

5. Άρσεις χεριών με αλτήρες πάνω

Αρχική θέση: Καθιστή θέση, πάνω σε μπάλα γυμναστικής, με ίσιο κορμό, τα πόδια σταθερά στο έδαφος στο άνοιγμα των ώμων, βλέμμα ίσια μπροστά, τα χέρια λυγισμένα στο ύψος των ώμων με ελαφρούς αλτήρες.

Εκτέλεση: Εισπνοή στην αρχική θέση και με την εκπνοή τεντώστε το χέρι προς τα πάνω, με ίσια την πλάτη. Από την θέση αυτή, εκπνοή και έρχεστε αργά και σταθερά στην αρχική θέση. Επαναλάβετε και με το άλλο χέρι. Επαναλάβετε μέχρι να φτάσετε στον επιθυμητό αριθμό επαναλήψεων (10-12 φορές). (Φωτ. 80-82)

Κατά τη φάση που τεντώνετε το χέρι, η πλάτη παραμένει ίσια, το βλέμμα σταθερά ίσια μπροστά και ψηλά. Κρατήστε το σώμα σας σταθερό κατά τη διάρκεια της άσκησης έχοντας σφιχτούς τους μύες της κοιλιάς. Μην αφήσετε τον κορμό να γέρνει μπροστά ή πίσω ή πλάγια. Κρατήστε σταθερή τη θέση σας πάνω στη μπάλα (αν δυσκολεύεστε ακουμπήστε τη μπάλα σε μια γωνία ή σε ένα τοίχο. Καθώς βελτιώνεστε απομακρυνθείτε από τη γωνία/τον τοίχο).



Φωτ. 80



Φωτ. 81



Φωτ. 82

6. Κάμψεις χεριών με αλτήρες μπροστά (κάμψεις δικεφάλων)

Αρχική θέση: Καθιστή θέση, πάνω σε μπάλα γυμναστικής, με ίσιο κορμό, τα πόδια σταθερά στο έδαφος στο άνοιγμα των ώμων, βλέμμα ίσια μπροστά, τα χέρια στο πλάι με ελαφρούς αλτήρες.

Εκτέλεση: Εισπνοή στην αρχική θέση και με την εκπνοή λυγίστε το χέρι προς τον ώμο, με ίσια την πλάτη. Από την θέση αυτή, εκπνοή και έρχεστε αργά και σταθερά στην αρχική θέση. Επαναλάβετε και με το άλλο χέρι. Επαναλάβετε μέχρι να φτάσετε στον επιθυμητό αριθμό επαναλήψεων (10-12 φορές). (Φωτ. 83-85)

Κατά τη φάση που σηκώνετε το χέρι (και το γόνατο), η πλάτη παραμένει ίσια, το βλέμμα σταθερά ίσια μπροστά και ψηλά. Κρατήστε το σώμα σας σταθερό κατά τη διάρκεια της άσκησης έχοντας σφιχτούς τους μύες της κοιλιάς. Μην αφήσετε τον κορμό να γέρνει μπροστά ή πίσω ή πλάγια. Κρατήστε σταθερή τη θέση σας πάνω στη μπάλα (αν δυσκολεύεστε ακουμπήστε τη μπάλα σε μια γωνία ή σε ένα τοίχο. Καθώς βελτιώνεστε απομακρυνθείτε από τη γωνία/τον τοίχο).



Φωτ. 83



Φωτ. 84



Φωτ. 85

7. Ραχιαίοι με μπάλα στην κοιλιακή χώρα

Αρχική θέση: Στήριξη στα τέσσερα (γόνατα-παλάμες) με τη μπάλα κάτω από την κοιλιακή χώρα (κοιλιά). Ίσια πλάτη, χέρια στο άνοιγμα των ώμων, βλέμμα ίσια μπροστά.

Εκτέλεση: Εισπνοή στην αρχική θέση και με την εκπνοή σηκώνετε το ένα πόδι προς τα πάνω (μέχρι να έρθει παράλληλα με το έδαφος), με ίσια την πλάτη. Από την θέση αυτή, εκπνοή και έρχεστε αργά και σταθερά στην αρχική θέση. Επαναλάβετε και με το άλλο πόδι. Επαναλάβετε μέχρι να φτάσετε στον επιθυμητό αριθμό επαναλήψεων (10-12 φορές). (Φωτ. 86,87)

Εκτέλεση (Παραλλαγή 1η): Εισπνοή στην αρχική θέση και με την εκπνοή σηκώνετε το ένα χέρι και το αντίθετο πόδι τεντωμένα προς τα πάνω (μέχρι να έρθουν παράλληλα με το έδαφος), με ίσια την πλάτη. Μείνετε στη θέση αυτή για 15 δευτερόλεπτα. Από την θέση αυτή, εκπνοή και έρχεστε αργά και σταθερά στην αρχική θέση. Επαναλάβετε και με το άλλο χέρι-πόδι. Επαναλάβετε μέχρι να φτάσετε στον επιθυμητό αριθμό επαναλήψεων (10-12 φορές). (Φωτ. 88)

Κατά τη φάση που σηκώνετε το χέρι (και το γόνατο), η πλάτη παραμένει ίσια, το βλέμμα σταθερά ίσια μπροστά και ψηλά. Κρατήστε το σώμα σας σταθερό κατά τη διάρκεια της άσκησης έχοντας σφικτούς τους μύες της κοιλιάς. Μην αφήσετε τον κορμό να γέρνει μπροστά ή πίσω ή πλάγια. Κρατήστε σταθερή τη θέση σας πάνω στη μπάλα (αν δυσκολεύεστε ακουμπήστε τη μπάλα σε μια γωνία ή σε ένα τοίχο. Καθώς βελτιώνεστε απομακρυνθείτε από τη γωνία/τον τοίχο).



Φωτ. 86



Φωτ. 87



Φωτ. 88