

ΣΧΟΛΙΚΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

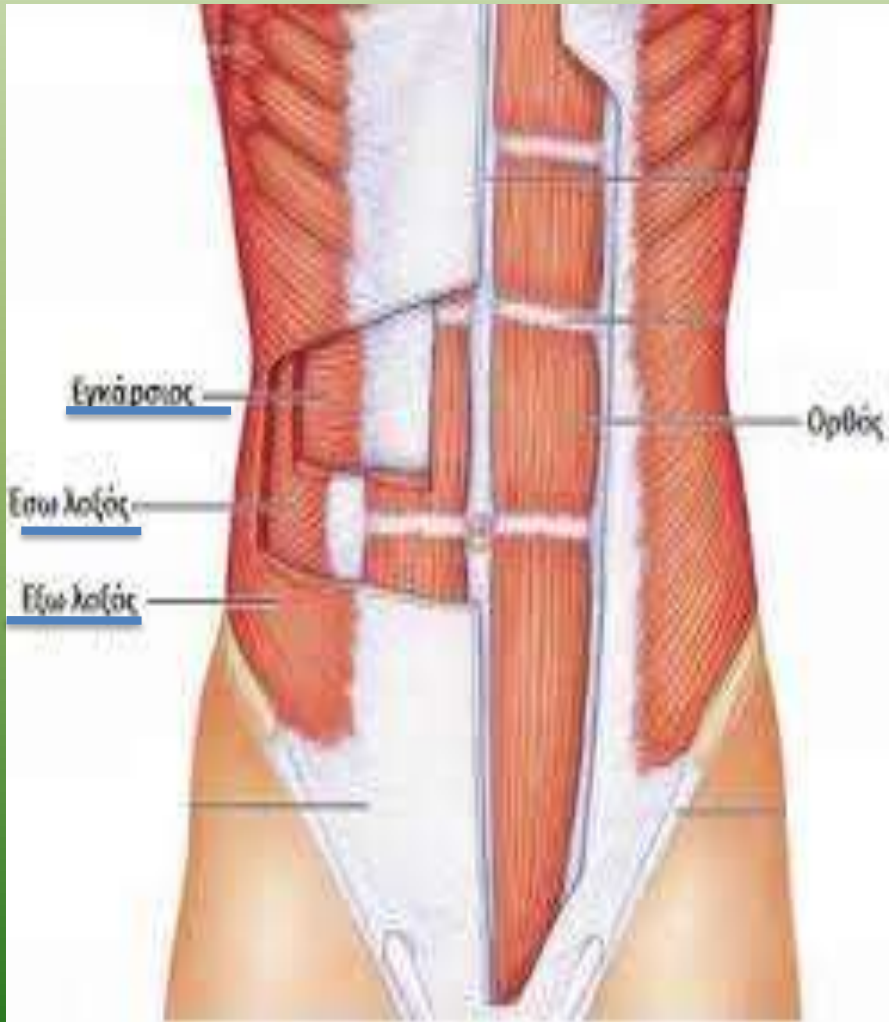
Πρόγραμμα γυμναστικής πλαγίων κοιλιακών και
προσαγωγών.



5^ο Δημοτικό Αλεξανδρείας
Ημαθίας

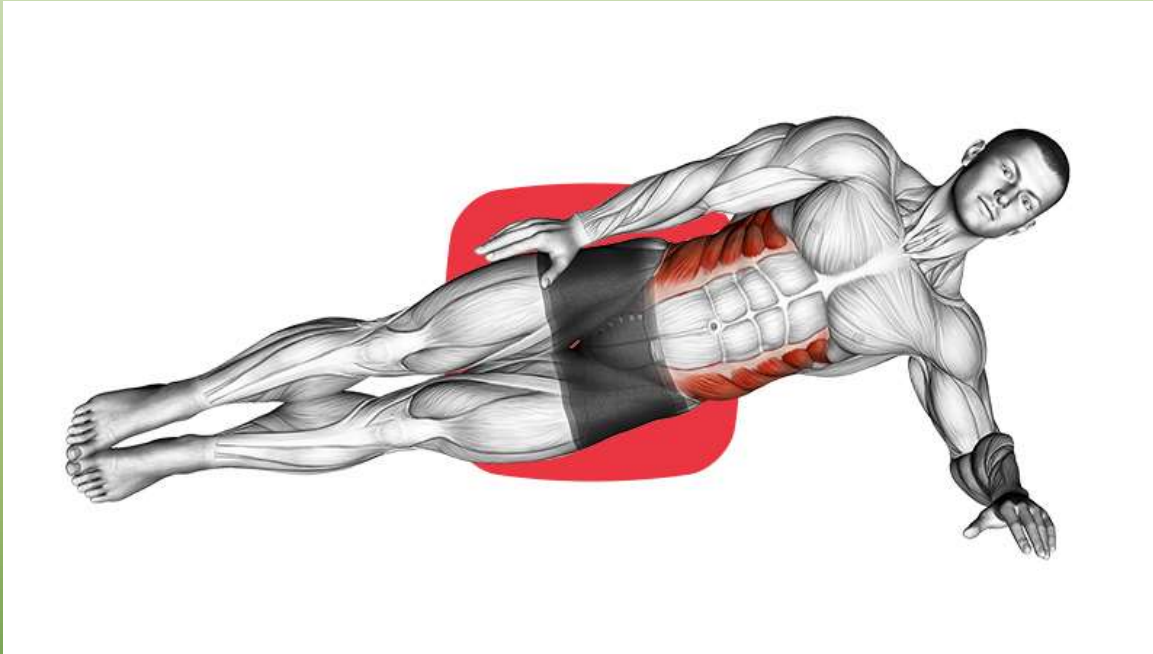
Καθηγητής: Θεοδωριάδης Γιώργος

ΠΛΑΓΙΟΙ ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ



1. Οι πλάγιοι κοιλιακοί μύες είναι τρεις (έσω λοξός, έξω λοξός και εγκάρσιος κοιλιακός).
2. κάμπτει τον κορμό πλάγια και τον στρέφει προς την αντίθετη πλευρά.
3. κάμπτει τον κορμό πλάγια και τον στρέφει ομοπλαγίως.
4. Βασική αποστολή του η αύξηση της ενδοκοιλιακής πίεσης. Μαζί με τους υπόλοιπους συμβάλλει στο σχηματισμό της μέσης.

Πλάγια σανίδα



ΠΡΟΣΟΧΗ!!!

**Το κεφάλι να κοιτάζει
μπροστά.
Μένετε ακίνητοι.**

**Εκτελέστε 2-3 σετ των 30
δευτερολέπτων το
καθένα. Με ενδιάμεσο
διάλλειμα 30
δευτερόλεπτων.**

- Ξαπλώστε πλαγίως σε μια ευθεία και μαλακή επιφάνεια στο πάτωμα στηριζόμενοι στον ένα σας αγκώνα.
- Φέρτε όλο το σώμα σε ευθεία γραμμή υπό γωνία με το πάτωμα.
- Σφίξτε τους κοιλιακούς

Γόνατα με αγκώνες



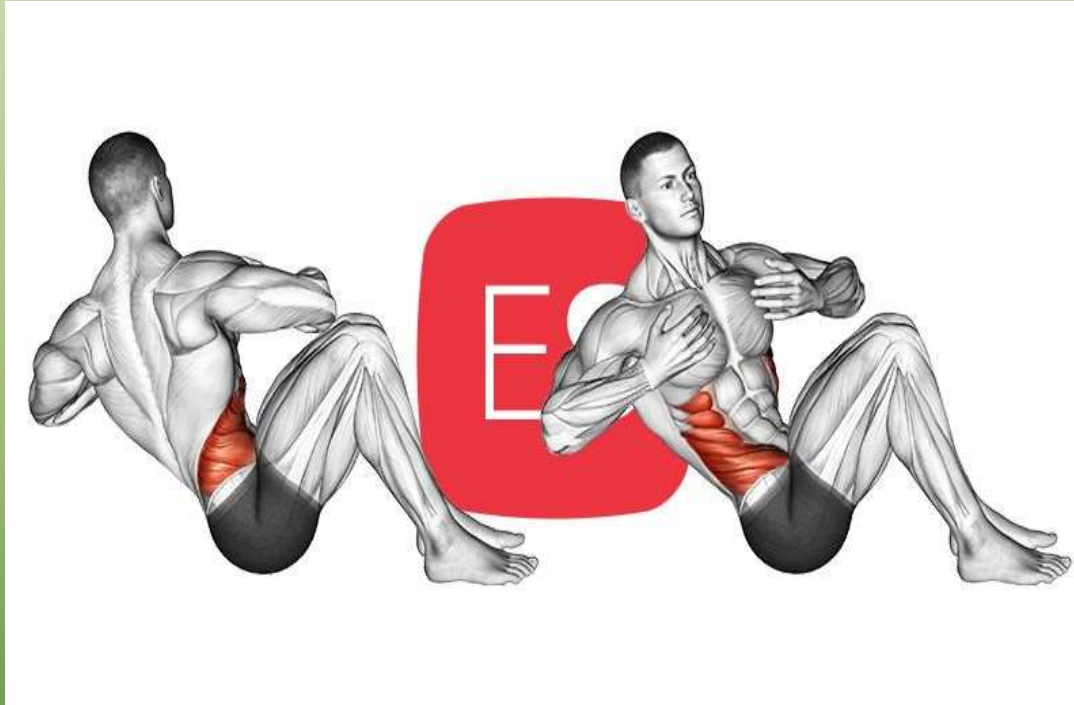
ΠΡΟΣΟΧΗ!!!

ο αυχένας να μην
ακουμπάει το στήθος.
Οι κινήσεις να γίνονται
ταυτόχρονα.

Εκτελέστε 2-3 σετ με 8-
10 επαναλήψεων με
διάλλειμα 30
δευτερόλεπτων.

- Ξαπλώστε σε μια ευθεία και μαλακή επιφάνεια στο πάτωμα .
- Τοποθετήστε τις παλάμες πίσω από το κεφάλι και έχετε τα πόδια σε πλήρη έκταση.
- Ανασηκώστε την πλάτη περιστρέφοντας τον κορμό προς τη μια πλευρά ενώ ταυτόχρονα σηκώνετε το αντίθετο πόδι.
- Προσπαθήστε να φέρνετε τον αγκώνα της μιας πλευράς σε επαφή με το γόνατο της άλλης πλευράς ενώ έχετε το άλλο πόδι σε πλήρη έκταση.

Russian Twists



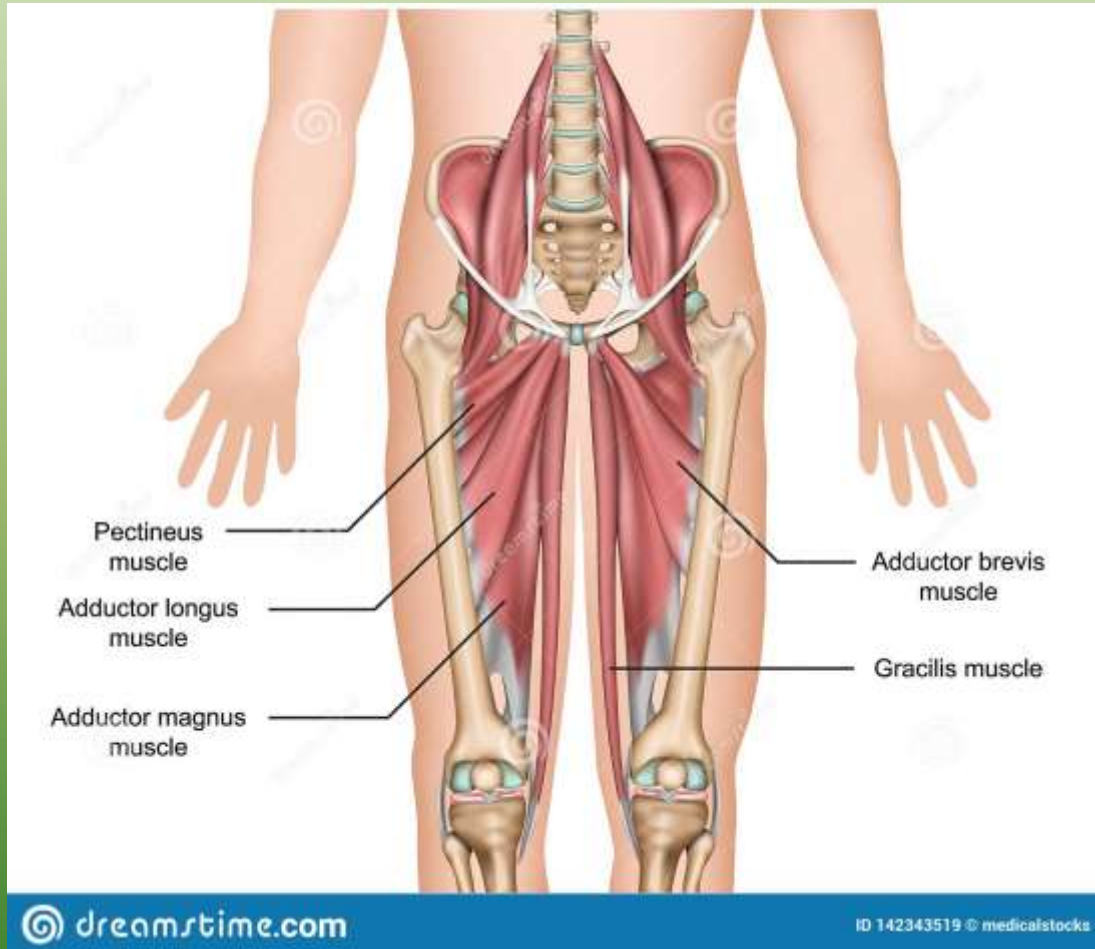
ΠΡΟΣΟΧΗ!!!

Περιστρέψτε μόνο το πάνω μέρος του σώματος. Ο αυχένας να κινείται μαζί με την σπονδυλική στήλη.

Εκτελέστε 2-3 σετ με 8-10 επαναλήψεων με διάλλειμα 30 δευτερόλεπτων.

- Καθίστε σε μια ευθεία και μαλακή επιφάνεια στο πάτωμα.
- Φέρτε τα χέρια μπροστά στο στήθος και λυγίστε τα γόνατα.
- Έχοντας κλειδωμένα τα πόδια περιστρέψτε τον κορμό σας μέχρι ο ένας αγκώνας να αγγίξει το αντίθετο γόνατο.
- Χωρίς παύση συστρέψτε από την άλλη πλευρά.

Προσαγωγοί



- Οι προσαγωγοί είναι μεγάλη και σημαντική μυϊκή ομάδα.
- Βρίσκονται στην εσωτερική πλευρά του μηρού και ο ρόλος τους είναι να προσάγουν.
- Οι προσαγωγοί, έχουν πρωταγωνιστικό ρόλο στο βάδισμα, το τρέξιμο, τη σταθερότητα, την πλαστικότητα και ελαστικότητα του ισχίου.
- Οι μυς αυτοί, είναι υπεύθυνοι για να σταθεροποιούν τη λεκάνη και κινούν τα πόδια προς το κέντρο του σώματος.

PLIE SQUAT



ΠΡΟΣΟΧΗ!!!

**Κοιτάτε ευθεία ΌΧΙ κάτω.
Η σπονδυλική σας στήλη
σε ευθεία.
Τα γόνατα να μην περνάνε
τις μύτες των ποδιων σας.**

**Εκτελέστε 2-3 σετ με 8-
10 επαναλήψεων με
διάλλειμα 30
δευτερόλεπτων.**

- Σταθείτε με πόδια πιο ανοιχτά από το πλάτος των ώμων και τα δάχτυλα των ποδιών σας να στρέφονται προς τα έξω.
- Εισπνεύστε και πάτε τους γοφούς πίσω και κάτω.
- Οι γάμπες πρέπει να είναι κάθετα και τα γόνατα θα πρέπει να είναι στην ίδια ευθεία με τα δάχτυλα των ποδιών.

ΠΡΟΣΑΓΩΓΕΣ ΠΟΔΙΩΝ



ΠΡΟΣΟΧΗ!!!

**Δεν πιέζετε τον αυχένα σας.
Προσπαθήστε να κρατήσετε σε μια ευθεία το σώμα σας.**

Εκτελέστε 2-3 σετ με 8-10 επαναλήψεων με διάλλειμα 30 δευτερόλεπτων.

- Ξαπλώστε στο πάτωμα προς τα πλάγια.
- Το εξωτερικό σας πόδι το φέρνετε μπροστά λυγισμένο και να πατάει η φτέρνα κάτω.
- Το ένα χέρι στηρίζει το κεφάλι μας, ενώ το άλλο μας βοηθάει να ισοροπήσουμε.

ΠΑΝΤΑ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ!!!

Στο τέλος της γυμναστικής σας να κάνετε καλές διατάσεις για να χαλαρώνουν οι μυς και να αποφύγετε τους τραυματισμούς!!!

