

Ασκήσεις για το Ισχίο

Όσο μεγαλώνουμε, οι μυς που υποστηρίζουν το ισχίο, χάνουν σταδιακά τη μυϊκή τους δύναμη και την αντοχή τους, με αποτέλεσμα να δημιουργούνται μυοσκελετικοί πόνοι όπως ισχιαλγία κ.α. αλλά και να αυξάνονται οι πιθανότητες για πτώσεις και κατάγματα.

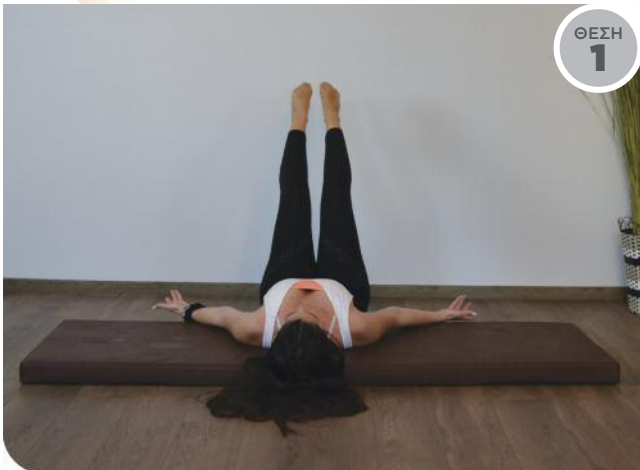
Οι παρακάτω ασκήσεις θα βοηθήσουν σημαντικά στην ενδυνάμωση των ισχίων αλλά και στην καλή κινητικότητα και ελαστικότητα των μυών και των αρθρώσεων.

ΠΡΟΣΟΧΗ!

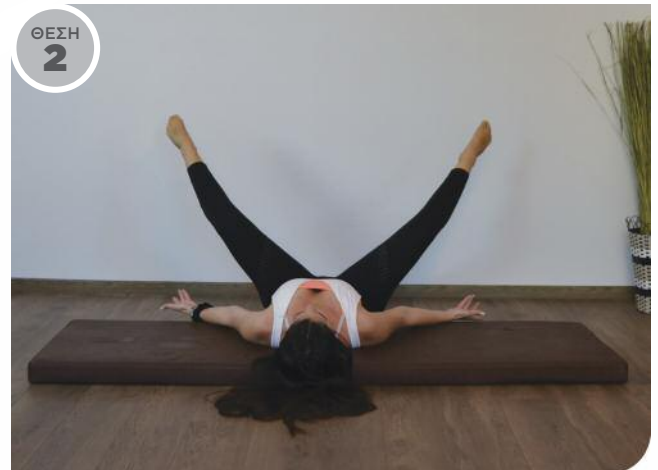
Πριν ξεκινήσετε την εκτέλεση οποιασδήποτε άσκησης, συμβουλευθείτε πρώτα τον γιατρό που γνωρίζει το ιατρικό σας ιστορικό και μετά την έγκρισή του, μπορείτε να ακολουθήσετε με προσοχή τις οδηγίες που αναγράφονται στην κάθε άσκηση, για να γίνει σωστά η εκτέλεσή τους.

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

ΑΣΚΗΣΗ 19Α



ΑΡΧΙΚΗ ΘΕΣΗ: Ύπτια κατάκλιση με τα πόδια σε ορθή γωνία και τα χέρια δίπλα στη λεκάνη σταθερά.



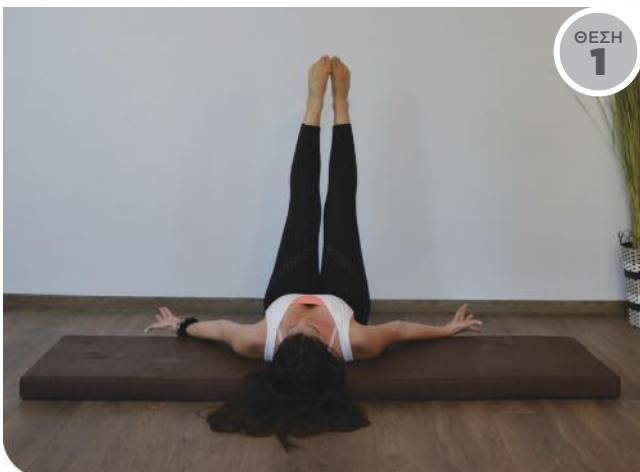
Απαγωγή των ποδιών.

ΑΝΑΠΝΟΕΣ: Εισπνοή στην απαγωγή των ποδιών, εκπνοή στο κλείσιμο των ποδιών.

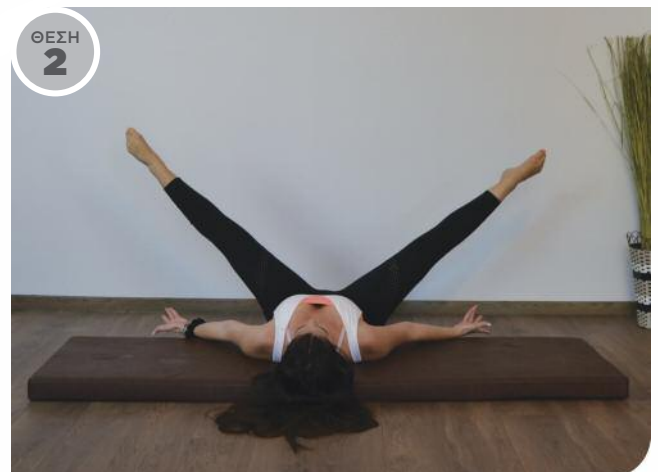
ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ: 2 Σετ των 8 επαναλήψεων.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Η μέση δεν σηκώνεται από το έδαφος, σταθερή λεκάνη.

ΑΣΚΗΣΗ 19Β (Παραλλαγή της άσκησης 19Α)



ΑΡΧΙΚΗ ΘΕΣΗ: Ύπτια κατάκλιση με τεντωμένα πόδια και τα χέρια δίπλα στη λεκάνη σταθερά.



Απαγωγή των ποδιών.

ΑΝΑΠΝΟΕΣ: Εισπνοή στην απαγωγή των ποδιών, εκπνοή στο κλείσιμο των ποδιών.

ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ: 2 Σετ των 8 επαναλήψεων.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Η μέση δεν σηκώνεται από το έδαφος, σταθερή λεκάνη.

ΑΣΚΗΣΗ 20Α



ΑΡΧΙΚΗ ΘΕΣΗ: Πλάγια κατάκλιση με το κάτω πόδι λυγισμένο και το πάνω πόδι τεντωμένο. Το κάτω χέρι μπορείτε να το τοποθετήσετε κάτω από το κεφάλι, ενώ το πάνω χέρι μπροστά από το στήθος για να στηριχθείτε.



Άρση του τεντωμένου ποδιού.

ΑΝΑΠΝΟΕΣ: Εισπνοή στην αρχική θέση, εκπνοή στην άρση του ποδιού.

ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ: 2 Σετ των 8 επαναλήψεων για κάθε πόδι.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Ανεβάζουμε το πόδι μέχρι εκεί που δεν χαλάμε τη στάση του σώματος, η λεκάνη παραμένει σταθερή.

ΑΣΚΗΣΗ 20Β (Παραλλαγή της άσκησης 20Α)



ΑΡΧΙΚΗ ΘΕΣΗ: Πλάγια κατάκλιση με το κάτω πόδι λυγισμένο και το πάνω πόδι τεντωμένο. Το κάτω χέρι μπορείτε να το τοποθετήσετε κάτω από το κεφάλι τεντωμένο, ενώ το πάνω χέρι μπροστά από το στήθος για να στηριχθείτε.



Άρση του τεντωμένου ποδιού.

ΑΝΑΠΝΟΕΣ: Εισπνοή στην αρχική θέση, εκπνοή στην άρση του ποδιού.

ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ: 2 Σετ των 8 επαναλήψεων για κάθε πόδι.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Ανεβάζουμε το πόδι μέχρι εκεί που δεν χαλάμε τη στάση του σώματος, η λεκάνη παραμένει σταθερή και ο ώμος παραμένει στο έδαφος.