

Αγαπημένα μου παιδιά καλημέρα,
Χριστός Ανέστη και Χρόνια Πολλά!
Εύχομαι από καρδιάς να είστε όλοι καλά.
Σας ανεβαίνω τρία προγράμματα
προπόνησης αυξανόμενης δυσκολίας
για τη βελτίωση της φυσικής σας
κατάστασης που μπορεί να γίνουν στο
σπίτι.

Πριν ξεκινήσετε πρέπει να κάνετε ζέσταμα
(βχοινάκι, ποδήλατο, τρέξιμο, γρήγορο
περπάτημα) 10 με 15 λεπτά και μετά
διατάξεις. Κάθε βετ το κάνετε για τρεις
μέρες με ενδιαμέσο διάλειμμα 2 με 3 λεπτά.
Μετά από εννέα μέρες κάνετε και τα τρία
βετ μαζί εναλλάξ καθημερινά ή μέρα
παρα μέρα με διάλειμμα 2-3 λεπτά πάλι.
Νομίζω ότι θα σας βοηθήσει πολύ.
Επίσης σας ανεβαίνω και δύο ασκήσιολογία
με κοιλιακούς και ραχιαίους.
Τους κοιλιακούς θα τους κάνετε με χρόνο
(50" δευτερόλεπτα άσκηση - 10" δευτερόλεπτα
διάλειμμα, 2 με 3 βετ με ενδιαμέσο διάλειμμα
ανά βετ 1 με 2 λεπτά).
Τους ραχιαίους θα τους κάνετε με
επαναλήψεις (3 βετ επί 15 επαναλήψεις
με ενδιαμέσο διάλειμμα 1 με 2 λεπτά).
Καλή προπόνηση και γρήγορα μαζί!

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΤΟΝΗΣΗΣ

ΠΡΩΤΟ ΣΕΤ.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ

1. Squat: (Όρθια θέση - βαθύ κάθισμα - τα χέρια στην πρόσδεση - τα πόδια ανοιχτά όσο το άνοιγμα των ώμων).
2. Push up: (Κάμψεις).
3. Split squat: (Βαθύ κάθισμα με προβολή του ενός ποδιού μπροστά).
4. Burpee: (Από όρθια θέση βαθύ κάθισμα και τέντωμα των ποδιών πίσω (θέση για κάμψεις) μαζέμα των ποδιών και βήματα στην όρθια θέση με άλμα).
5. Mountain climber: (Από θέση για κάμψεις φέρνουμε εναλλάξ μία το ένα πόδι, μία το άλλο λυγισμένο μπροστά στο στήθος).

Τέλος πρώτου σετ. Κάθε άσκηση διαρκεί 20 δευτερόλεπτα με διάλειμμα μεταξύ των ασκήσεων 10 δευτερολέπτων.

Μετά το τέλος του πρώτου σετ των ασκήσεων κάνουμε διάλειμμα 2 λεπτών και ξεκινάμε το δεύτερο σετ.

ΔΕΥΤΕΡΟ ΣΕΤ.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ

1. Squat: (Όρθια θέση - βαθύ κάθισμα - τα χέρια στην πρόταση - τα πόδια ανοιχτά όσο το άνοιγμα των ώμων).
2. Run in place: (Επιτόπιο τροχάδην - skipping).
3. Push up: (Καμψεις)
4. Jumping jack: (Άλματα με τα πόδια στη διάβαση και τα χέρια κατά τη διάρκεια του άλματος είναι ευθυγραμμισμένα στους αγκώνες και έρχονται πάνω από το κεφάλι).
5. Split squat: (Βαθύ κάθισμα με προβολή του ενός ποδιού μπροστά).
6. Butt kicker: (Επιτόπια άλματα με εναλλαγές των ποδιών προς τα πίσω λυέρονται μία το ένα πόδι και μία το άλλο μέχρι πίσω στους γλουτούς) και τα χέρια είναι τεντωμένα πίσω από την πλάτη και ακουμπάνε τους γλουτούς με τις παλάμες προς τα έσω).
7. Burpee: (Από όρθια θέση βαθύ κάθισμα και τέντωμα των ποδιών πίσω (θέση για κάμψεις) μπάρεμα των ποδιών και

θήκωμα στην άρθρα θέβη με αήμο).

8. Jumping Jack: (Η ίδια άσκηση με την άσκηση 4)

9. Mountain climber: (Από θέση χροί κάμψεις φέρνουμε εναλλάξ μία το ένα πόδι, μία το άλλο λυγισμένο μπροστά στο βήθος).

Τέλος δεύτερου σετ. Κάθε άσκηση διαρκεί 20 δευτερόλεπτα αλλά εδώ το διάλειμμα είναι ενεργητικό και διαρκεί και αυτό 20 δευτερόλεπτα. Οι τυχές ασκήσεις ②-④-⑥-⑧ είναι τα ενεργητικά διαλείμματα.

Μετά το τέλος του δεύτερου σετ των ασκήσεων κάνουμε διάλειμμα 2 λεπτών και ξεκινάμε το τρίτο σετ.

ΤΡΙΤΟ ΣΕΤ.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ

1. In and out squat: (Από όρθια θέση βαθιά καθίσματα με ανοιχτά και κλειστά πόδια εναλλάξ - κάρδομαι με ανοιχτά πόδια και δηκώνομαι με κλειστά).
2. High knees: (Επιποτικό τρέξιμο με το μηρό να έρχεται σε ορθή γωνία - ψηλό skipping. Τα χέρια είναι λυγισμένα - οι αγκώνες σε ορθή γωνία και οι παλάμες κοιτούν το έδαφος).
3. T push up: (Κάμψεις με άνοιγμα του χεριού πλάγια μετά την κάμψη. Το χέρι τεντωμένο δηκώνετε ψηλά).
4. Jumping jack: (Επιποτικά άλματα με άνοιγμα των ποδιών σε διάσταση και των χεριών, που έρχονται πάνω από το κεφάλι).
5. Lateral shuffle: (Από όρθια θέση, πλάγια άλματα. Το ένα πόδι πάει δεξιά - αριστερά εναλλάξ και το άλλο λυγίζει πίσω από τη ψέρνα του ποδιού που κινείται πλάγια).

6. Butt kicker: (Επιτόπια άλματα με εναλλαγές των ποδιών προς τα πίσω - τα χέρια είναι πίσω από το σώμα, ακουμπούν τους γλουτούς και οι παλάμες βραχμένες προς τα έσω).

7. Burpee: (Από όρθια θέση βαθύ κάδισμα και ξένωμα των ποδιών προς τα πίσω (θέση για κάμψεις) μάζεμα των ποδιών και βήκωμα στην όρθια θέση με άλμα).

8. Jumping jack: (Επιτόπια άλματα με άνοιγμα των ποδιών σε διάσταση και των χεριών, που έρχονται πάνω από το κεφάλι).

9. Mountain climber: (Από θέση για κάμψεις φέρνουμε εναλλάξ μία το ένα πόδι, μία το άλλο δυχισμένο μπροστά στο στήθος).

Τέλος τρίτου σετ. Οι βασικές ασκήσεις ①-③-⑤-⑦-⑨ διαρκούν 30 δευτερόλεπτα και οι ασκήσεις των ενεργητικών διαδειγμάτων ②-④-⑥-⑧ διαρκούν 20 δευτερόλεπτα.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΚΟΙΛΙΑΚΟΝ

1. Ξαπλωμένοι ανάσκελα με τα πόδια λυγισμένα και τα χέρια τεντωμένα κάνομε άρσεις του κορμού. Στην επιστροφή το κεφάλι και η πλάτη δεν ακουμπούν το έδαφος.
2. Ίδια θέση. Τα χέρια ακουμπούν τα αυτιά. Άρση του κορμού και βτροφή δεξιά-αριστερά εναλλάξ. Τα πόδια δουλεύουν ταυτόχρονα λυγισμα-τεντωμα εναλλάξ. Ούτε τα πόδια, ούτε ο κορμός ακουμπούν το έδαφος κατά τη διάρκεια της άσκησης.
3. Σε καθιστή θέση με τα πόδια λυγισμένα και τα χέρια στην πρόεση, βτροφές του κορμού δεξιά-αριστερά εναλλάξ ακουμπώντας το ανείδευτο χέρι πίσω και πλάγια.
4. Ξαπλωμένοι ανάσκελα με τα πόδια λυγισμένα βρον αέρα, εναλλάξ ανεβοκατεβάσματα των ποδιών χωρίς να ακουμπούν το έδαφος.
5. Ξαπλωμένοι ανάσκελα με τα χέρια τεντωμένα πίσω από το κεφάλι στην ανάταση. Άρσεις του κορμού με το δεξιό χέρι να ακουμπά το αριστερό πόδι και το ανείδευτο.
6. Ξαπλωμένοι ανάσκελα με τα πόδια ψηλά σε ορθή γωνία. Άρσεις του κορμού τραβώντας τα πόδια τα πάνω.
7. Ξαπλωμένοι ανάσκελα με τα πόδια λυγισμένα και βαυροπόδι. Άρση του κορμού και βτροφή προς τη μεριά του λυγισμένου ποδιού. Το χέρι

του σταυρωμένου ποδιού είναι ρενωμένο στο πλάι και ακουμπάει στο έδαφος και το άλλο χέρι (το ανείθετο του σταυρωμένου ποδιού) ακουμπάει λυγισμένο το αυτί.

9. Καθήμενοι με τα πόδια λυγισμένα και τον κορμό ελαφρώς στραμμένο προς τα πίσω κάνουμε εναλλάξ ρενώματα των χεριών μπροστά σε θέση πρόσδεσης.

10. Ξαπλωμένοι ανάσκελα με τα πόδια ρενωμένα ψηλά κάνω άρβεις του κορμού ρενώνοντας τα χέρια προς τις μύτες των ποδιών.

Κάθε άσκηση διαρκεί 50 δευτερόλεπτα με ενδιαμέσο διάλειμμα 10 δευτερολέπτων. Συνολικός χρόνος 10 λεπτά.

Μπορείτε να κάνετε όλα βετ θέλετε με ενδιαμέσο διάλειμμα ανά βετ 1-2 λεπτών.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΡΑΧΙΑΙΩΝ

- 1) Ξαπλωμένοι μπρούμυτα με τα χέρια τεντωμένα μπροστά ή πίσω από τα αυτιά αναγκώνουμε το σώμας από το έδαφος με μικρή έκταση της σπονδυλικής στήλης και επιστροφή στην αρχική θέση.
- 2) Η ίδια θέση με τα χέρια τεντωμένα μπροστά αναγκώνουμε αριστερό χέρι - δεξί πόδι και αντιστρέφεται δεξί χέρι - αριστερό πόδι. Κάθε φορά μένεις για 1 δευτερόλεπτα.
- 3) Γέφυρα: ξαπλωμένοι ανάσκελα με τα πόδια λυγισμένα στην απόσταση της λεκάνης και τα χέρια στο πάτωμα. Άρσεις της λεκάνης ψηλά μέχρι να ευθυγραμμιστεί το σώμα μας από τα γόνατα μέχρι τους ώμους. Παραμένουμε ψηλά για 2 δευτερόλεπτα και επιστρέφουμε αρχά στην αρχική μας θέση.
- 4) Ξαπλωμένοι μπρούμυτα με τα χέρια λυγισμένα μπροστά στο πηγούνι κάνουμε άρσεις των ποδιών.
- 5) Ξαπλωμένοι μπρούμυτα με τα χέρια τεντωμένα να ακουμπάνε το έδαφος κάνουμε άρσεις του κορμού χωρίς να βγκώνουμε τα πόδια από το έδαφος.
- 6) Ξαπλωμένοι μπρούμυτα με τα χέρια λυγισμένα να ακουμπάνε στο πηγούνι κάνουμε άρσεις του κορμού πιέζοντας με τα χέρια χωρίς να βγκώνετε ή μένι από το πάτωμα.