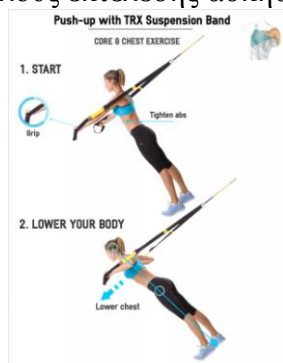


Μάθημα ασφαλούς εκτέλεση βασικών ασκήσεων με ιμάντες TRX

Προθέρμανση: Δυναμικό ζέσταμα επί τόπου σε δύο αντιμέτωπες σειρές με μουσική (5').

Κυρίως μέρος: Επίδειξη της ασφαλούς εκτέλεσης ασκήσεων με TRX (Εικόνα 1.) (35')

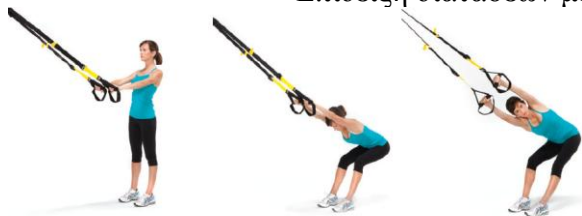


Εικόνα 1. Βασική θέση και κίνηση.

με έμφαση στα παρακάτω:

- α) το κεφάλι πάντα ευθειασμένο με την σπονδυλική στήλη.
- β) οι ιμάντες να είναι διαρκώς τεντωμένοι και η κίνηση να γίνεται όσο γίνεται ισοκινητικά και όχι επιταχυνόμενα.
- γ) στα βαθειά καθίσματα η γωνία των γονάτων να μην ξεπερνά τις 90° και τα γόνατα να μη έρχονται πιο μπροστά από το πέλμα.
- δ) ξεκίνημα των ασκήσεων με σφιχτούς κοικιακούς κάνοντας «κλείδωμα» της λεκάνης με πρόσθια στροφή της λεκάνης.
- ε) η γωνία των αγκώνων στις «κάμπιες» να μην ξεπερνά τις 90°.

Επίδειξη διατάσεων με το TRX:



Εικόνα 2. Διάταση μέσης



Εικόνα 3. Διάταση κορμού









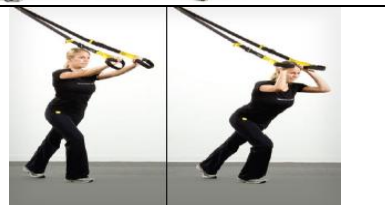
Εικόνα 2. Διάταση χεριών

Αποθεραπεία: Διατάσεις στατικές ή με το TRX (5')

Πρόγραμμα ενδυνάμωσης χεριών-ώμων-στήθους με μάντες TRX

Προθέρμανση: Δυναμικό ζέσταμα επί τόπου σε δύο αντιμέτωπες σειρές με μουσική (5').

Κυρίως μέρος: Σε ζευγάρια 1 σετ των 8-12 επαναλήψεων. Ο ένας μαθητής εκτελεί ενώ ο άλλος διορθώνει με επίβλεψη του ΚΦΑ και μουσική (35').




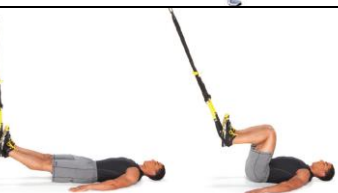

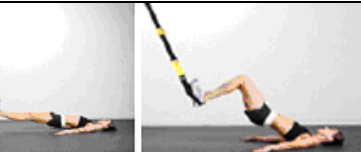
A/A	Φωτογραφία άσκησης	Περιγραφή	Διάρκεια
1.		Κωπηλατική με τους αγκώνες κοντά στα πλευρά.	8-12 επαν.
2.		Κωπηλατική με τους αγκώνες ανοιχτούς στο πλάι.	8-12 επαν.
3.		Δελτοειδείς: με πλάγια έκταση πρώτα με λυγισμένους αγκώνες και στο τέλος με τεντωμένους	8-12 επαν.
4.		Δικέφαλοι: με υψωμένους και παράλληλους τους αγκώνες.	8-12 επαν.
5.		Κάμψεις αγκώνων μέχρι τις 90° με τεντωμένο το σώμα.	8-12 επαν.
6.		Με σφιχτούς κοιλιακούς τέντωμα των χεριών προς τα εμπρός και επαναφορά.	8-12 επαν.
7.		Τρικέφαλος με παράλληλους και υψωμένους αγκώνες.	8-12 επαν.

Αποθεραπεία: Διατάσεις στατικές ή με το TRX (5')

Πρόγραμμα ενδυνάμωσης ποδιών με ιμάντες TRX

Προθέρμανση: Δυναμικό ζέσταμα επί τόπου σε δύο αντιμέτωπες σειρές με μουσική (5').

Κυρίως μέρος: Σε ζευγάρια 1 σετ των 8-12 επαναλήψεων. Ο ένας μαθητής εκτελεί ενώ ο άλλος διορθώνει με επίβλεψη του ΚΦΑ και μουσική (35').

A/A	Φωτογραφία άσκησης	Περιγραφή	Διάρκεια
1.		Τετρακέφαλοι: βαθειά καθίσματα προσοχή στα γόνατα να είναι πάνω από τα πέλματα.	8-12 επαν.
2.		Τετρακέφαλοι: πίσω προβολές του ποδιού.	8-12 επαν. σε κάθε πόδι
3.		Τετρακέφαλοι: πίσω προβολές του ποδιού και στη συνέχεια γόνατο ψηλά.	8-12 επαν. σε κάθε πόδι
4.		Οπίσθιοι μηριαίοι: τράβηγμα των γόνατων προς το θώρακα με τη μέση να ακουμπάει στο έδαφος.	8-12 επαν.
5.		Οπίσθιοι μηριαίοι: τράβηγμα των γόνατων προς το θώρακα με το σώμα να μην ακουμπάει στο έδαφος.	8-12 επαν.
6.		Οπίσθιοι μηριαίοι: τράβηγμα των γόνατων προς το θώρακα με ταυτόχρονη άρση της λεκάνης προς τα πάνω.	8-12 επαν.

Αποθεραπεία: Διατάσεις στατικές ή με το TRX (5')

Πρόγραμμα ενδυνάμωσης κοιλιακών με ιμάντες TRX

Προθέρμανση: Δυναμικό ζέσταμα επί τόπου σε δύο αντιμέτωπες σειρές με μουσική (5').

Κυρίως μέρος: Σε ζευγάρια 1 σετ των 8-12 επαναλήψεων ή 30 δευτ. Ο ένας μαθητής εκτελεί ενώ ο άλλος διορθώνει με επίβλεψη του ΚΦΑ και μουσική (35').

A/A	Φωτογραφία άσκησης	Περιγραφή	Διάρκεια
1.		Ορθός κοιλιακός: σε πρηνή θέση στήριξη στους αγκώνες-πήχεις-παλάμες.	30 δευτ.
2.		Πλάγιους κοιλιακούς: σε πλάγια θέση στήριξη στον ένα αγκώνα-πήχη-γροθιά και στο πλάι της πατούσας.	30 δευτ. σε κάθε πλευρά.
3.		Κάτω κοιλιακούς: από πρηνή θέση λυγίζοντας τα γόνατα και φέρνοντάς τα προς το στήθος.	8-12 επαν.
4.		Κάτω κοιλιακούς: από πρηνή θέση λυγίζοντας τα γόνατα και φέρνοντάς τα προς τα αριστερά ή δεξιά του κορμού δίπλα στους αγκώνες.	8-12 επαν. σε κάθε πλευρά.

Αποθεραπεία: Διατάσεις στατικές ή με το TRX (5')