

Καθίσματα Ασκήσεις Ποδιών

Οι ασκήσεις ενδυνάμωσης των ποδιών θα σας βοηθήσουν να έχετε δυνατά κάτω άκρα με αποτέλεσμα να βελτιώσετε τη σωστή λειτουργία του σκελετού σας και την αντοχή σας.

Έτσι θα βελτιώσετε την καθημερινότητά σας και θα κινείστε με περισσότερη ευκολία και ασφάλεια χωρίς μυοσκελετικούς πόνους.

Αυτές οι ασκήσεις μπορούν να χρησιμοποιηθούν και για προθέρμανση όλου 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.

Καθίσματα Ασκήσεις Ποδιών

ΑΣΚΗΣΗ 1



ΑΡΧΙΚΗ ΘΕΣΗ: Όρθια θέση με τα πόδια σε διάσταση και τα χέρια σε έκταση.



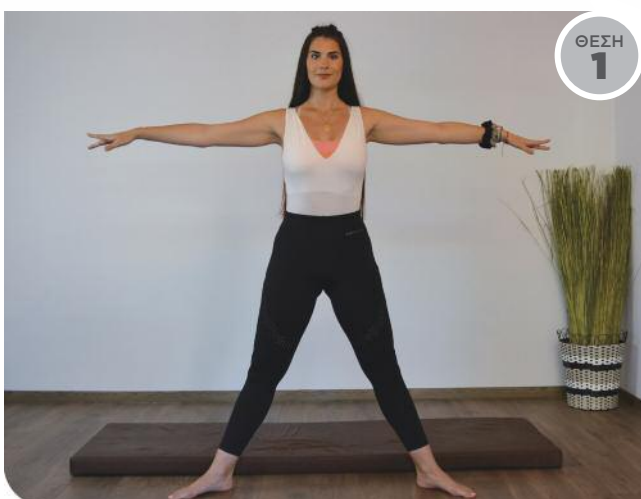
Ημικάθισμα με τα χέρια σε έκταση.

ΑΝΑΠΝΟΕΣ: Εισπνοή στο ημικάθισμα, εκπνοή στην επαναφορά της αρχικής θέσης.

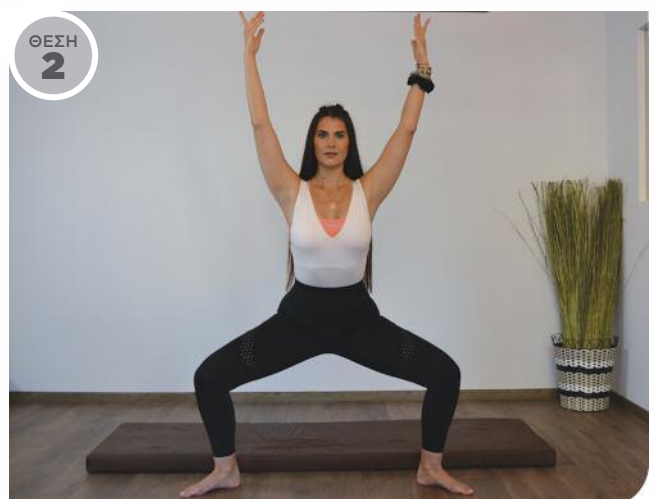
ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ: 2 Σετ των 8 επαναλήψεων.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Τα γόνατα δεν ξεπερνάνε τις μύτες των ποδιών.

ΑΣΚΗΣΗ 2



ΑΡΧΙΚΗ ΘΕΣΗ: Όρθια θέση με τα πόδια σε διάσταση και τα χέρια σε έκταση.



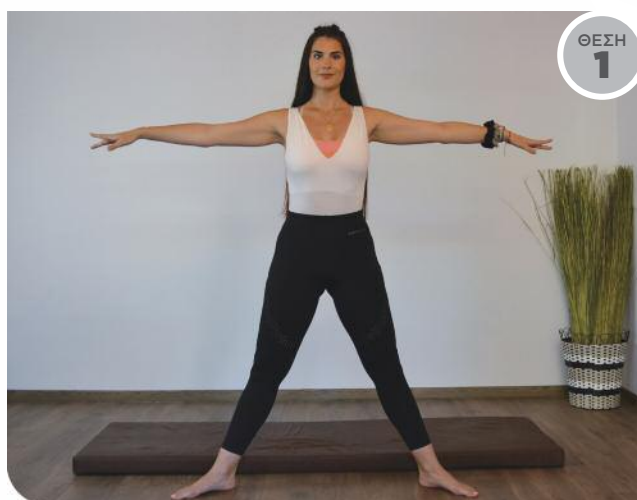
Ημικάθισμα με τα χέρια σε ανάταση.

ΑΝΑΠΝΟΕΣ: Εισπνοή στο ημικάθισμα, εκπνοή στην επαναφορά της αρχικής θέσης.

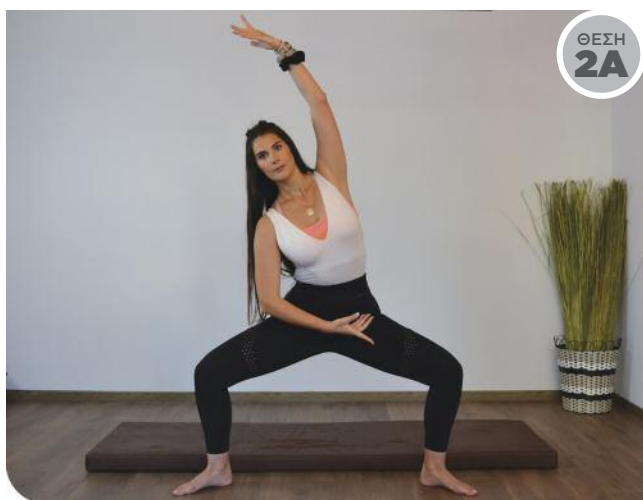
ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ: 2 Σετ των 8 επαναλήψεων.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Τα γόνατα δεν ξεπερνάνε τις μύτες των ποδιών και οι ώμοι δεν ανασπώνονται.

ΑΣΚΗΣΗ 3



ΑΡΧΙΚΗ ΘΕΣΗ: Όρθια θέση με τα πόδια σε διάσταση και τα χέρια σε έκταση.



Ημικάθισμα με κάμψη του κορμού στο πλάι.

ΑΝΑΠΝΟΕΣ: Εισπνοή στο ημικάθισμα, εκπνοή στην επαναφορά της αρχικής θέσης.

ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ: 2 Σετ των 16 επαναλήψεων, εναλλάξ η κάμψη του κορμού.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Τα γόνατα δεν ξεπερνάνε τις μύτες των ποδιών και η λεκάνη παραμένει σταθερή .