

Ασκήσεις σφύος



1. Τοποθετήστε ένα μαξιλάρι κάτω από τα γόνατα για να μειώσετε τη λόρδωση της μέσης. Αυτό θα χαλαρώσει τους ραχιαίους μυς.



2. Τοποθετήστε τα γόνατα και τα ισχία σε γωνία 90 μοιρών.



3. Η σωστή θέση για να κοιμηθείτε. Ιδιαίτερα χρήσιμη σε οξεία φάση.



4. Η σωστή θέση σε όρθια στάση. Τοποθετώντας το πόδι ελαφρά ψηλότερα από το άλλο μειώνουμε τη λόρδωση, άρα και τη σύσπαση των ραχιαίων μυών.



5. Από τη θέση αυτή, πιέζουμε τους κοιλιακούς μύς προς τα κάτω για 5 sec. Επαναλαμβάνουμε για 5 φορές.



6. Από τη θέση αυτή, πιέσετε τους κοιλιακούς προς το πάτωμα για 10sec. Επαναλαμβάνετε 3 φορές.



7. Λυγίζετε το γόνατο σε 90 μοίρες γωνία και από τη θέση αυτή ανυψώστε το γόνατο 10 εκατοστά από το έδαφος. Μείνετε στη θέση αυτή για 8 sec. Επαναλάβετε 5 φορές για κάθε πόδι.



8. Από τη πρώτη θέση όπου η μέση σας είναι χαλαρή, πιέστε τους κοιλιακούς προς τα άνω ώστε η μέση σας να σχηματίσει μία κυρτότητα προς τα άνω. Μείνετε εκεί για 10 sec, ενώ αναπνέετε κανονικά. Επαναλάβετε για 10 φορές.



9. Γονατίζετε στα 4. Πιέζοντας τους κοιλιακούς σας, σηκώνετε το χέρι σας για 10 sec. Προσπαθήστε να κρατήσετε ακίνητο το θώρακα. Επαναλάβετε 10 φορές για κάθε χέρι.



10. Η ίδια άσκηση όπως η προηγούμενη, αλλά ταυτόχρονα τεντώνετε μαζί με το χέρι και το αντίθετο πόδι ταυτόχρονα.
Εφαρμογή με την ίδια συχνότητα.



11. Από την ύπτια θέση σηκώστε το θώρακα μέχρι και τις ωμοπλάτες. Μείνετε εκεί για 8 sec. Επαναφορά στην ύπτια θέση για άλλα 8 sec. Επαναλάβετε 5 φορές.



12. Η ίδια άσκηση όπως η παραπάνω, με τη διαφορά ότι τα χέρια τεντωμένα ακουμπούν στα γόνατα. Επαναλάβετε με την ίδια συχνότητα.



13. Από τη πρώτη θέση, στη θέση 2, μένοντας εκεί για 5sec. Επαναλάβετε για 5 φορές σε κάθε άκρο.



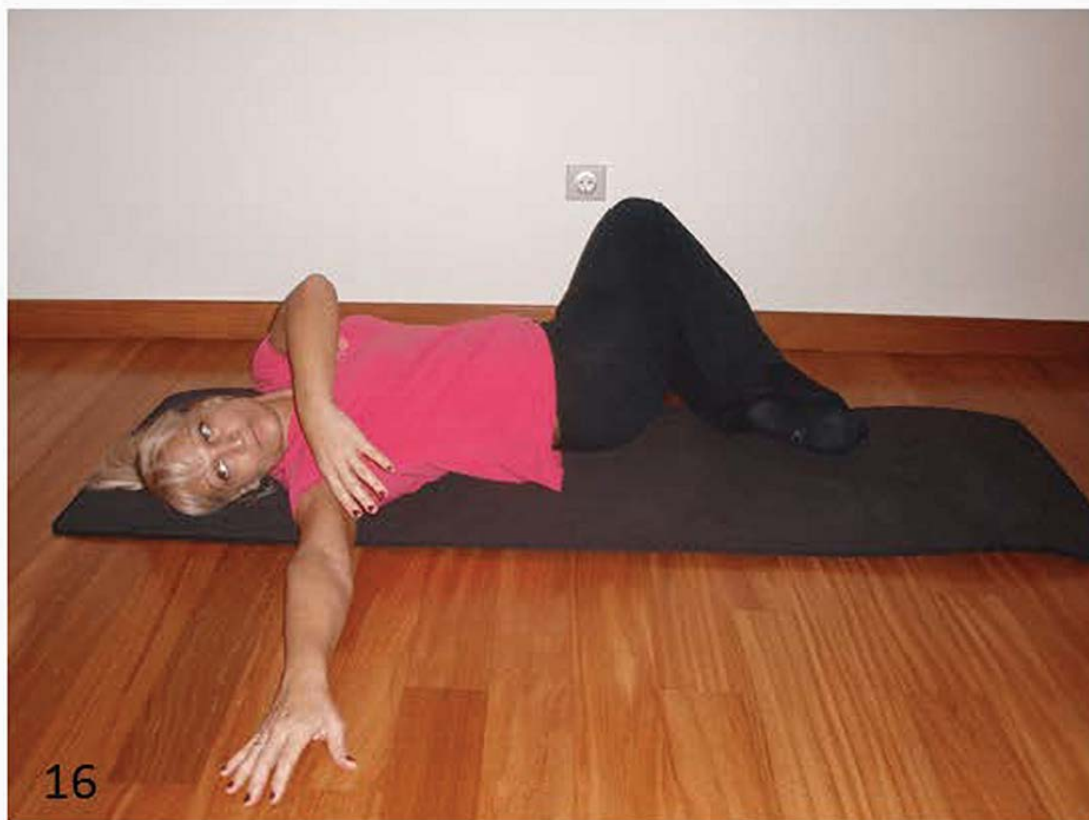
14

14. Διάταση. Μείνετε σ αυτή τη θέση για 8 sec. Επαναλάβετε για 5 φορές.

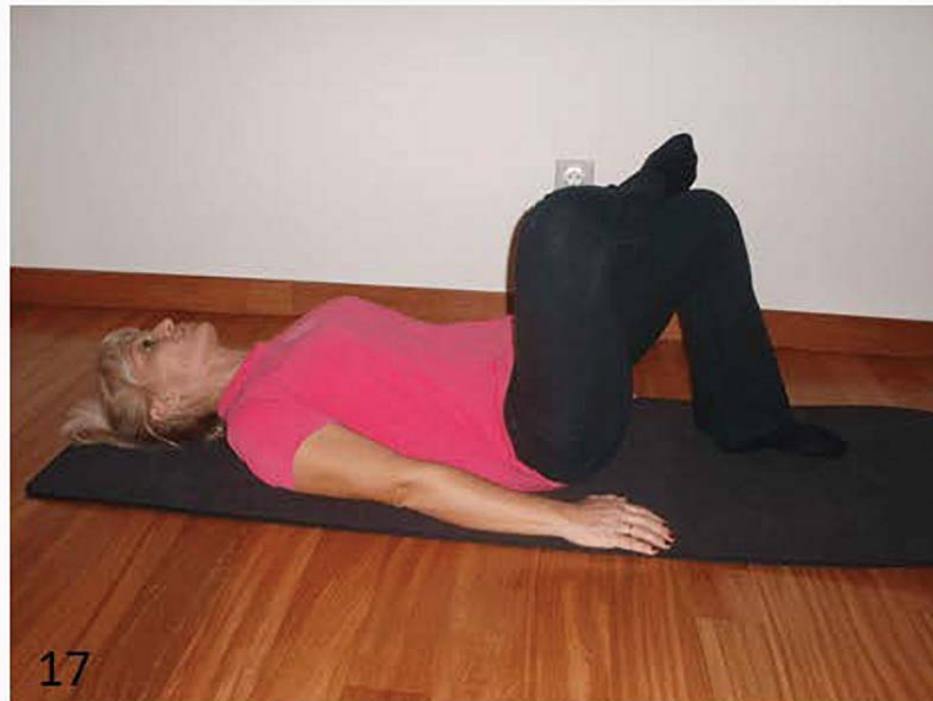


15

15. Διάταση. Μείνετε σ αυτι τη θέση για 8 sec. Επαναλάβετε για 5 φορές



16. Στροφικές διατάσεις. Ίδια συχνότητα ως άνω. Συνιστάται μόνο σε περιπτώσεις εκγύμνασης, χωρίς παθολογικό υπόβαθρο.



17. Διάταση πυραμοειδούς σε ισχιαλγία, λόγω πίεσης του ισχιακού νεύρου από τον πυραμοειδή μύ.



18. Επιπρόσθετη διάταση σε σύνδρομο πυραμοειδούς



19. Από τη πρηνή θέση, σηκώστε 20 εκ. από το έδαφος το πόδι σας με το γόνατο τεντωμένο. Παραμείνετε για 8 sec. Επαναφέρατε στο έδαφος. Επαναλάβετε 5 φορές.



20. Παραλλαγή της προηγούμενης, με τη προσθήκη του ετερόπλευρου άνω άκρου. Με την ίδια συχνότητα.



21. Από τη πρηνή θέση, και με τη βοήθεια των χεριών ερχόμαστε σε υπερέκταση. Μένουμε εκεί για 8 sec συσπώντας τους ραχιαίους και με τα χέρια να έχουν μόνο βοηθητικό ρόλο. Επαναλάβετε 5 φορές.



22. Διάταση των ραχιαίων. Μένουμε εκεί για 20sec. Προσοχή, οι γοφοί παραμένουν κολλημένοι στις πτέρνες σε όλη τη διάταση. Καλό θα είναι, αυτή η άσκηση να ακολουθεί τη προηγούμενη.



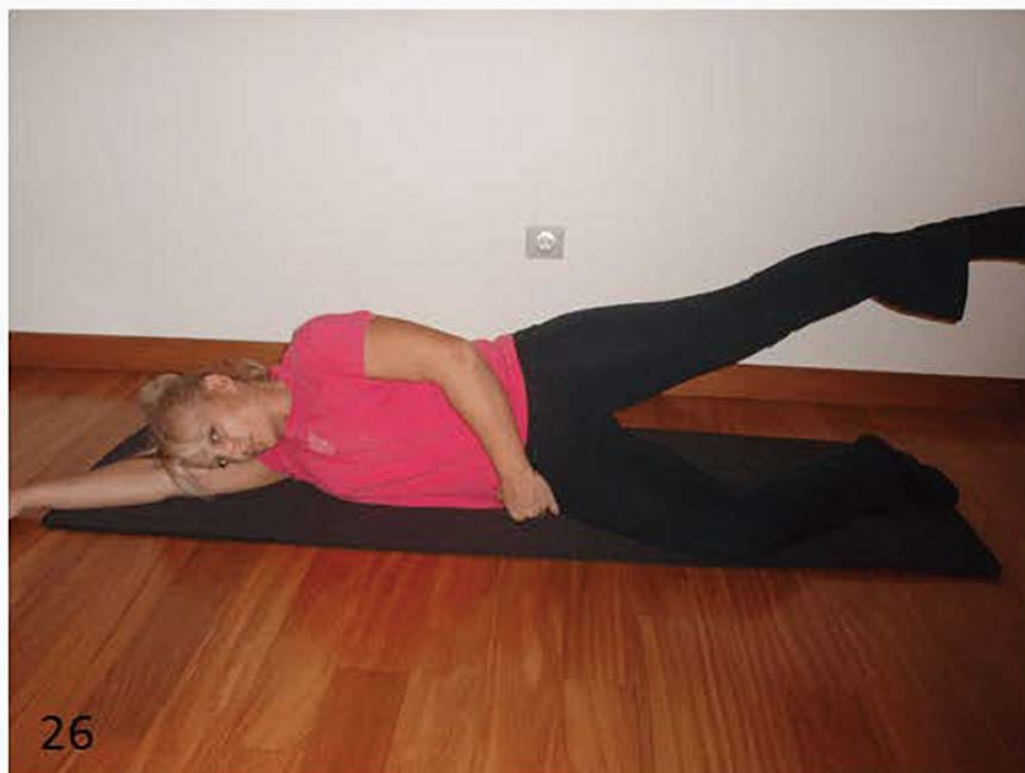
23. Σηκώστε σε ευθεία το κορμό με τα χέρια στο πλάι και μείνετε εκεί για 5 sec. Χαλαρώστε. Επαναλάβετε 5 φορές.



24. Γυρίστε στο πλάι. Σηκώστε σε ευθεία το κορμό με το αντιβράχιο στο έδαφος και μείνετε εκεί για 5 sec. Χαλαρώστε. Επαναλάβετε 5 φορές.



25. Από τη πρηνή θέση, κρατήστε σε ευθεία το σώμα με στήριξη στους αγκώνες για 5 sec . Μετά χαλαρώστε. Επαναλάβετε 5 φορές.



26. Γυρίστε στο πλάι με τα γόνατα λυγισμένα. Τεντώνετε και σηκώνετε το υπερκείμενο άκρο κρατώντας το γόνατο τεντωμένο για 8 sec. Χαλαρώστε. Επαναναλάβετε 5 φορές σε κάθε άκρο.



27. Από τη πρηνή θέση, σηκώνετε ταυτόχρονα χέρια και πόδια τεντωμένα 20 εκ. από το έδαφος. Μείνετε εκεί για 8 sec. Χαλαρώστε. Επαναναλάβετε 5 φορές .



28. Διάταση καθεκτικών. Διάρκεια 10 sec, επαναλάβετε 3 φορές για κάθε άκρο.