

Ασκήσεις Ισορροπίας

Οι ασκήσεις ισορροπίας είναι πολύ σημαντικές για την υγεία μας, αφού ενδυναμώνουν τα κάτω άκρα όπως τις αρθρώσεις του ισχίου, τα γόνατα, τους αστραγάλους αλλά και τον κορμό.

Επίσης, βοηθάνε στη βελτίωση της ισορροπίας και της ιδιοδεκτικότητάς σας, δηλαδή την αίσθηση της κίνησης και της θέσης του σώματός σας στο χώρο.

Με αυτόν τον τρόπο θα μειωθούν οι πιθανότητες για πτώσεις και κατάγματα. Μπορείτε να εκτελέσετε αυτές τις ασκήσεις σε καθημερινή βάση.

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 4



ΑΡΧΙΚΗ ΘΕΣΗ: Όρθια θέση με τα πόδια σε διάσταση. Τα γόνατα είναι ελαφρώς λυγισμένα και τα χέρια σε μεσολαβή.



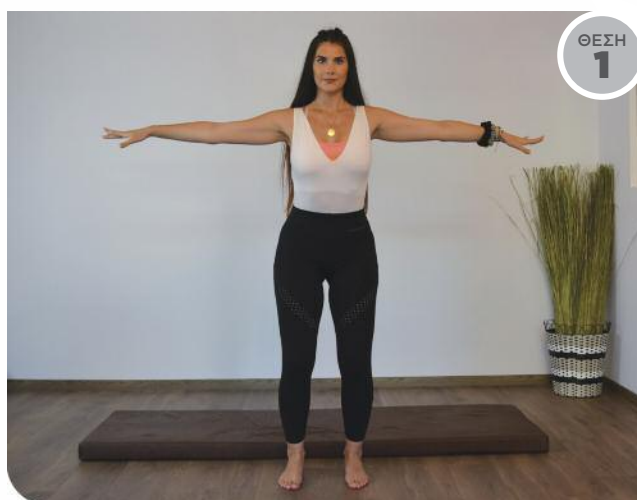
Άρση του ποδιού σχηματίζοντας ορθή γωνία.

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

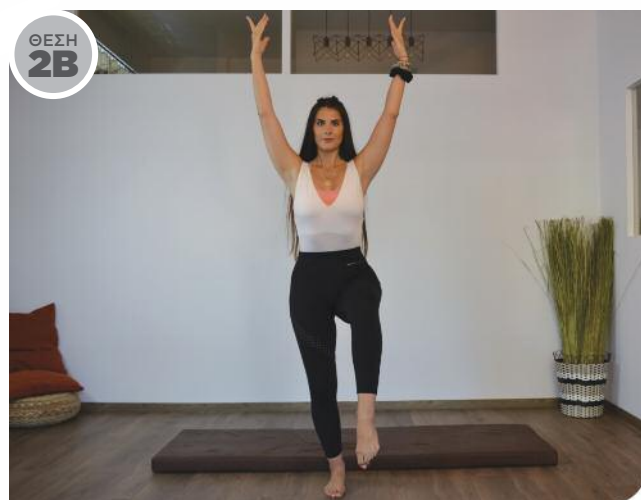
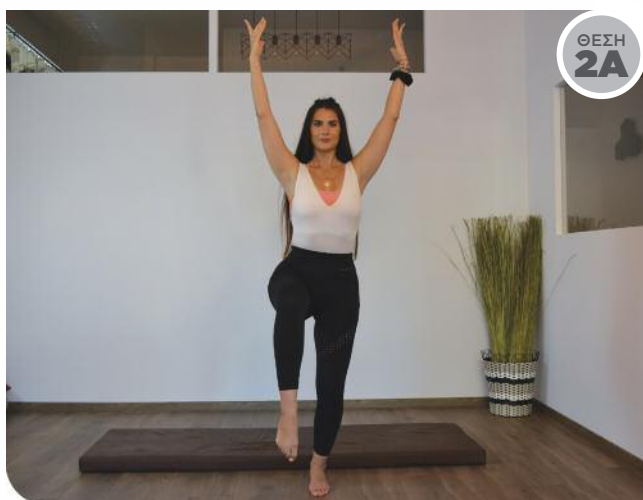
ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ: 2 Σετ των 10 επαναλήψεων σε κάθε πόδι.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Η λεκάνη παραμένει σταθερή.

ΑΣΚΗΣΗ 5



ΑΡΧΙΚΗ ΘΕΣΗ: Όρθια θέση με τα πόδια σε διάσταση και τα γόνατα ελαφρώς λυγισμένα με τα χέρια στην έκταση.



Άρση του ποδιού σε ορθή γωνία με τα χέρια στην ανάταση

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

ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ: 2 Σετ των 10 επαναλήψεων σε κάθε πόδι.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Η λεκάνη παραμένει σταθερή και οι ώμοι δεν ανασπώνονται.

ΑΣΚΗΣΗ 6Α



ΑΡΧΙΚΗ ΘΕΣΗ: Όρθια θέση με προβολή του δεξιού ποδιού στο πλάι τεντωμένο και ελαφρώς λυγισμένο το πόδι της στήριξης με τα χέρια να βρίσκονται σε έκταση.



Άρση του δεξιού ποδιού.



ΑΡΧΙΚΗ ΘΕΣΗ: Όρθια θέση με προβολή του αριστερού ποδιού στο πλάι τεντωμένο και ελαφρώς λυγισμένο το πόδι της στήριξης με τα χέρια να βρίσκονται σε έκταση.



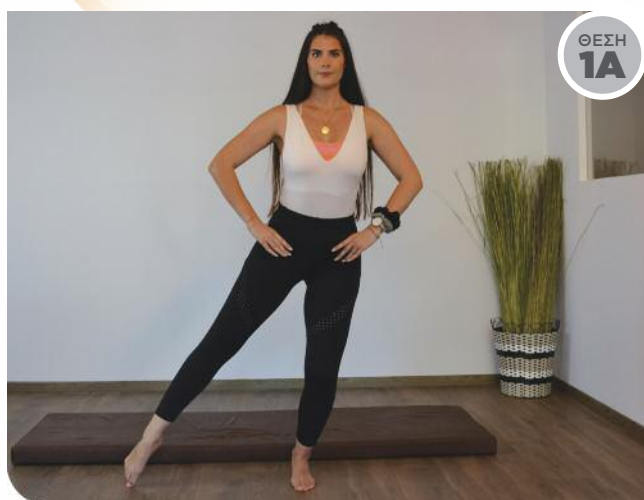
Άρση του αριστερού ποδιού.

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

ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ: 2 Σετ των 8 επαναλήψεων σε κάθε πόδι.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Η λεκάνη παραμένει σταθερή.

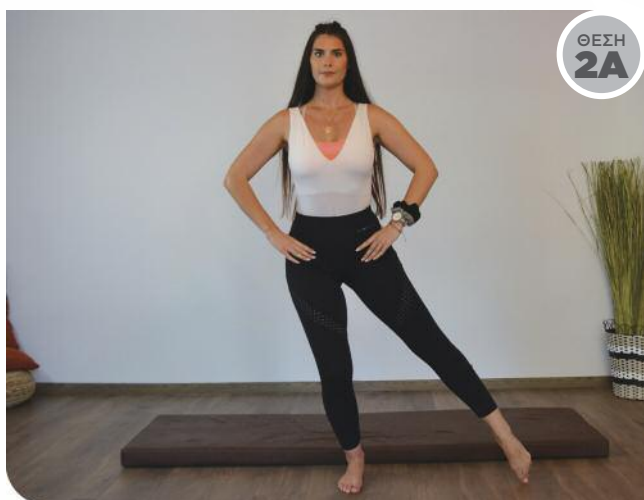
ΑΣΚΗΣΗ 6B (παραλλαγή άσκησης 6A)



ΑΡΧΙΚΗ ΘΕΣΗ: Όρθια θέση με προβολή του δεξιού ποδιού στο πλάι τεντωμένο και ελαφρώς λυγισμένο το πόδι της στήριξης με τα χέρια σε μεσολαβή.



Άρση του δεξιού ποδιού.



ΑΡΧΙΚΗ ΘΕΣΗ: Όρθια θέση με προβολή του αριστερού ποδιού στο πλάι τεντωμένο και ελαφρώς λυγισμένο το πόδι της στήριξης με τα χέρια σε μεσολαβή.



Άρση του αριστερού ποδιού.

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

ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ: 2 Σετ των 8 επαναλήψεων σε κάθε πόδι.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Η λεκάνη παραμένει σταθερή.