

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΥΪΚΗΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΠΟΔΙΩΝ/ΚΟΡΜΟΥ ΜΕ ΤΟ ΒΑΡΟΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ.

ΠΛΑΝΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

1. Προθέρμανση (8-10 λεπτά)
2. Διατάσεις (4 -5 λεπτά)
3. Μυϊκή ενδυνάμωση των ποδιών
4. Μυϊκή ενδυνάμωση του κορμού
5. Αποθεραπεία (7- 10 λεπτά)

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ

- Τρέξιμο επί τόπου (3 λεπτά)
- Φτέρνες πίσω (15-20 δευτερόλεπτα)
- Ψαλιδάκια μπροστά (15-20 δευτερόλεπτα)
- Ψηλά γόνατα (15-20 δευτερόλεπτα)
- Πόδια μπρος-πίσω εναλλάξ με ταυτόχρονη κίνηση των χεριών (1-2 λεπτά)
- Ανοιγοκλείνω πόδια στο πλάι με εκτάσεις των χεριών (1-2 λεπτά)
- Αναπηδήσεις με τα πόδια επί τόπου σε χαμηλό ύψος και με τα χέρια στη μέση (1-2 λεπτά)

ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ (3-5 ΛΕΠΤΑ)

Εκτελούμε διατάσεις στις βασικές μυϊκές ομάδες που ακολουθούν στο Πρόγραμμα Μυϊκής Ενδυνάμωσης:

- Τετρακέφαλος
- Δικέφαλος
- Προσαγωγός
- Απαγωγός
- Γλουτιαίους
- Γαστροκνήμιους (Γάμπες)
- Κοιλιακούς
- Ραχιαίους

Υποσημείωση: Η κάθε διάταση έχει διάρκεια **15''-20''**.

1. Άσκηση

Ξεκινάμε από όρθια θέση. Το άνοιγμα των ποδιών είναι όσο και το άνοιγμα της λεκάνης. Εκτελούμε ημικαθίσματα σε αργό ρυθμό (βλέπε εικόνα).

- Βασικές μυϊκές ομάδες: Τετρακέφαλοι – Γλουτιαίοι
- Σετ 2
- Επαναλήψεις 20
- Διάλειμμα 1-1,5 λεπτό



2X20

2. Άσκηση

Από όρθια θέση εκτελούμε προβολή του δεξιού ποδιού. Στη συνέχεια αλλάζουμε πόδι και εκτελούμε την άσκηση με αργό και σταθερό ρυθμό. Ο κορμός μας είναι πάντα σε όρθια θέση (βλέπε εικόνα).

- Βασικές μυϊκές ομάδες: Τετρακέφαλοι – Γλουτιαίοι
- Σετ 2
- Επαναλήψεις 15
- Διάλειμμα 1-1,5 λεπτό



2X15

3. Άσκηση

Από όρθια θέση εκτελούμε άρση του δεξιού ποδιού στο πλάι και επαναφορά στην αρχική θέση. Εκτελούμε ίδια κίνηση και στο άλλο πόδι. Ο ρυθμός είναι αργός και σταθερός.

- Βασικές μυϊκές ομάδες: Απαγωγοί
- Σετ 3
- Επαναλήψεις 15
- Διάλειμμα 1-1,5 λεπτό



3X15

4. Άσκηση

Είμαστε ξαπλωμένοι σε ύπτια θέση με στήριξη των ποδιών στο έδαφος. Το άνοιγμα των γονάτων είναι 10-15 εκατοστά.

Εκτελούμε άρση- πτώση της λεκάνης και του κορμού, τόσο ώστε να μην σηκώνονται οι ώμοι από το στρώμα. Εκτελούμε με αργό ρυθμό (Βλέπε εικόνα).

- Βασικές μυϊκές ομάδες: Δικέφαλοι – Γλουτιαίοι – Κοιλιακοί – Ραχιαίοι
- Σετ 3
- Επαναλήψεις 20
- Διάλειμμα 1-1,5 λεπτό



3X20

5. Άσκηση

Ξαπλώνουμε στο έδαφος σε ύπτια θέση. Το δεξί πόδι λυγισμένο ακουμπάει στο έδαφος και το αριστερό πόδι τεντωμένο κατακόρυφα. Εκτελώ άρση-πτώση του κορμού με το πόδι τεντωμένο κατακόρυφα, με αργό ρυθμό. Αλλάζω πόδι (βλέπε εικόνα).

- Βασικές μυϊκές ομάδες: Δικέφαλοι – Γλουτιαίοι – Κοιλιακοί – Ραχιαίοι
- Σετ 2
- Επαναλήψεις 15
- Διάλειμμα 1-1,5 λεπτό



2X15

6. Άσκηση

Γονατίζουμε στο έδαφος με στήριξη στις παλάμες (τραπεζάκι). Εκτελούμε άρση του δεξιού ποδιού με κάμψη του γονάτου προς τα πάνω (flex). Εκτελούμε με αργό και σταθερό ρυθμό και αλλάζουμε πόδι (βλέπε εικόνα).

- Βασικές μυϊκές ομάδες: Γλουτιαίοι – Δικέφαλοι – Ραχιαίοι
- Σετ 2
- Επαναλήψεις 20
- Διάλειμμα 1-1,5 λεπτό

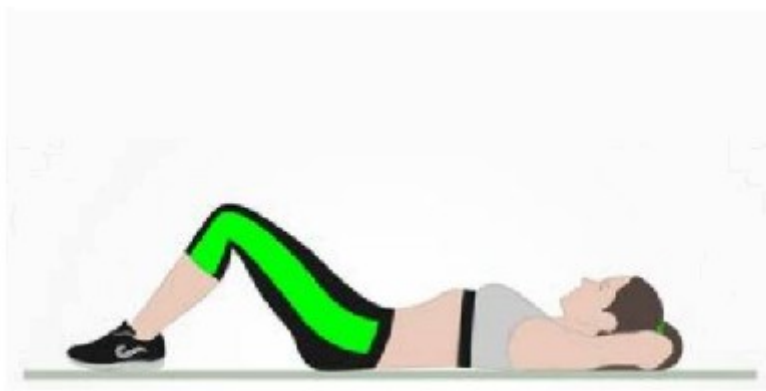


2X20

7. Άσκηση

Ξαπλώνουμε στο έδαφος σε ύπτια θέση. Τα πόδια είναι λυγισμένα με τις πατούσες στο έδαφος και τα χέρια σε ανάκαμψη δίπλα στο κεφάλι. Εκτελούμε άρση του κορμού χωρίς να ανέβουμε τελείως πάνω. Η μέση μας ακουμπάει συνεχώς στο έδαφος (βλέπε εικόνα).

- Βασικές μυϊκές ομάδες: Κοιλιακοί
- Σετ 3
- Επαναλήψεις 15
- Διάλειμμα 1-1,5 λεπτό



3X15

8. Άσκηση

Είμαστε μπρούμητα στο έδαφος με τα χέρια τεντωμένα μπροστά, τα πόδια μας είναι τεντωμένα πίσω και το μέτωπο μας στραμμένο στο έδαφος. Εκτελούμε ταυτόχρονη άρση του δεξιού ποδιού και του αριστερού χεριού. Δουλεύουμε εναλλάξ και από την άλλη πλευρά (βλέπε εικόνα).

- Βασικές μυϊκές ομάδες: Ραχιαίοι – Γλουτιαίοι
- Σετ 2
- Επαναλήψεις 16
- Διάλειμμα 1-1,5 λεπτό



2X16

ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Εκτελούμε διατάσεις στις μυϊκές ομάδες που δουλέψαμε.

Χρονική διάρκεια διατάσεων: **7** έως **10** λεπτά

Επιμέλεια προγράμματος

Οκταπόδη Χρυσάνθη

Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής