

Ασκήσεις για τους Γλουτιαίους

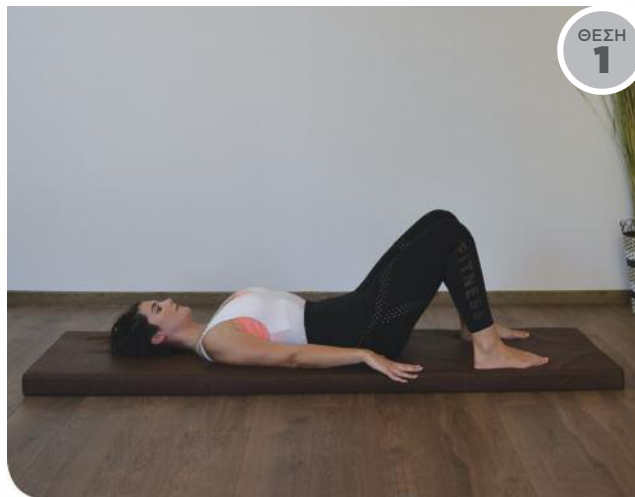
Η ενδυνάμωση των γλουτιαίων μυών αποτελούν σημαντικό παράγοντα για την υποστήριξη του σώματος, αφού η ενδυνάμωσή τους βοηθάει και στην αποφυγή τραυματισμών άλλων μυών και αρθρώσεων όπως του ισχίου, της μέσης κτλ.

Εκτελώντας τις συγκεκριμένες ασκήσεις θα έχετε αρμονική λειτουργία όλου του σώματος και θα γίνει η καθημερινότητά σας πιο εύκολη, ειδικά εάν δουλεύεται σε γραφείο ή κάνετε καθιστική ζωή.

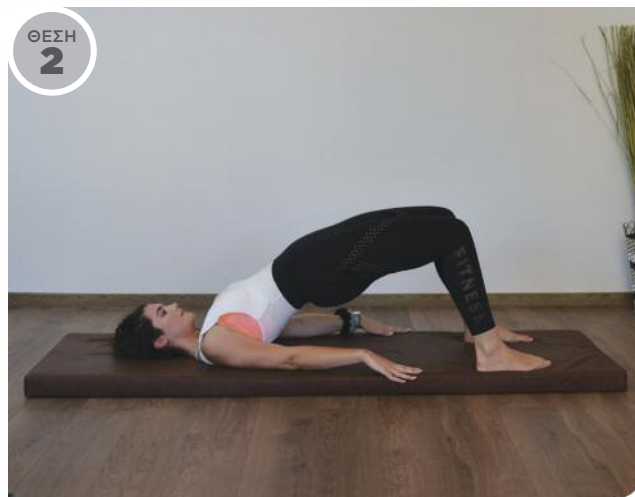
ΠΡΟΣΟΧΗ!

*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 21



ΑΡΧΙΚΗ ΘΕΣΗ: Ύπτια κατάκλιση με τα πόδια λυγισμένα στο άνοιγμα λεκάνης και τα χέρια σταθερά δίπλα στη λεκάνη.



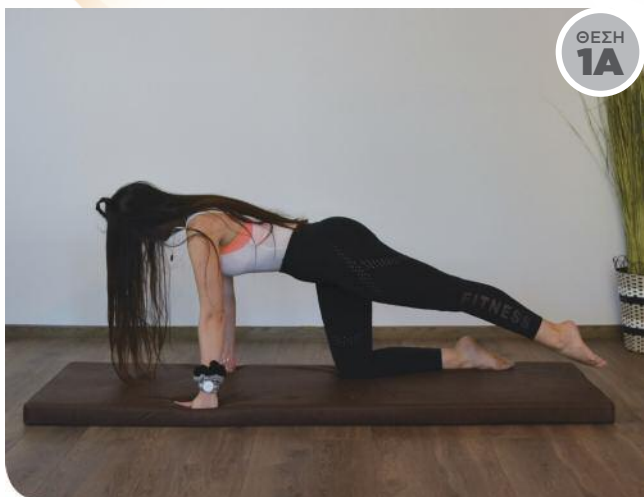
Άρση της λεκάνης

ΑΝΑΠΝΟΕΣ: Εισπνοή στην αρχική θέση, εκπνοή στην άρση της λεκάνης.

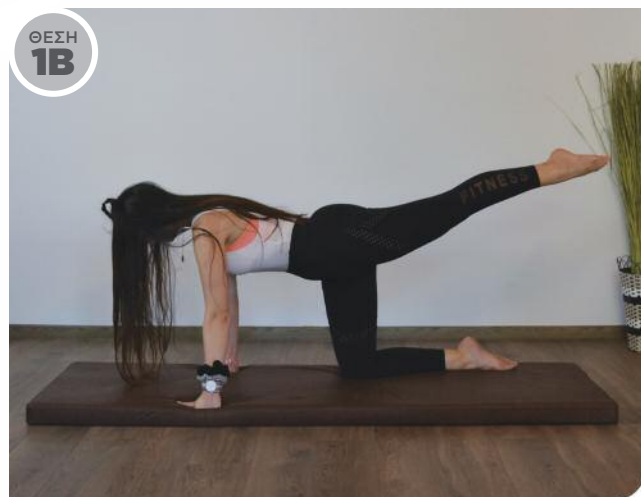
ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ: 2 Σετ των 8 επαναλήψεων.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Ανεβάζουμε τη λεκάνη μέχρι το σημείο που δεν επιβαρύνουμε τον αυχένα και τα γόνατα παραμένουν σταθερά στο άνοιγμα της λεκάνης.

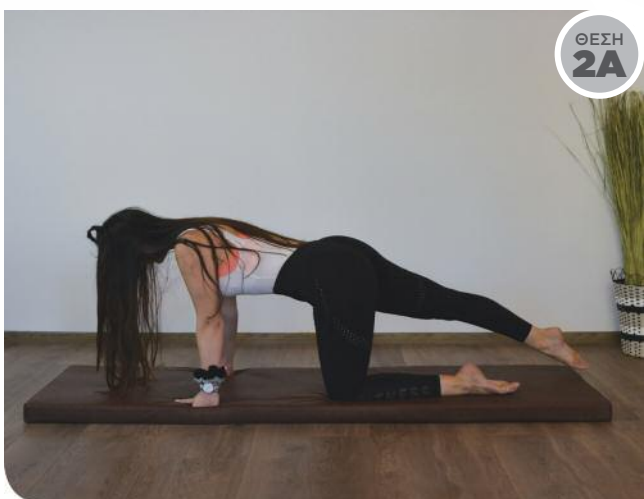
ΑΣΚΗΣΗ 22



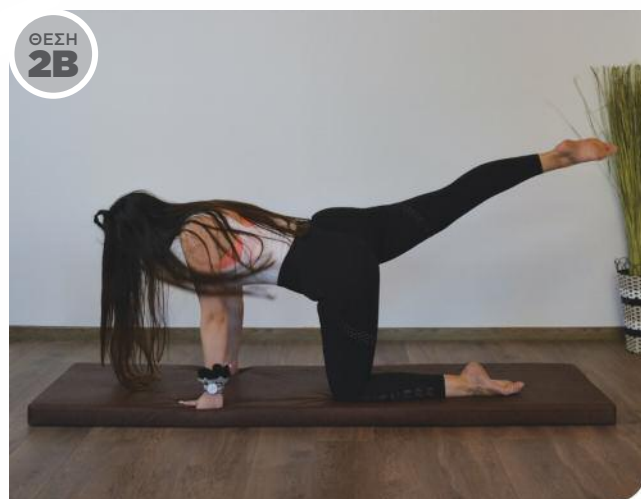
ΑΡΧΙΚΗ ΘΕΣΗ: Τετραποδική θέση με το αριστερό πόδι τεντωμένο.



Άρση του τεντωμένου ποδιού.



ΑΡΧΙΚΗ ΘΕΣΗ: Τετραποδική θέση με το δεξί πόδι τεντωμένο.



Άρση του τεντωμένου ποδιού.

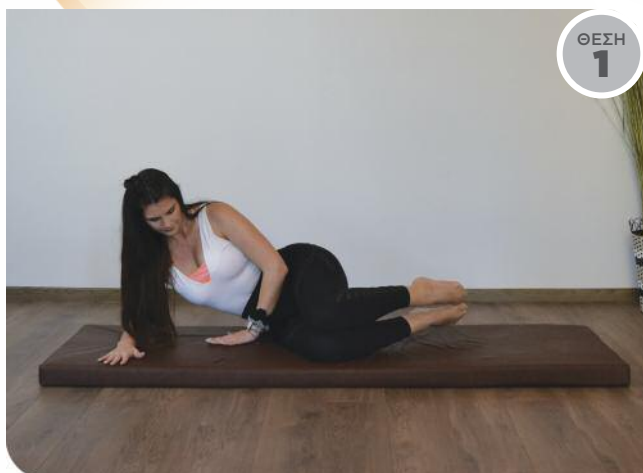
ΑΝΑΠΝΟΕΣ: Εισπνοή στην αρχική θέση, εκπνοή στην άρση του ποδιού.

ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ: 2 Σετ των 10 επαναλήψεων για κάθε πόδι.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Ανεβάζουμε το πόδι μέχρι εκεί που δεν χαλάμε τη στάση του σώματος, η λεκάνη παραμένει σταθερή, τεντωμένα χέρια, κεφάλι στην προέκταση της σπονδυλικής στήλης.

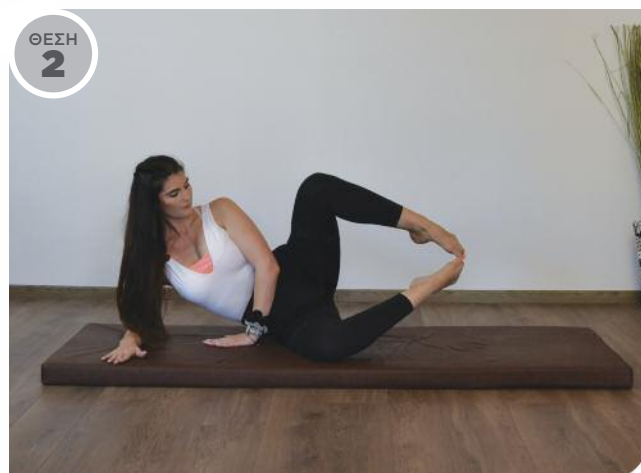
Ασκήσεις για τους Γλουτιαίους

ΑΣΚΗΣΗ 23Α



ΘΕΣΗ
1

ΑΡΧΙΚΗ ΘΕΣΗ: Πλαγιά κατάκλιση με τα πόδια λυγισμένα. Στηριχτείτε στον πήχη σας και τοποθετήστε το άλλο χέρι μπροστά από το στήθος.



ΘΕΣΗ
2

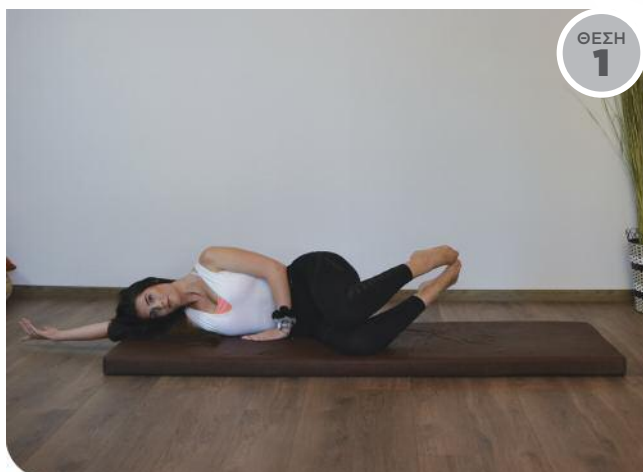
Εκτελείτε απαγωγές των ποδιών προς τα πάνω με ενωμένες τις μύτες των ποδιών.

ΑΝΑΠΝΟΕΣ: Εισπνοή στην αρχική θέση, εκπνοή στο άνοιγμα των ποδιών.

ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ: 2 Σετ των 8 επαναλήψεων στο κάθε πόδι.

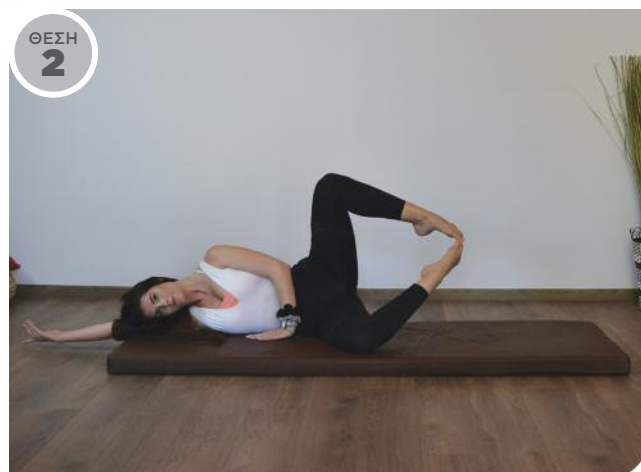
ΠΡΟΣΟΧΗ: Ανοίγουμε τα πόδια μέχρι εκεί που δεν χαλάμε τη στάση του σώματος, η λεκάνη παραμένει σταθερή.

ΑΣΚΗΣΗ 23Β (Παραλλαγή της άσκησης 23Α)



ΘΕΣΗ
1

ΑΡΧΙΚΗ ΘΕΣΗ: Πλάγια κατάκλιση με πόδια λυγισμένα. Ο κορμός στο έδαφος, το ένα χέρι τεντωμένο κάτω από το κεφάλι με την παλάμη να κοιτάζει ψηλά και το άλλο χέρι μπροστά από το στήθος.



ΘΕΣΗ
2

Εκτελείτε απαγωγές των ποδιών προς τα πάνω με ενωμένες τις μύτες των ποδιών.

ΑΝΑΠΝΟΕΣ: Εισπνοή στην αρχική θέση, εκπνοή στο άνοιγμα των ποδιών.

ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ: 2 Σετ των 8 επαναλήψεων στο κάθε πόδι.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Ανοίγουμε τα πόδια μέχρι εκεί που δεν χαλάμε τη στάση του σώματος, η λεκάνη παραμένει σταθερή.