



Αυτό είναι ένα γενικό πρόγραμμα που παρέχει ένα ευρύ φάσμα ασκήσεων. Για να διασφαλίσετε ότι το πρόγραμμα είναι ασφαλές και αποτελεσματικό για εσάς, θα πρέπει να το πραγματοποιείτε σε συνεννόηση με τον θεράποντα φυσικοθεραπευτή της ομάδας μας.

Δύναμη: Η ενδυνάμωση των μυών που στηρίζουν τη σπονδυλική σας στήλη θα σας βοηθήσει να διατηρήσετε σταθερή την πλάτη και το πάνω μέρος του σώματός σας.

Ένα επαρκές μυϊκό σύστημα αποτρέπει τον πόνο στην πλάτη και περαιτέρω τραυματισμό.

Ευελιξία: Η ελαστικότητα των μυών είναι σημαντική για την αποκατάσταση του εύρους κίνησης και την πρόληψη τραυματισμών.

Οι ήπιες διατάσεις μετά από ασκήσεις ενδυνάμωσης μπορούν να βοηθήσουν στη μείωση του μυϊκού πόνου και να διατηρήσουν τους μύες σας ελαστικούς.

Μύες-στόχοι: Οι μυϊκές ομάδες που στοχεύει αυτό το πρόγραμμα προετοιμασίας περιλαμβάνουν:

- Τραπεζοειδείς
- Πλατύς ραχιαίος
- Ανεκκτήρες ωμοπλάτης
- Τετράγωνος οσφυϊκός
- Μικρός γλουτιαίος
- Κοιλιακοί
- Έσω λοξός
- Έξω λοξός
- Μεγάλος γλουτιαίος
- Ισχιοκνημιαίοι



Αυτό είναι ένα γενικό πρόγραμμα που παρέχει ένα ευρύ φάσμα ασκήσεων. Για να διασφαλίσετε ότι το πρόγραμμα είναι ασφαλές και αποτελεσματικό για εσάς, θα πρέπει να το πραγματοποιείτε σε συνεννόηση με τον θεράποντα φυσικοθεραπευτή της ομάδας μας.

Δύναμη: Η ενδυνάμωση των μυών που στηρίζουν τη σπονδυλική σας στήλη θα σας βοηθήσει να διατηρήσετε σταθερή την πλάτη και το πάνω μέρος του σώματός σας.

Ένα επαρκές μυϊκό σύστημα αποτρέπει τον πόνο στην πλάτη και περαιτέρω τραυματισμό.

Ευελιξία: Η ελαστικότητα των μυών είναι σημαντική για την αποκατάσταση του εύρους κίνησης και την πρόληψη τραυματισμών.

Οι ήπιες διατάσεις μετά από ασκήσεις ενδυνάμωσης μπορούν να βοηθήσουν στη μείωση του μυϊκού πόνου και να διατηρήσουν τους μύες σας ελαστικούς.

Μύες-στόχοι: Οι μυϊκές ομάδες που στοχεύει αυτό το πρόγραμμα προετοιμασίας περιλαμβάνουν:

- Τραπεζοειδείς
- Πλάτυς ραχιαίος
- Ανελκτήρες ωμοπλάτης
- Τετράγωνος οσφυϊκός
- Μικρός γλουτιαίος
- Κοιλιακοί
- Έσω λοξός
- Έξω λοξός
- Μεγάλος γλουτιαίος
- Ισχιοκνημιαίοι



ΧΡΗΣΤΟΣ ΑΝ. ΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΣ
ΟΡΘΟΠΑΙΔΙΚΗ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

AAOS
AMERICAN ACADEMY OF
ORTHOPAEDIC SURGEONS

ΑΣΚΗΣΙΟΛΟΓΙΟ ΠΑΘΗΣΕΩΝ ΣΠΟΝΔΥΛΙΚΗΣ ΣΤΗΛΗΣ

Διάρκεια προγράμματος: Αυτό το πρόγραμμα ασκήσεων της σπονδυλικής στήλης θα πρέπει να συνεχιστεί για 4 έως 6 εβδομάδες βάσει των εξατομικευμένων οδηγιών που σας δίνουμε. Μετά το παραπάνω διάστημα αυτές οι ασκήσεις μπορούν να συνεχιστούν ως πρόγραμμα συντήρησης για την αποφυγή υποτροπών. Η εκτέλεση των ασκήσεων 2 με 3 ημέρες την εβδομάδα θα διατηρήσει την δύναμη και το εύρος κίνησης στην πλάτη σας.

Ξεκινώντας

Προθέρμανση: Πριν κάνετε τις παρακάτω ασκήσεις, κάντε προθέρμανση με 5 έως 10 λεπτά δραστηριότητας χαμηλής έντασης, όπως περπάτημα στατικό ποδήλατο.

Διατάσεις: Μετά την προθέρμανση, κάντε τις διατάσεις πριν προχωρήσετε στην ενδυνάμωση. Όταν ολοκληρώσετε τις ασκήσεις ενδυνάμωσης, επαναλάβετε τις διατάσεις για να τελειώσετε το πρόγραμμα.

Μην αγνοείτε τον πόνο: Δεν πρέπει να αισθάνεστε πόνο κατά τη διάρκεια μιας άσκησης. Επικοινωνήστε μαζί μας αν αισθανθείτε τυχόν πόνο κατά την άσκηση.

ΟΡΘΟΠΑΙΔΙΚΗ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Κάντε ερωτήσεις: Εάν δεν είστε σίγουροι πώς να κάνετε μια άσκηση ή πόσο συχνά να την κάνετε, επικοινωνήστε μαζί μας.



ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ

1. Περιστροφές κεφαλής

ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ

3 ΣΕΤ ΤΩΝ 3

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ

ΜΥΕΣ ΠΟΥ ΑΣΚΟΥΝΤΑΙ: Παρασπονδύλιοι, τραπεζοειδείς.

Φυσιολογικά θα αισθάνεστε διάταση 'τράβηγμα' στον αυχένα και ψηλά στην πλάτη σας.

Εξοπλισμός που απαιτείται: Κανένας

- Καθίστε σε μια καρέκλα ή σταθείτε με το βάρος σας ομοιόμορφα κατανεμημένο και στα δύο πόδια.
- Φέρτε απαλά το πηγούνι σας προς το στήθος σας.
- Κυλήστε το κεφάλι σας προς τα δεξιά και γυρίστε έτσι ώστε το αυτί σας να είναι πάνω στον δεξιό σας ώμο (1). Κρατήστε για 5 δευτερόλεπτα.
- Περιστρέψτε απαλά το κεφάλι σας προς το στήθος και προς τα αριστερά. Κυλήστε το κεφάλι σας έτσι ώστε το αυτί σας να βρίσκεται πάνω από τον αριστερό σας ώμο (2). Κρατήστε για 5 δευτερόλεπτα.
- Γυρίστε αργά το κεφάλι σας προς τα πίσω και σε κύκλο δεξιόστροφα τρεις φορές (3).
- Αντιστρέψτε τις κατευθύνσεις και κυλήστε αργά το κεφάλι σας σε έναν κύκλο αριστερόστροφα τρεις φορές (4).



1



2



3



4

TIP: Μην ανασηκώνετε τους ώμους σας κατά την διάρκεια της άσκησης.



ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ

2. Γονατιστή διάταση πλάτης

ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ

10

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ

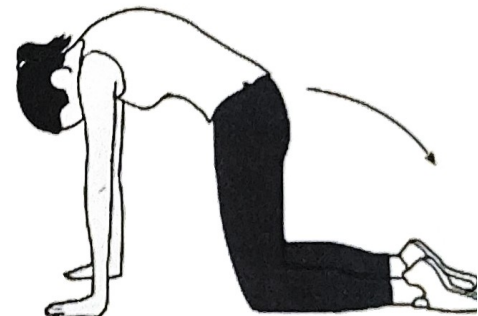
ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ

ΜΥΕΣ ΠΟΥ ΑΣΚΟΥΝΤΑΙ: Τετράγωνοι οσφυϊκοί, ανελκτήρες ωμοπλάτων.

Φυσιολογικά θα αισθάνεστε διάταση 'τράβηγμα' χαμηλά στην πλάτη σας και στους κοιλιακούς.

Εξοπλισμός που απαιτείται: Κανένας

- Ξεκινήστε με τα χέρια και τα πόδια σας να στηρίζουν το σώμα σας παράλληλα με το έδαφος
- Διπλώστε ελαφρά το σώμα σας προς τα πίσω μέχρι να φτάσει να στηρίζεται στους μηρούς σας και φέρετε τις παλάμες σας όσο μπροστά μπορείτε αγγίζοντάς τις στο έδαφος. Μείνετε σε αυτή τη θέση για 5 δευτερόλεπτα.
- Φέρετε το σώμα σας στην αρχική θέση διατείνοντας την πλάτη σας σηκώνοντάς την απαλά (να σχηματίσει καμπούρα) όσο μπορείτε με τα χέρια σας τεντωμένα να στηρίζουν το σώμα σας.



TIP: Να κοιτάτε το έδαφος ώστε η κεφαλή να είναι σε ευθεία με το σώμα σας.



ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ

3. Καθιστή στροφική διάταση κορμού

ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ

2 ΣΕΤ ΤΩΝ 4

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ

ΜΥΕΣ ΠΟΥ ΑΣΚΟΥΝΤΑΙ: Απιοειδείς, έξω και έσω στροφείς κορμού,

Φυσιολογικά θα αισθάνεστε διάταση 'τράβηγμα' στους γλουτούς και στα πλάγια του κορμού και των μηρών σας.

Εξοπλισμός που απαιτείται: Κανένας

- Καθίστε στο πάτωμα με τα πόδια σας ευθεία μπροστά σας και σταυρώστε το ένα πόδι πάνω από το άλλο.
- Στρίψτε αργά προς το λυγισμένο πόδι σας, βάζοντας το χέρι σας πίσω σας για υποστήριξη.
- Τοποθετήστε το αντίθετο χέρι σας στο πλάι του λυγισμένου μηρού σας και χρησιμοποιήστε το για να σας βοηθήσει να στρίψετε περαιτέρω το σώμα σας.
- Κοιτάξτε πάνω από τον ώμο σας και μείνετε σε διάταση για 30 δευτερόλεπτα. Επιστρέψτε σταδιακά στην ευθεία.
- Επαναλάβετε από την άλλη πλευρά. Επαναλάβετε ολόκληρη τη σειρά και στις δυο πλευρές 4 φορές.



TIP: Διατηρήστε το σώμα σας ίσιο και όσο μπορείτε την λεκάνη σας να στηρίζεται καλά στο έδαφος.



ΧΡΗΣΤΟΣ ΑΝ. ΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΣ
ΟΡΘΟΠΑΙΔΙΚΗ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

AAOS
AMERICAN ACADEMY OF
ORTHOPAEDIC SURGEONS

ΑΣΚΗΣΙΟΛΟΓΙΟ ΠΑΘΗΣΕΩΝ
ΣΠΟΝΔΥΛΙΚΗΣ ΣΤΗΛΗΣ

ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ

4. Καθιστή διάταση ισχιοκνημιαίων και έξω στροφών ισχίου

ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ

10

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ

ΜΥΕΣ ΠΟΥ ΑΣΚΟΥΝΤΑΙ: Ισχιοκνημιαίοι, έξω στροφείς

Φυσιολογικά θα αισθάνεστε διάταση 'τράβηγμα' στους γλουτούς, στο κάτω μέρος του κορμού και των μηρών σας.

Εξοπλισμός που απαιτείται: Κανένας

- Καθίστε στο πάτωμα με το ένα πόδι τεντωμένο στο πλάι και το άλλο πόδι λυγισμένο.
- Κρατήστε την πλάτη σας ίσια και σκύψτε προς το τεντωμένο πόδι. Απλώστε τα χέρια σας προς τα δάχτυλα των ποδιών σας και κρατήστε το για 5 δευτερόλεπτα.
- Καμπουριάστε αργά τη σπονδυλική σας στήλη και φέρτε τα χέρια σας στην κνήμη ή στον αστράγαλο.
- Μείνετε για 30 δευτερόλεπτα και μετά χαλαρώστε για 30 δευτερόλεπτα.
- Επαναλάβετε από την άλλη πλευρά. Επαναλάβετε τη σειρά 10 φορές.



ΟΡΘΟΠΑΙΔΙΚΗ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

ΤΙΠ: Προσπαθήστε καθώς σκύβετε προς το τεντωμένο σας πόδι να μην λυγίζει το γόνατο σας.



ΧΡΗΣΤΟΣ ΑΝ. ΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΣ
ΟΡΘΟΠΑΙΔΙΚΗ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

AAOS
AMERICAN ACADEMY OF
ORTHOPAEDIC SURGEONS

ΑΣΚΗΣΙΟΛΟΓΙΟ ΠΑΘΗΣΕΩΝ
ΣΠΟΝΔΥΛΙΚΗΣ ΣΤΗΛΗΣ

ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ

5. Καθιστή διάταση ισχιοκνημιαίων και έξω στροφένων ισχίου

ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ

3 ΣΕΤ ΤΩΝ 10

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ

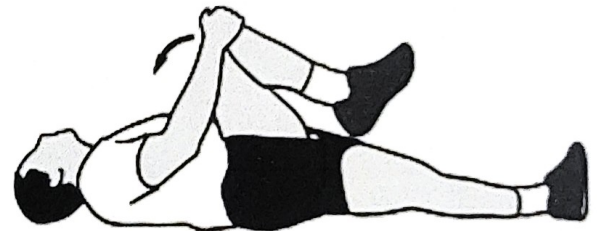
ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ

ΜΥΕΣ ΠΟΥ ΑΣΚΟΥΝΤΑΙ: Τετράγωνος οσφυϊκός

Φυσιολογικά θα αισθάνεστε διάταση 'τράβηγμα' στον γλουτό, στο κάτω μέρος του κορμού και εσωτερικά του μηρού σας.

Εξοπλισμός που απαιτείται: Κανένας

- Ξαπλώστε ανάσκελα στο πάτωμα
- Σηκώστε το ένα πόδι και φέρτε το γόνατό σας προς το στήθος σας. Πιάστε το γόνατό σας ή την κνήμη και τραβήξτε το πόδι σας προς το στήθος σας όσο πάει.
- Σφίξτε τους κοιλιακούς σας και πιέστε τη σπονδυλική σας στήλη στο πάτωμα. Κρατήστε για 5 δευτερόλεπτα.
- Επαναλάβετε από την άλλη πλευρά και μετά τραβήξτε και τα δύο πόδια μαζί. Επαναλάβετε τη σειρά 10 φορές.



ΧΡΗΣΤΟΣ ΑΝ. ΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΣ
ΟΡΘΟΠΑΙΔΙΚΗ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

TIP: Κρατήστε το κορμί σας ίσιο καθώς τραβάτε το γόνατο προς το στήθος σας.



ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ

6. Ιπτάμενος σκύλος

ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ

5

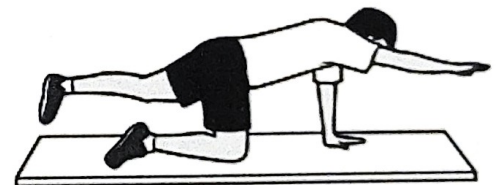
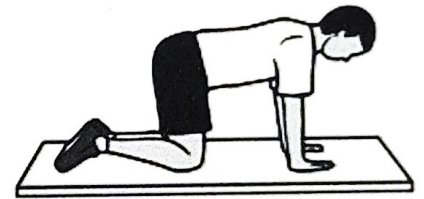
ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ
ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ

ΜΥΕΣ ΠΟΥ ΑΣΚΟΥΝΤΑΙ: Ραχιαίοι μυς, γλουτιαίοι

Φυσιολογικά θα αισθάνεστε να σφίγγουν οι γλουτοί και το κάτω μέρος του κορμού σας.

Εξοπλισμός που απαιτείται: Κανένας

- Ξεκινήστε στηρίζοντας το σώμα σας ίσια στα γόνατα και τα χέρια σας.
- Σφίξτε τους κοιλιακούς σας μύες και σηκώστε το ένα χέρι ευθεία προς τα εμπρός στο ύψος των ώμων και στο ίδιο επίπεδο με το σώμα σας. Κρατήστε μέχρι να νιώσετε ισορροπημένος.
- Σηκώστε αργά και τεντώστε το αντίθετο πόδι σας προς τα πίσω.
- Σφίξτε τους μύες στους γλουτούς και τους μηρούς σας και κρατήστε αυτή τη θέση για 15 δευτερόλεπτα.
- Επιστρέψτε αργά στην αρχική θέση και επαναλάβετε με το αντίθετο χέρι και πόδι.



ΧΡΗΣΤΟΣ ΑΝ. ΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΣ
ΟΡΘΟΠΑΙΔΙΚΗ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

TIP: Κρατήστε σφιχτή την κοιλιά σας και το κορμί σας ίσιο για καλύτερη ισορροπία.



ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ

7. Σανίδα

ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ

5

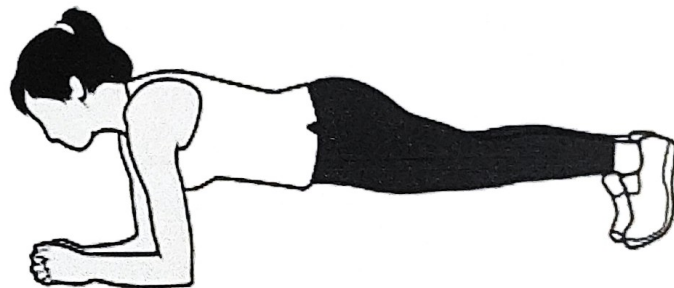
ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ
ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ

ΜΥΕΣ ΠΟΥ ΑΣΚΟΥΝΤΑΙ: Ραχιαίοι μυς, τετράγωνοι οσφυϊκοί, κοιλιακοί

Φυσιολογικά θα αισθάνεστε να σφίγγουν οι γλουτιαίοι, οι κοιλιακοί και οι ραχιαίοι στην μέση σας.

Εξοπλισμός που απαιτείται: Κανένας

- Σταθείτε στους πήχεις σας στο πάτωμα και τους αγκώνες σας ακριβώς κάτω από τους ώμους σας.
- Σφίξτε τους κοιλιακούς σας μύες και σηκώστε τους γοφούς σας από το πάτωμα.
- Σφίξτε τους γλουτιαίους μύες σας και σηκώστε τα γόνατά σας από το πάτωμα τεντώνοντας τα γόνατά σας.
- Κρατήστε το σώμα σας ίσιο για 30 δευτερόλεπτα. Εάν δεν μπορείτε να κρατήσετε αυτή τη θέση, φέρτε τα γόνατά σας πίσω στο πάτωμα και κρατήστε τα μόνο με τους γοφούς σας ανασηκωμένους.
- Επιστρέψτε αργά στην αρχική θέση και ξεκουραστείτε για 30 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε 5 φορές.



TIP: Κρατήστε σφιχτή την κοιλιά σας και μην αφήνετε την κοιλιά σας να πέφτει προς το έδαφος.



ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ

8. Πλάγια σανίδα

ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ

5

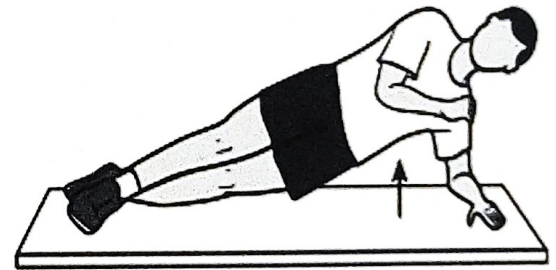
ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ
ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ

ΜΥΕΣ ΠΟΥ ΑΣΚΟΥΝΤΑΙ: Ραχιαίοι μυς, τετράγωνοι οσφυϊκοί, έξω και έσω λοξοί κοιλιακοί

Φυσιολογικά θα αισθάνεστε να σφίγγουν οι γλουτιαίοι, οι κοιλιακοί στα πλάγια και οι ραχιαίοι στην μέση σας.

Εξοπλισμός που απαιτείται: Κανένας

- Ξαπλώστε στο πλάι στο πάτωμα με το κάτω πόδι ελαφρώς λυγισμένο και το πάνω πόδι ίσιο. Ο αγκώνας σας πρέπει να βρίσκεται ακριβώς κάτω από τον ώμο σας με τον πήχη σας τεντωμένο στο πάτωμα μπροστά σας.
- Σφίξτε τους κοιλιακούς σας μύες και σηκώστε το ισχίο σας από το πάτωμα.
- Εάν μπορείτε, ισιώστε το κάτω πόδι σας και σηκώστε το γόνατό σας από το πάτωμα όπως φαίνεται.
- Κρατήστε το σώμα σας ίσιο και κρατήστε αυτή τη θέση για 15 δευτερόλεπτα.
- Επιστρέψτε αργά στην αρχική θέση και επαναλάβετε από την άλλη πλευρά.



TIP: Κρατήστε τον αυχένα σε ευθεία με τον κορμό σας και μην σηκώνετε τον ώμο σας κοντά στο αυτί σας. Ο αγκώνας στον οποίο στηρίζεστε να είναι στην ίδια ευθεία με το σώμα σας και όχι πιο πίσω.



ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ

9. Γέφυρα

ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ

5

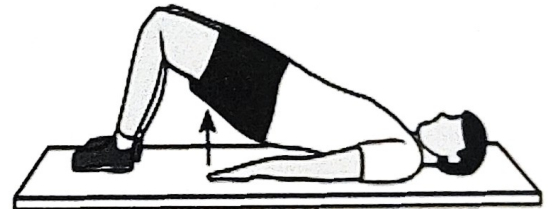
ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ
ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ

ΜΥΕΣ ΠΟΥ ΑΣΚΟΥΝΤΑΙ: Ραχιαίοι μύς, τετράγωνοι οσφυϊκοί, ισχιοκνημιαίοι

Φυσιολογικά θα αισθάνεστε να σφίγγουν οι γλουτιαίοι, οι κοιλιακοί στα πλάγια και οι ραχιαίοι στην μέση σας.

Εξοπλισμός που απαιτείται: Κανένας

- Ξαπλώστε ανάσκελα στο πάτωμα με τα χέρια σας στα πλάγια, τα γόνατα λυγισμένα και τα πόδια σας στο πάτωμα.
- Σφίξτε τους κοιλιακούς και τους γλουτιαίους μύες και ανασηκώστε τη λεκάνη σας έτσι ώστε το σώμα σας να είναι σε ευθεία γραμμή από τους ώμους μέχρι τα γόνατά σας.
- Κρατήστε αυτή τη θέση για 15 δευτερόλεπτα.
- Επιστρέψτε αργά στην αρχική θέση και επαναλάβετε 5 φορές.



ΧΡΗΣΤΟΣ ΑΝ. ΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΣ
ΟΡΘΟΠΑΙΔΙΚΗ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

TIP: Μην σφίγγετε τον αυχένα σας.



ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ

10. Εγκάρσιος κοιλιακός

ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ

5

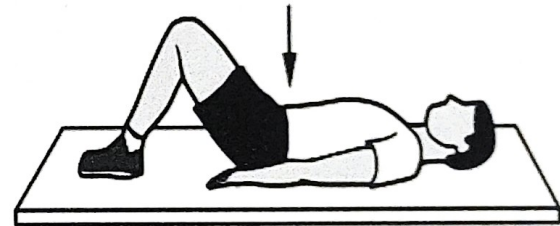
ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ
ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ

ΜΥΕΣ ΠΟΥ ΑΣΚΟΥΝΤΑΙ: Κοιλιακοί

Φυσιολογικά θα αισθάνεστε να σφίγγουν οι κοιλιακοί σας.

Εξοπλισμός που απαιτείται: Κανένας

- Ξαπλώστε ανάσκελα στο πάτωμα με τα γόνατα λυγισμένα και τα χέρια στα πλάγια σας.
- Σφίξτε τους κοιλιακούς σας έτσι ώστε το στομάχι σας να κινείται προς το πάτωμα.
- Κρατήστε αυτή τη θέση για 15 δευτερόλεπτα.
- Ξαπλώστε ανάσκελα στο πάτωμα με τα χέρια σας στα πλάγια, τα γόνατα λυγισμένα και τα πόδια σας στο πάτωμα.
- Σφίξτε τους κοιλιακούς και τους γλουτιαίους μύες και ανασηκώστε τη λεκάνη σας έτσι ώστε το σώμα σας να είναι σε ευθεία γραμμή από τους ώμους μέχρι τα γόνατά σας.
- Κρατήστε αυτή τη θέση για 15 δευτερόλεπτα.
- Επιστρέψτε αργά στην αρχική θέση και επαναλάβετε 5 φορές.



TIP: Προσπαθήστε η μέση σας να αγγίζει το έδαφος.



ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ

11. Ροκανίσματα

ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ

2 ΣΕΤ ΤΩΝ 10

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ

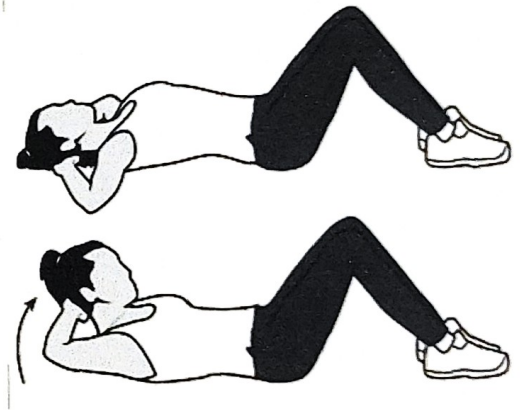
ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ

ΜΥΕΣ ΠΟΥ ΑΣΚΟΥΝΤΑΙ: Κοιλιακοί

Φυσιολογικά θα αισθάνεστε να σφίγγουν οι κοιλιακοί σας.

Εξοπλισμός που απαιτείται: Κανένας

- Ξαπλώστε ανάσκελα στο πάτωμα με τα γόνατα λυγισμένα και τα χέρια στο πίσω μέρος του κεφαλιού σας με τους αγκώνες σας ανοιχτούς.
- Σφίξτε τους κοιλιακούς σας μύες και σηκώστε το κεφάλι σας και τις ωμοπλάτες από το πάτωμα.
- Κρατήστε την πλάτη σας επίπεδη στο πάτωμα και κρατήστε για 2 δευτερόλεπτα.
- Χαμηλώστε αργά και επαναλάβετε.



ΧΡΗΣΤΟΣ ΑΝ. ΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΣ

ΟΡΘΟΠΑΙΔΙΚΗ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ
ΤΙΠ: Μην σφίγγετε τον αυχένα σας και μην σπράχνετε το κεφάλι με τα χέρια σας.