

Ασκήσεις για τους Ραχιαίους

Οι ραχιαίοι είναι μια σημαντική μυϊκή ομάδα του σώματός μας αφού συγκρατούν και στηρίζουν τη σπονδυλική μας στήλη. Η ενδυνάμωση των ραχιαίων είναι εξίσου σημαντική με την ενδυνάμωση των κοιλιακών, για ένα ισορροπημένο αποτέλεσμα δυνατού κορμού.

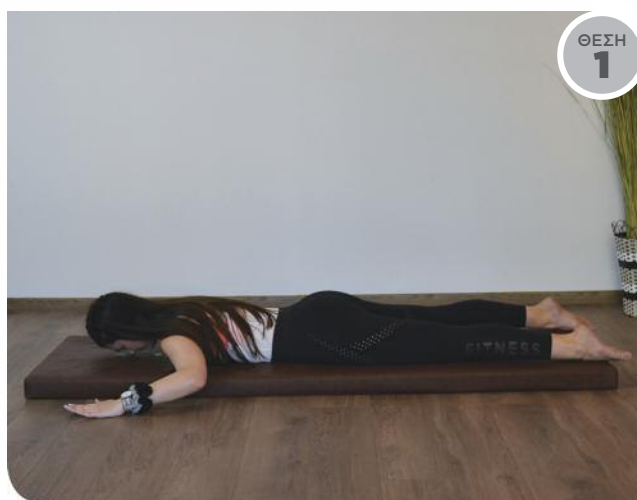
Μπορείτε να εκτελέσετε αυτές τις ασκήσεις σε καθημερινή βάση για να έχετε τα επιθυμητά αποτελέσματα και για να κάνετε πιο εύκολη την καθημερινότητά σας, αφού θα έχετε ένα γερό και δυνατό σώμα.

ΠΡΟΣΟΧΗ!

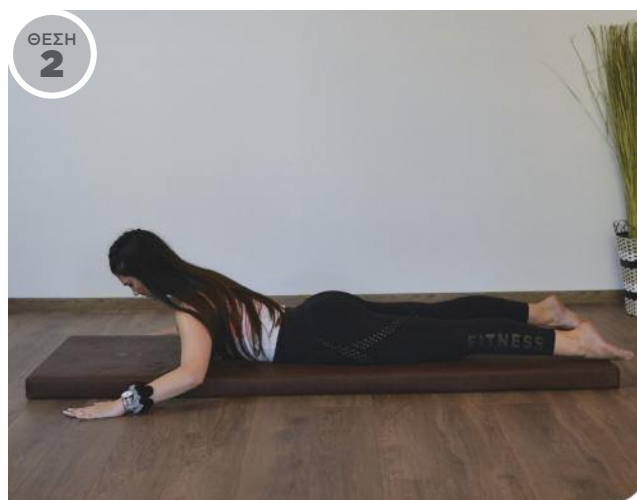
Πριν ξεκινήσετε την εκτέλεση οποιασδήποτε άσκησης, συμβουλευθείτε πρώτα τον γιατρό που γνωρίζει το ιατρικό σας ιστορικό και μετά την έγκρισή του, μπορείτε να ακολουθήσετε με προσοχή τις οδηγίες που αναγράφονται στην κάθε άσκηση, για να γίνει σωστά η εκτέλεσή τους.

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

ΑΣΚΗΣΗ 15



ΑΡΧΙΚΗ ΘΕΣΗ: Πρυνή κατάκλιση με τα πόδια τεντωμένα στο άνοιγμα της λεκάνης και τα χέρια σε ορθή γωνία.



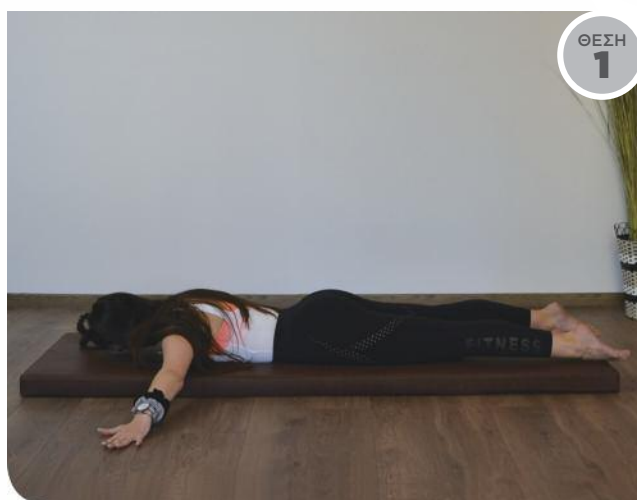
Άρση του κορμού με τα χέρια σταθερά στο έδαφος

ΑΝΑΠΝΟΕΣ: Εισπνοή στην άρση του κορμού, εκπνοή στο κατέβασμα του κορμού.

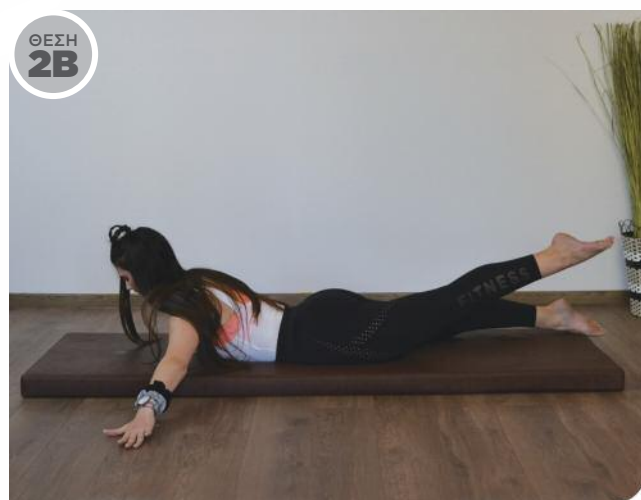
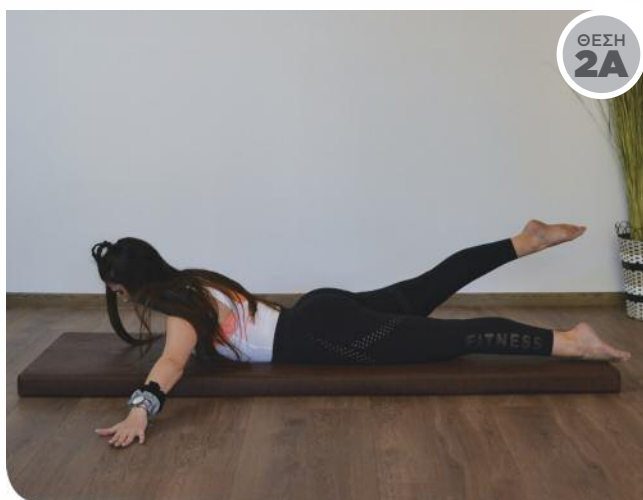
ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ: 2 Σετ των 8 επαναλήψεων.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Ο αυχένας είναι στην προέκταση της σπονδυλικής στήλης, λεκάνη σταθερή και εκτελούμε μικρό εύρος κίνησης.

ΑΣΚΗΣΗ 16



ΑΡΧΙΚΗ ΘΕΣΗ: Πρηνή κατάκλιση με τα πόδια τεντωμένα στο άνοιγμα της λεκάνης και τα χέρια σε έκταση.



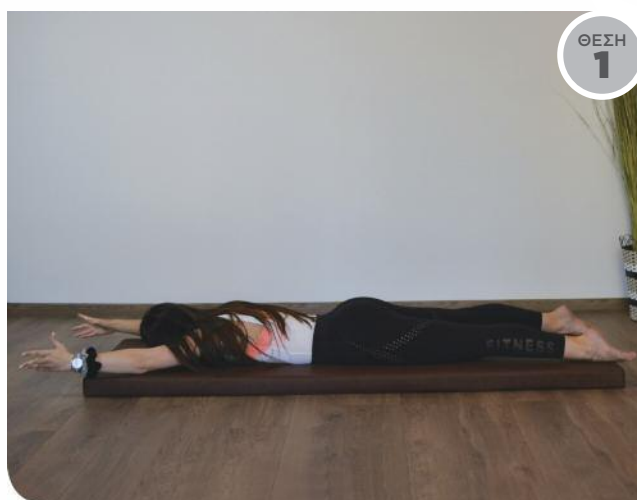
Άρση του κορμού με ταυτόχρονη άρση του ποδιού.

ΑΝΑΠΝΟΕΣ: Εισπνοή στην άρση του κορμού και του ποδιού, εκπνοή στο κατέβασμα.

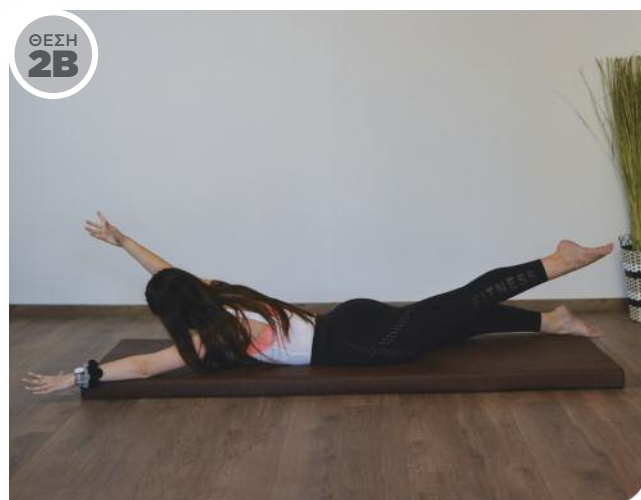
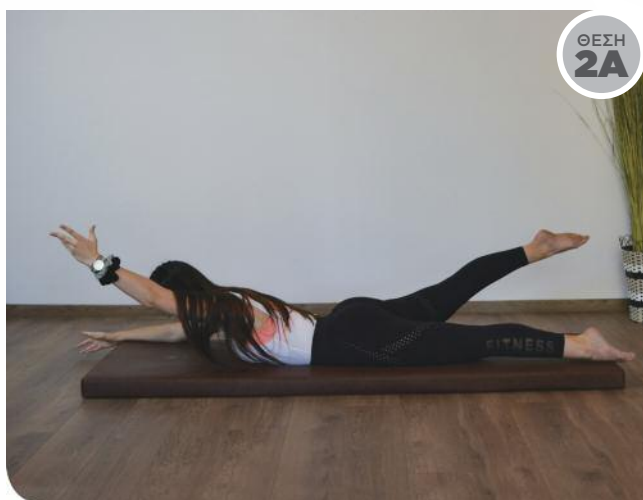
ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ: 2 Σετ των 16 επαναλήψεων, δουλεύω εναλλάξ τα πόδια.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Ο αυχένας βρίσκεται στην προέκταση της σπονδυλικής στήλης, λεκάνη σταθερή, δεν κάνουμε λόρδωση, εκτελούμε μικρό εύρος κίνησης.

ΑΣΚΗΣΗ 17



ΑΡΧΙΚΗ ΘΕΣΗ: Πρηνή κατάκλιση με τα πόδια τεντωμένα στο άνοιγμα λεκάνης και τα χέρια τεντωμένα μπροστά.



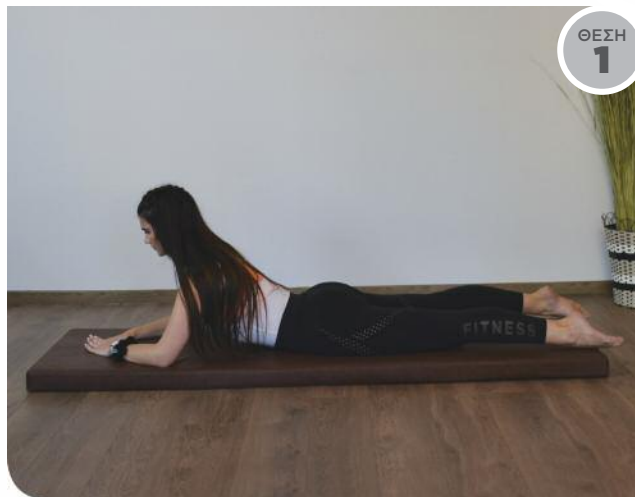
Άρση του κορμού με ταυτόχρονη άρση του χεριού και του αντίθετου ποδιού (Αριστερό χέρι με δεξί πόδι / Δεξί χέρι με αριστερό πόδι).

ΑΝΑΠΝΟΕΣ: Οι αναπνοές στους ραχιαίους είναι αντίθετες. Δηλαδή, εισπνοή στην άρση του κορμού, εκπνοή στην επαναφορά για να μην πιέζεται κάτω ο αφαλός και στο σήκωμα του κορμού επιβαρύνεται η μέση.

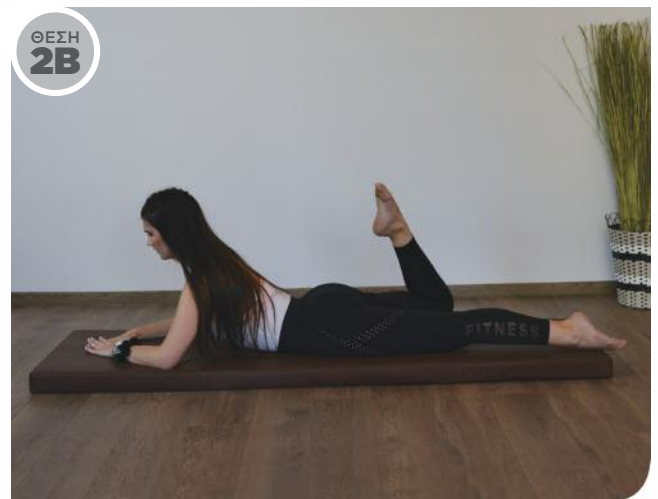
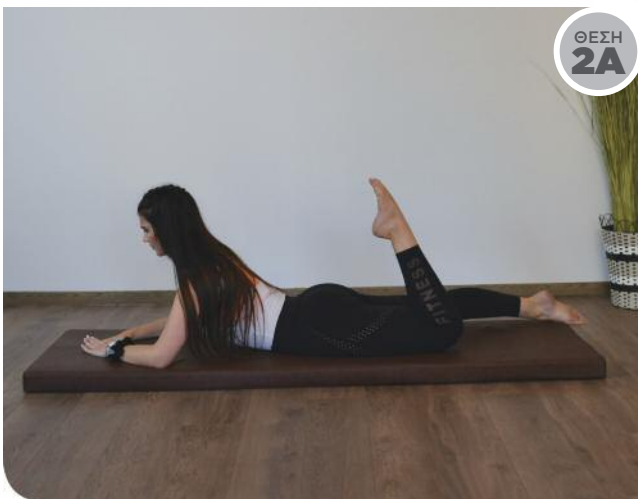
ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ: 2 Σετ των 16 επαναλήψεων, δουλεύω εναλλάξ τα πόδια.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Ο αυχένας βρίσκεται στην προέκταση της σπονδυλικής στήλης, δεν ανεβάζω τους ώμους, λεκάνη σταθερή, δεν κάνουμε λόρδωση, εκτελούμε μικρό εύρος κίνησης.

ΑΣΚΗΣΗ 18



ΑΡΧΙΚΗ ΘΕΣΗ: Πρυνή κατάκλιση με τριγωνική στήριξη των χεριών και τα πόδια τεντωμένα στο άνοιγμα της λεκάνης.



Εναλλάξ, κάμψη αριστερού / δεξιού γονάτου με σταθερό τον κορμό.

ΑΝΑΠΝΟΕΣ: Εισπνοή στο τέντωμα του ποδιού, εκπνοή στην κάμψη του γονάτου.

ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ: 2 Σετ των 16 επαναλήψεων, δουλεύω εναλλάξ τα πόδια.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Ο αυχένας βρίσκεται στην προέκταση της σπονδυλικής στήλης, δεν ανεβάζω τους ώμους, σταθερός κορμός, δεν πιέζω τον αφαλό στο έδαφος, εκτελούμε μικρό εύρος κίνησης.