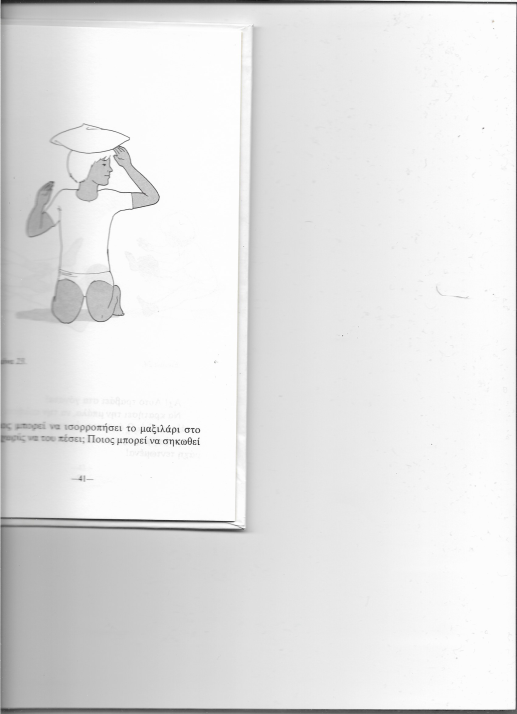
Ασκήσεις που προάγουν την υγεία ( ορθοσωμικές )

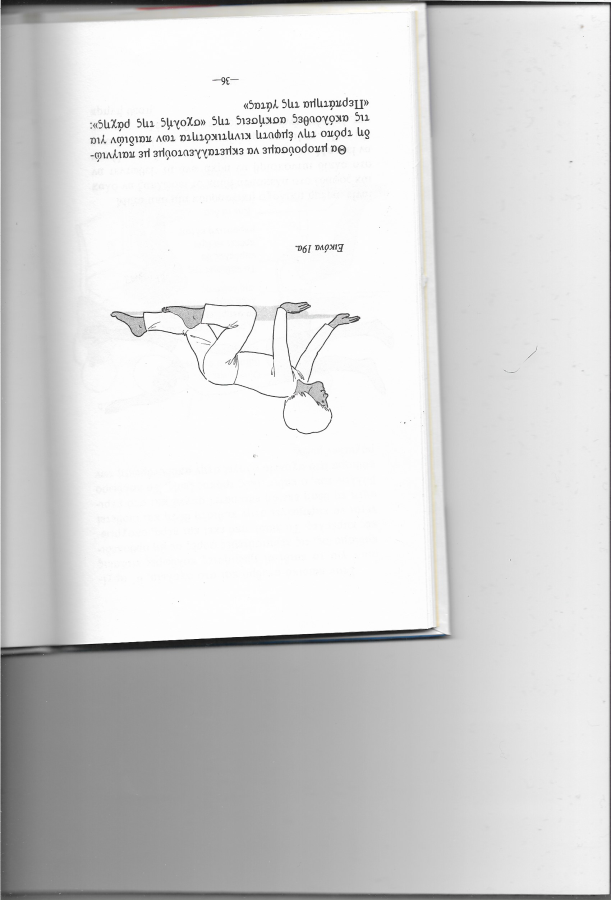
Οι ορθοσωμικές ασκήσεις σκοπό έχουν την καλλιέργεια και τη βελτίωση της σωστής στάσης του σώματος με τη σωστή ενδυνάμωση των μυών.

Παρακάτω σας περιγράφω μια σειρά ασκήσεων που μπορείτε να κάνετε στο σπίτι (πάντα με προσοχή !!) .

α)Ισορροπήστε ένα μικρό μαξιλάρι στο κεφάλι από τη θέση της γονάτισης. Χωρίς να σας πέσει προσπαθήστε να σηκωθείτε 3-4 φορές.

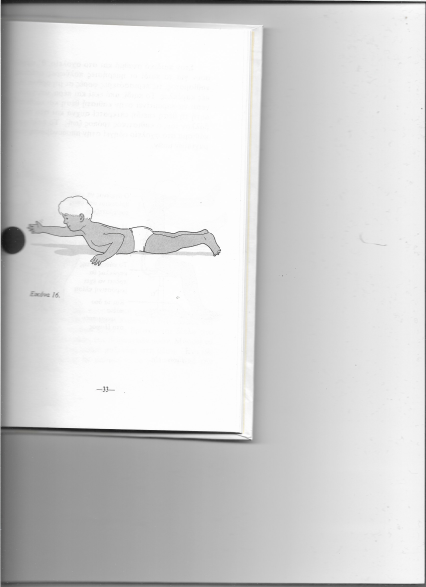
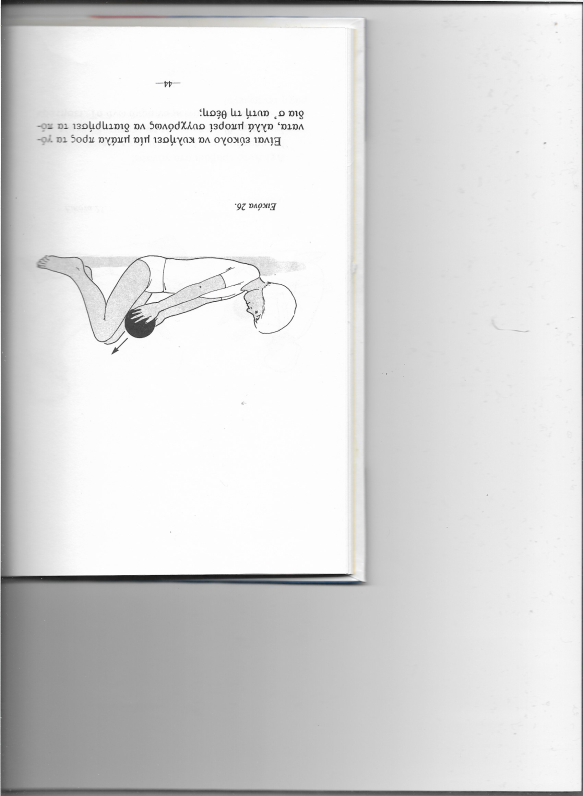
β) Περπάτημα της γάτας ( περπάτημα στα 4)

και ενδιάμεσα κάντε μία καμπούρα όπως η γάτα όταν θυμώνει.

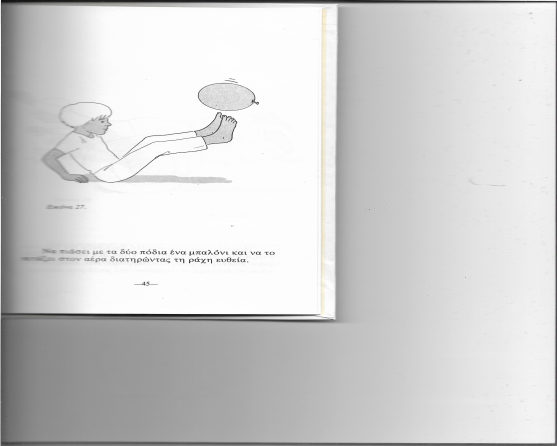
γ) Περπάτημα του κάβουρα ( περπάτημα στα 4 από ύπτια στήριξη).

δ)Πέρασμα κάτω από ένα χαμηλό εμπόδιο (π.χ. βάζω το κοντάρι μιας σκούπας ανάμεσα σε δύο καρέκλες, χαμηλά). Περνάω από κάτω χωρίς να το ακουμπήσω πρώτα από πρηνή θέση (μπρούμυτα) και μετά από ύπτια θέση (ανάσκελα).

ε) Πάρτε μία μπάλα και σε πρηνή θέση κυλήστε (τη μπάλα) δεξιά αριστερά 4-6 φορές, από το ένα χέρι στο άλλο.

στ) Σε ύπτια θέση με λυγισμένα πόδια (τα πέλματα να πατούν στο έδαφος) κύλισμα της μπάλας από τα γόνατα στο στήθος και από το στήθος στα γόνατα,4-6 φορές.

ζ) Πιάστε με τα πόδια τη μπάλα και πετάξτε τη ψηλά στον αέρα, διατηρώντας την πλάτη ευθεία,2-4 φορές.

Καλή εξάσκηση!!!