

Μένουμε σπίτι- ασκήσεις ενδυνάμωσης

Σε αυτό το μάθημα θα ασχοληθούμε με την ενδυνάμωσή μας με ασκήσεις (εντός σπιτιού) που δουλεύουμε με την αντίσταση του σώματος μας.

Πρόγραμμα

Προθέρμανση :

3 λεπτά ελαφρύ τρέξιμο, 3 λεπτά ζέσταμα αρθρώσεων (ώμοι, αυχένας, μέση, γόνατα κλπ) και 4 λεπτά διατάσεις.

Σετ :

- 8 κάμψεις (push ups)



- 20 κοιλιακοί



Μένουμε σπίτι- ασκήσεις ενδυνάμωσης

■ 10 ραχιαίοι



■ 10 βυθίσεις



■ 20 πλάγιοι κοιλιακοί



Μένουμε σπίτι- ασκήσεις ενδυνάμωσης

■ 10 ημικαθίσματα με άλμα



Τις 3 πρώτες προπονήσεις κάνουμε 2 σετ ανάμεσα στα οποία έχουμε ξεκούραση 3 λεπτών. Τις επόμενες ημέρες αυξάνουμε τον αριθμό των σετ στα 3. **Προσαρμόζουμε τον αριθμό και τον ρυθμό των επαναλήψεων ανάλογα με τις δυνατότητες μας.**

Αποθεραπεία: 5 λεπτά διατάσεις

Πρόταση: Για να το διασκεδάσετε περισσότερο βάλτε μουσική της αρεσκείας σας.

Καλή σας διασκέδαση!!!