνω τα χέρια μπροστά και με ενωμένες τις παλάμες πιέζω ισομετρικά τα χέρια.

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

ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ: 2 Σετ των 8 επαναλήψεων.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Η λεκάνη δεν φεύγει προς τα πίσω.