

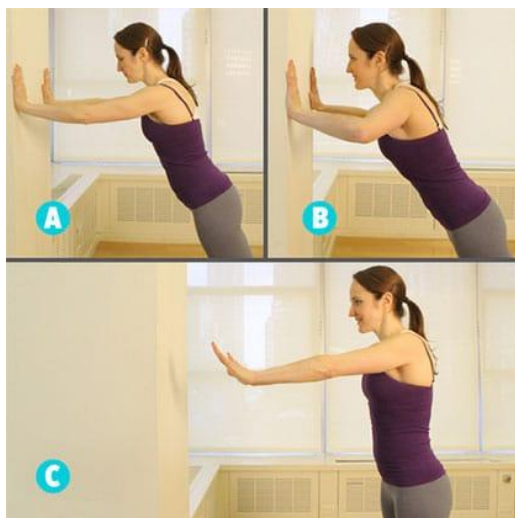
Χρησιμοποιώντας τον τοίχο στο δωμάτιο σας σαν εργαλείο γυμναστικής θα βελτιώσει την ισορροπία σας, τον συγχρονισμό σας και θα σας βοηθήσει να πιάσετε τους στόχους σας σε δυναμική εκγύμναση

1. Τρέχοντας κόντρα στον τοίχο



Σε όρθια θέση, τοποθετήστε και τα δύο χέρια στον τοίχο στο επίπεδο των ώμων. Σκύψτε μπροστά μέχρι το σώμα σας να είναι σε γωνία 45 μοιρών και φέρτε το ένα γόνατο προς το στήθος μιμούμενοι την αρχική θέση ταχύτητας. Αλλάξτε το πόδι γρήγορα σαν να προσπαθείτε να τρέξετε μέσα από τον τοίχο και επαναλάβετε 20 φορές με γρήγορες εναλλαγές στα πόδια και παύση 10 δευτερολέπτων, για 2 σετ.

2. Pushups στον τοίχο



Σταθείτε περίπου μισό μέτρο μπροστά από έναν τοίχο και σκύψτε μπροστά. Μετά, τοποθετείστε τα χέρια σας στον τοίχο στο ύψος του στήθους και στο επίπεδο των ώμων. Κρατήστε την σπονδυλική σας στήλη ευθεία και αργά χαμηλώστε το σώμα σας προς τον τοίχο λυγίζοντας τα χέρια και μετά σπρώχνοντας τον εαυτό σας πίσω. Επαναλάβετε την άσκηση 10 – 12 φορές, 2 σετ. Δυσκολεύοντας την άσκηση κάνουμε 5 φορές χρησιμοποιώντας το ένα χέρι και μετά το άλλο.

3. Σανίδες Τοίχου



Αυτή η δύσκολη στην εκτέλεση άσκηση θα δυναμώσει και τους κοιλιακούς μυς καθώς τους γυμνάζετε σε παρόμοια θέση με τη σανίδα με τη διαφορά ότι κινείτε τα πόδια σας ως εξής: Λάβετε τη θέση για pushups με τα πόδια πιεσμένα κόντρα στον τοίχο. Κρατείστε αυτή τη θέση, χωρίς να μετακινείτε τα χέρια σας, τραβήξτε το ένα πόδι προς τα πάνω διπλωμένο προς το στήθος σας ενώ έχετε το άλλο πόδι πιεσμένο κόντρα στον τοίχο.

Ξαναφέρτε το πόδι πίσω στον τοίχο και διπλώστε το άλλο πόδι προς το στήθος σας και κρατείστε αυτή τη θέση για λίγο. Συνεχίστε τις εναλλαγές στα πόδια μέχρι να συμπληρώσετε τουλάχιστον 5 επαναλήψεις για κάθε πόδι.

4. Καθίσματα στον Τοίχο με τα δύο πόδια Πώς να κάνετε σωστά "Καθίσματα στον Τοίχο"

<https://www.youtube.com/watch?v=TEc-r9e5PZo>



Τα καθίσματα είναι μια έντονη άσκηση. Στοχεύει στους τετρακέφαλους και την πλάτη, ενώ βελτιώνει και την ισορροπία. Ακολουθούν τα βήματα για την εκτέλεση της:

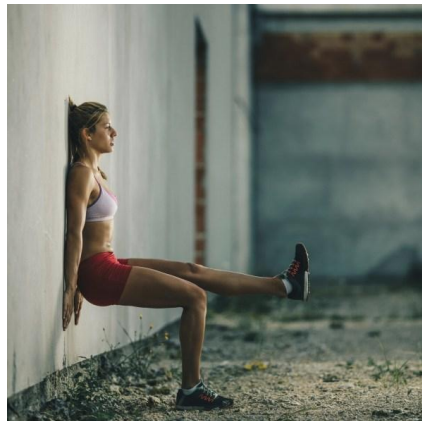
Πάρτε θέση καθίσματος με την πλάτη στον τοίχο και τα γόνατα σε γωνία 90 μοιρών και τα χέρια πίσω στον τοίχο. Επαναλάβετε την άσκηση 2 φορές μένοντας για τουλάχιστον 30 sec.



5. Wall sit – κοιλιακοί.

Χρησιμοποιώντας μια μπάλα κάνουμε περιστροφές δεξιά- αριστερά ακουμπώντας με την μπάλα στο τοίχο. Δοκιμάστε σύνολο 20 επαναλήψεις.

6. Καθίσματα στο ένα πόδι



Τα καθίσματα στο ένα πόδι είναι μια έντονη άσκηση. Στοχεύει στους τετρακέφαλους την πλάτη και στους κοιλιακούς. Σαν πρόσθετο, αυτή η άσκηση βελτιώνει την ισορροπία.

Ακολουθούν τα βήματα για την εκτέλεση της:

Πάρτε θέση καθίσματος με την πλάτη στον τοίχο και τα γόνατα σε γωνία 90 μοιρών και τα χέρια πίσω στον τοίχο. Τεντώστε το ένα πόδι μέχρι η κνήμη να είναι παράλληλη στο έδαφος για 10 sec και σηκωθείτε στηριζόμενοι στο άλλο πόδι σπρώχνοντας κόντρα στον τοίχο.

Χαμηλώστε την πλάτη σας στην αρχική θέση και αλλάξτε πόδια για να επαναλάβετε την κίνηση. Επαναλάβετε την άσκηση 2 φορές με τουλάχιστον 10 sec σε κάθε πόδι εναλλάξ.

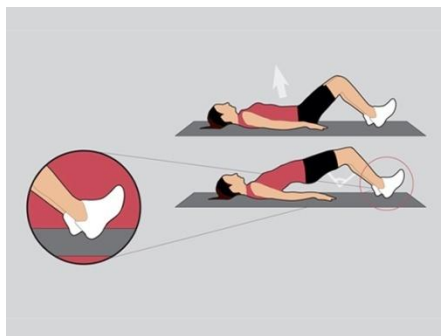
7. Πλάγιες εκτάσεις μηρού



Η άσκηση των εξωτερικών μηρών είναι ένας πολύ καλός τρόπος να δυναμώσουν οι τετρακέφαλοι. Μπορείτε να κάνετε την άσκηση πιο έντονη μεγαλώνοντας την γωνία του σώματος σας με τον τοίχο και να ασκήσετε τους εξωτερικούς μηρούς ως εξής:

Σταθείτε περίπου 75 εκατοστά από τον τοίχο στραμμένοι προς τα δεξιά και με τα πόδια ενωμένα. Υποστηρίξτε το σώμα σας λυγίζοντας το δεξί χέρι και τοποθετώντας το μπράτσο πάνω στον τοίχο. Κρατήστε το σώμα ίσιο και φέρτε το αριστερό πόδι ελαφρά μπροστά από το δεξί και σηκώστε το προς τα πλάγια, κάντε παύση και μετά επιστρέψτε το στην αρχική θέση. Αλλάξτε πόδι και κάντε τουλάχιστον 15 επαναλήψεις.

8. Άρσεις λεκάνης με σταθερά τα χέρια.



Η άσκηση στοχεύει τους κοιλιακούς μυς, της κάτω πλάτης και των γλουτών όπως επίσης και των ορθών μηριαίων. Χρησιμοποιήστε ένα χαλάκι ή μια πετσέτα για να μην γλιστράει η πλάτη σας στο έδαφος. Ξαπλώστε στο πάτωμα και τοποθετήστε τις φτέρνες και τα πόδια σας στον τοίχο με τα γόνατα λυγισμένα σε γωνία 90°. Με τις κνήμες παράλληλες στο έδαφος, σηκώστε τους γλουτούς όσο πιο πολύ μπορείτε από το πάτωμα, χρησιμοποιώντας σαν μοχλό τις φτέρνες και τα πόδια κόντρα στον τοίχο και κρατηθείτε για 2-3 δευτερόλεπτα. Αργά επιστρέψτε στην αρχική θέση και επαναλάβετε 12 ως 15 φορές.

9. Χαιρετισμός – κοιλιακοί.



Έχοντας τεντωμένα τα πόδια στο τοίχο και σε γωνία 90° με το κορμό. Τεντωμένο το δεξί χέρι το φέρνουμε στο αριστερό πόδι. Ο αριστερός ώμος παραμένει στο στρώμα και το χέρι στη κοιλιά. Κάνουμε 12 επαναλήψεις αργά. Αλλάζουμε χέρι και 12 επαναλήψεις στο δεξί πόδι.

10. Φτερό πεταλούδας



Με μισολυγισμένο το δεξί πόδι κρατήστε αντίσταση σε ένα τοίχο, και λυγίστε το αριστερό πόδι στο δεξί γόνατο. Σηκώστε τη μέση από το έδαφος και βάλτε τα χέρια στη κοιλιά.

Επαναλάβετε την ίδια άσκηση από την άλλη πλευρά.

11. Μύλος



Τοποθετήστε τις παλάμες στη κοιλιά, και τοποθετήστε το σώμα σας όσο πιο κοντά στον τοίχο έχοντας τα πόδια τεντωμένα. Το δεξί πόδι κρατήστε το σε κάθετη ευθεία, και το αριστερό πόδι χαμηλώστε το όσο πιο χαμηλά μπορείτε. Επαναλάβετε την άσκηση από την άλλη πλευρά.

12. Γέφυρα.



Ξαπλώνουμε έχοντας τα χέρια στο στρώμα και οι άκρες των δαχτύλων ακουμπάνε στο τοίχο. Τοποθετούμε τα πόδια ψηλά ώστε να σχηματίζει η κνήμη με το μηρό γωνία 90° σηκώνοντας ταυτόχρονα τη λεκάνη, σπρώχνοντας τα πέλματα στο τοίχο.

Ολοκληρώνουμε με τις παρακάτω διατάσεις (8sec σε κάθε θέση) για τα πόδια.



|