

## Ασκήσεις με πετσέτα



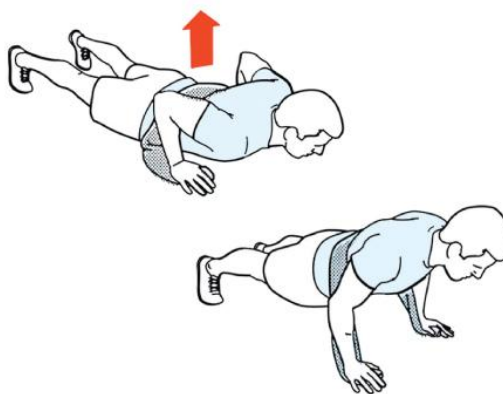
Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε την πετσέτα περίπου όπως θα χρησιμοποιούσαμε ένα ζευγάρι βαράκια, ή λάστιχα, αλλά για να νοιώσουμε την αντίσταση και να γυμνάσουμε τους μυς μας, σε ΟΛΕΣ τις ασκήσεις που θα δείτε παρακάτω πρέπει ΠΑΝΤΑ να έχετε τεντωμένη την πετσέτα και να την τραβάτε προς τα έξω. Δηλαδή εκτός από την κίνηση της κάθε άσκησης θα κάνετε και ένα συνεχόμενο τέντωμα-τράβηγμα στην πετσέτα (αν δεν τραβάτε προς τα έξω την πετσέτα, δεν έχει νόημα η άσκηση!). Επίσης, στις ασκήσεις που είναι σε όρθια θέση, τα γόνατα να είναι λίγο λυγισμένα, για καλύτερη στήριξη και μη επιβάρυνση της μέσης.

**Κάνουμε 3-5 λεπτά ζέσταμα.**

**Έτοιμοι? Πάρτε πετσέτα προσώπου – ζέσταμα και ξεκινάμε τις ασκήσεις!!**

### 1. Κάμψεις με Πετσέτα - Στήθος

Πρόκειται για κλασικές κάμψεις, αλλά η αντίσταση ανεβάζει τη δυσκολία. Προσοχή να μην καμπουριάζεις, ο κορμός, το κεφάλι και τα πόδια να είναι στην ίδια ευθεία.



#### Εκτέλεση

**Α.** Πάρε κλασική θέση για κάμψεις. Τύλιξε μια πετσέτα γύρω από τη πλάτη σου και πέρνα την κάτω από τις μασχάλες σου πιάνοντας τις άκρες της.

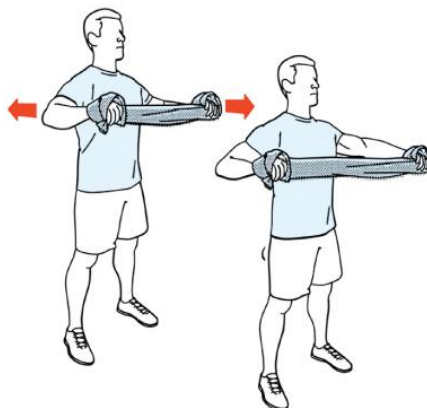
**Β.** Χαμήλωσε το σώμα σου κρατώντας τις άκρες της πετσέτας. Στη συνέχεια, τέντωσε καλά την πετσέτα και πίεσε προς τα πάνω με όλη τη δύναμή σου για 4 δευτερόλεπτα. Φέρε και πάλι προς τα κάτω το σώμα σου χωρίς να ακουμπήσεις στο έδαφος. **Επανάλαβε την άσκηση χωρίς να ακουμπήσει το σώμα σου στο πάτωμα, για 12 επαναλήψεις.**

Η άσκηση γίνεται πιο εύκολη με στήριξη στα γόνατα.

## 2. See saw Push-Pull

### Όμους, στήθος και χέρια

Θα γυμνάσεις τα χέρια σου σε όλο το εύρος της κίνησής τους.



### Εκτέλεση

**A.** Κράτα την πετσέτα τεντωμένη στο ύψος του στήθους σου. Το άνοιγμα των χεριών πρέπει να είναι μεγαλύτερο από αυτό των ώμων σου και οι αγκώνες σου λυγισμένοι σε γωνία 90 μοιρών. Κράτα τους γοφούς σου στην ίδια ευθεία με τους ώμους και τα πέλματά σου στο έδαφος, καθώς σφίγγεις τους κοιλιακούς και τους γλουτούς σου.

**B.** Ταυτόχρονα, τέντωσε το αριστερό χέρι μπροστά και τράβα το δεξί προς τα πίσω μέχρι η γροθιά να έρθει δίπλα στη μασχάλη σου. Κάνε παύση σ' αυτή τη θέση για 2 δευτερόλεπτα. Μετά φέρε μπροστά το δεξί και τράβα πίσω το αριστερό χέρι. Συνέχισε με τον ίδιο τρόπο.

**Επανάλαβε την άσκηση για συνολικά 24 επαναλήψεις εναλλάξ και για τα δύο χέρια.**

## 3. Πλάτη – ραχιαίοι.



Ξάπλωσε μπρούμυτα στο πάτωμα με τα χέρια τεντωμένα μπροστά. Τα πόδια είναι επίσης τεντωμένα με τις μύτες να «κοιτούν» προς τα πίσω. Φέρε την πετσέτα μπροστά κάτω από τις παλάμες σου. Τράβηξε με τα δύο σου χέρια την πετσέτα προς τα πίσω, λυγίζοντας τους αγκώνες και φέρνοντάς τους να «κολλήσουν» στα πλευρά (εκπνοή). Παράλληλα, ανασήκωσε το πάνω μέρος του σώματος προσπαθώντας να μην πιέζεις με τα χέρια για να ανασηκωθείς. Κατέβασμα εισπνοή.

**ΣΤΟΧΟΣ:** Θα γυμνάσεις τέλεια τους μύες της πλάτης, θα νιώσεις σιγά σιγά το σώμα σου να αποκτά ευλυγισία. Με τον καιρό θα καταλάβεις πως μπορείς πιο εύκολα να εκτελέσεις την άσκηση και να ανασηκώσεις ακόμη περισσότερο το πάνω μέρος του σώματος.

**Επανάλαβε την άσκηση για συνολικά 12 επαναλήψεις.**

#### 4. Πλάτη

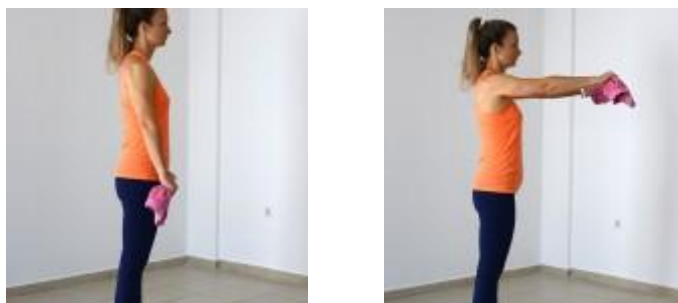
Λίγο πιο δύσκολη αυτή η άσκηση, λυγίζουμε τα γόνατα (προσοχή να φεύγουν μπροστά από τις μύτες των παπουτσιών) και σκύβουμε έχοντας την πλάτη μας ευθεία (αν καμπουριάζετε, σηκωθείτε λίγο πιο όρθιοι, μη σκύβετε τόσο). Μένουμε εκεί και δουλεύουμε μόνο χέρια. Φέρνουμε τα χέρια με την πετσέτα τεντωμένα πάνω από το κεφάλι και κάνουμε κίνηση λυγίζοντας τους αγκώνες έτσι ώστε να σχηματίσουν ορθή γωνία και η πετσέτα να έρθει πίσω από το κεφάλι (εκπνοή). Τεντώνουμε μπροστά (εισπνοή) Επαναλαμβάνουμε την κίνηση. (και μην ξεχνάτε πάντα τεντωμένη η πετσέτα τραβώντας προς τα έξω)



**Επανάλαβε την άσκηση για συνολικά 12 επαναλήψεις**

#### 5. Ώμοι - προτάσεις

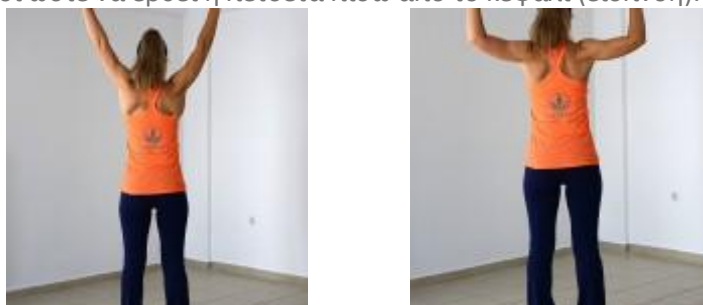
Κρατάμε τεντωμένη πάντα την πετσέτα με άνοιγμα χεριών λίγο πιο ανοιχτό από των ώμων. Κάνουμε κίνηση με τεντωμένα χέρια από ευθεία κάτω μέχρι την οριζόντια θέση (εκπνοή) και στη συνέχεια από την οριζόντια μέχρι κάτω (εισπνοή), συνεχίζοντας με τεντωμένα χέρια όλη την κίνηση.



**Επανάλαβε την άσκηση για συνολικά 12 επαναλήψεις.**

#### 6. Ώμοι - πιέσεις.

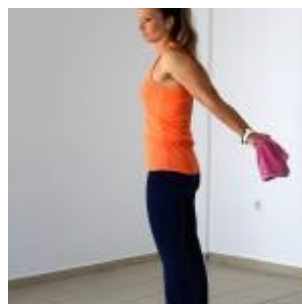
Φέρνουμε τα χέρια με τις παλάμες να κρατάνε την πετσέτα αρκετά πιο ανοιχτά από το άνοιγμα των ώμων, τεντωμένα ψηλά πάνω από το κεφάλι (εκπνοή) και να λυγίσουμε μετά τους αγκώνες έτσι ώστε να έρθει η πετσέτα πίσω από το κεφάλι (εισπνοή).



**Επανάλαβε την άσκηση για συνολικά 12 επαναλήψεις.**

## 7. Τρικέφαλος

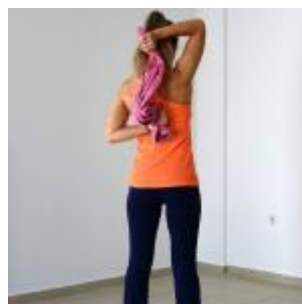
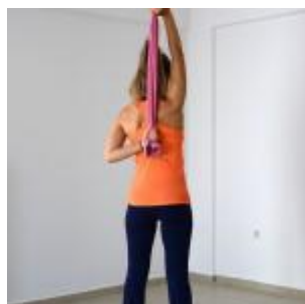
Φέρνουμε την πετσέτα από πίσω μας με τις παλάμες προς τα κάτω, κάνουμε μικρές κινήσεις προς τα πάνω έχοντας τα χέρια τεντωμένα πίσω μας (δεν ξεχνάμε πάντα να τραβάμε συγχρόνως και προς τα έξω).



**Επανάλαβε την άσκηση για συνολικά 12 επαναλήψεις.**

## 8. Τρικέφαλος

Μία άλλη άσκηση για τρικέφαλο, που θέλει όμως αρκετές επαναλήψεις είναι η εξής: Πιάνουμε την πετσέτα από πίσω μας. Το ένα χέρι είναι ψηλά δίπλα στο αυτί μας και το άλλο από πίσω στην πλάτη μας. Λυγίζουμε και τεντώνουμε το πάνω χέρι, σε αυτή την περίπτωση (είναι η μοναδική φορά) η πετσέτα χαλαρώνει καθώς λυγίζουμε τον αγκώνα προς τα κάτω.

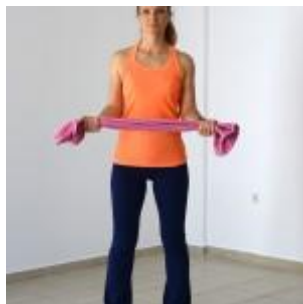


**Επανάλαβε την άσκηση για συνολικά 12 επαναλήψεις για κάθε χέρι.**

## 9. Δικέφαλος

Πιάνουμε την πετσέτα όπως στην εικόνα με τις παλάμες να είναι γυρισμένες προς τα πάνω (σαν να κρατούσαμε βαράκια) και το άνοιγμα των χεριών λίγο πιο ανοιχτό από το άνοιγμα των ώμων.

Κάνουμε την κίνηση του δικεφάλου δηλαδή τεντώνουμε τα χέρια κάτω, τα ανεβάζουμε ως τους ώμους και μετά πάλι τεντώνουμε κάτω. (δεν ξεχνάμε πάντα να τραβάμε την πετσέτα και προς τα έξω)



*Ανέβασμα ως το ύψος των ώμων και κατέβασμα μέχρι να τεντώσουν τα χέρια*

**Επανάλαβε την άσκηση για συνολικά 12 επαναλήψεις.**

## 10. Πόδια

Την πετσέτα δεν μπορούμε να την χρησιμοποιήσουμε δυστυχώς για άσκηση στα πόδια, γι' αυτό θα συνδυάσουμε..

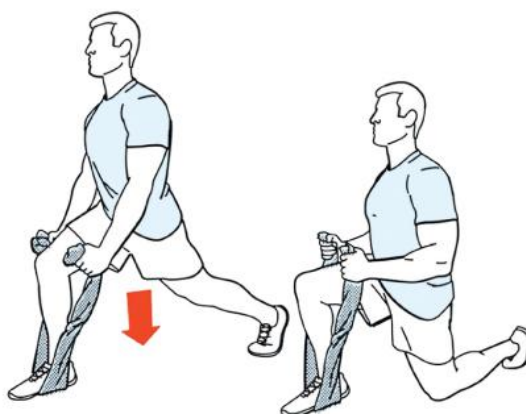
Κάνουμε σκουατ (ή αλλιώς ημικαθίσματα) και συγχρόνως βάζουμε τεντωμένη τη πετσέτα με τα χέρια. Προσοχή στα καθίσματα να μην φεύγουν τα γόνατα μπροστά από τις μύτες των ποδιών όταν τα λυγίζουμε. Τα χέρια με την πετσέτα (πάντα τραβάμε και προς τα έξω)



**Επανάλαβε την άσκηση για συνολικά 12 επαναλήψεις.**

## 11. Προβολές με Κάμψεις Δικεφάλων

Ο κορμός και τα πόδια σου δουλεύουν ταυτόχρονα για να ανεβάσουν την ένταση.



### Εκτέλεση

**A.** Πάρε θέση προβολής με το δεξί σου πόδι να βρίσκεται μπροστά και να πατάει στη μέση της πετσέτας. Πιάσε τις άκρες της πετσέτας και κράτα την τεντωμένη.

**B.** Ανέβασε τις άκρες της πετσέτας, χαμηλώνοντας σταδιακά τους γοφούς σου. Όταν το πίσω γόνατο βρεθεί μερικά εκατοστά από το έδαφος, σταμάτα. Μείνε σ' αυτή τη θέση για 2 δευτερόλεπτα, κρατώντας τα πόδια σου σταθερά και ρίχνοντας το βάρος σου στη φτέρνα του μπροστινού ποδιού.

**Γ.** Αντίστρεψε την κίνηση τραβώντας τώρα την πετσέτα καθώς σηκώνεσαι.

**Επανάλαβε την άσκηση για συνολικά 24 επαναλήψεις αλλάζοντας πόδι στα μισά της.**

**Το διάλειμμα από άσκηση σε άσκηση είναι 1 λεπτό.**

**Την πρώτη φορά κάνουμε όλες τις ασκήσεις ένα σετ. Την δεύτερη κάνουμε 2 σετ με διάλειμμα 30 sec μεταξύ τους.**

**Ολοκληρώνουμε με διατάξεις για όλο το σώμα!!**

