



Ασκήσεις με λάστιχα για τα άνω και κάτω άκρα

Με τη βοήθειά τους μπορεί κάποιος να πραγματοποιήσει μια ποικιλία ασκήσεων ενδυνάμωσης των περισσότερων μυϊκών ομάδων με μεγάλη ευκολία και αποτελεσματικότητα.

Υπάρχουν δυο είδη από λάστιχα που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για το ασκησιολόγιό σας, με λαβές και χωρίς λαβές, τα οποία έχουν όμως παρόμοια χρήση. Επιπλέον υπάρχει και διαβάθμιση ανάλογα με το χρώμα τους, που δηλώνει την ελαστικότητά τους και κατά συνέπεια τη δύναμη αντίστασης που ασκούν ώστε να μπορείτε να τα επιλέγετε εύκολα με μια ματιά. Για αρχή καλό είναι να ξεκινήσετε με το πιο μαλακό και στη συνέχεια να ανεβείτε κατηγορία επιλέγοντας τα πιο σκληρά.

Οι ασκήσεις που μπορείτε να πραγματοποιήσετε είναι ποικίλες και σας επιτρέπουν να δυναμώσετε κάθε μυ που θέλετε, ακόμα και πάνω σε συγκεκριμένες κινήσεις αλλά και σε κάθε μυϊκή μοίρα ξεχωριστά.

Βασική οδηγία

Οι περισσότερες ασκήσεις εκτελούνται με το λάστιχο δεμένο σε ένα σταθερό και ασφαλές σημείο ώστε να λειτουργεί σαν μοχλός. Θα πρέπει λοιπόν να επιλέξετε με προσοχή το σημείο αυτό για να αποφύγετε πιθανά μικροατυχήματα και για να εκτελέσετε σωστά τις ασκήσεις.

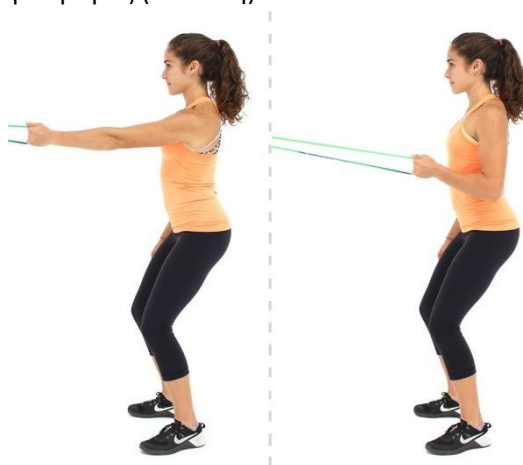
Σετ και επαναλήψεις

Συνήθως εκτελούμε 8 έως 12 επαναλήψεις σε κάθε άσκηση και από 2 έως 3 σετ ανάλογα με το επίπεδό μας και τον όγκο της επιβάρυνσης που επιθυμούμε να φτάσουμε..

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΑ ΑΝΩ ΑΚΡΑ

Επαναλήψεις: 12 Σετ: 1 αρχικά και την επόμενη φορά 2 με διάλειμμα 30 δευτερόλεπτα.

- 1. Ενδυνάμωση πλάτης.** Περνάμε το λάστιχο σε μια κολώνα, ελαφρά λυγισμένα πόδια, τραβάμε πίσω το λάστιχο (εκπνοή) με τους αγκώνες δίπλα στα πλευρά, και επαναφέρουμε αργά εμπρός (εισπνοή)



2. **Ενδυνάμωσης στήθους.** Περνάμε το λάστιχο σε ένα σταθερό σημείο, ελαφρά λυγισμένα πόδια – το ένα πόδι μπροστά, πιέζουμε μπροστά να τεντώσουν τα χέρια (οι αγκώνες ψηλά στο ύψος των ώμων- εκπνοή) και επαναφέρουμε αργά πίσω (εισπνοή)



3. **Ενδυνάμωση ωμικής ζώνης**

Πατώντας με τα δυο πόδια το λάστιχο και κρατώντας το από τις δύο άκρες με τις λαβές μας να κοιτούν προς τα κάτω, εκτελούμε άρσεις των χεριών προς τα πάνω και εμπρός με τους αγκώνες ελαφρώς λυγισμένους (εκπνοή), κατεβάζουμε αργά (εισπνοή).



4. Η ίδια άσκηση εκτελούμε **πλάγιες άρσεις** των χεριών προς τα πάνω και πλάγια, ανεβάζοντας μέχρι το ύψος των ώμων (εκπνοή), κατεβάζουμε αργά (εισπνοή).



5. Πιέσεις χεριών πάνω από το κεφάλι. Από το ύψος των ώμων πιέζουμε να τεντώσουν τα χέρια πάνω από το κεφάλι (εκπνοή), κατεβάζουμε αργά μέχρι τους ώμους (εισπνοή).



6. Ενδυνάμωση δικεφάλων

Πατώντας με τα δυο πόδια το λάστιχο και κρατώντας το από τις δύο άκρες με τα χέρια σε άνοιγμα εκτελούμε άρσεις και των δυο χεριών μέχρι το στήθος (εκπνοή), κατεβάζουμε αργά τεντώνουμε τα χέρια (εισπνοή).



7. Ενδυνάμωση τρικέφαλων

Πατώντας το λάστιχο με το ένα πόδι και φέρνοντας το πίσω από το σώμα μας ξεκινάμε με το χέρι σε ανάταση και λυγισμένο πίσω από το κεφάλι. Τεντώνουμε το χέρι και επαναλαμβάνουμε.



ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΑ ΚΑΤΩ ΑΚΡΑ

Επαναλήψεις: 12 σε κάθε πόδι **Σετ: 2 αρχικά με διάλειμμα 30 δευτερόλεπτα.**

1. Σκουωτ. Η κλασσική άσκηση καθισμάτων με τοποθέτηση του λάστιχου στα πέλματα. Οι λαβές των χεριών σταθερά στους ώμους. Ανέβασμα εκπνοή-κατέβασμα εισπνοή.

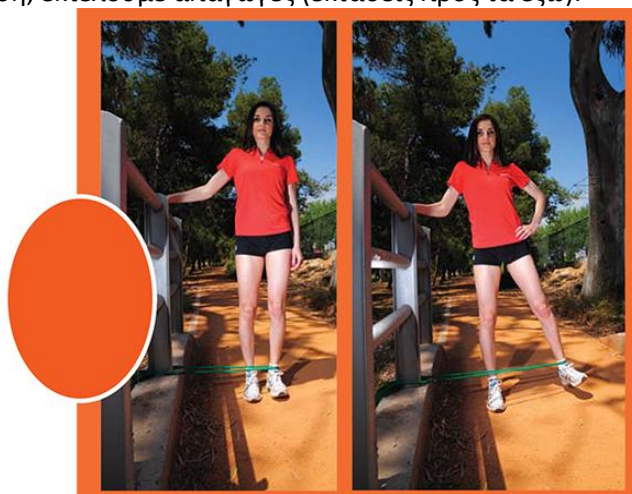


2. Ενδυνάμωση τετρακέφαλου Το λάστιχο τοποθετείται στην κνήμη (χαμηλά) και στο ίδιο ύψος σε σταθερό σημείο. Εκτελέστε εκτάσεις του ποδιού προς τα εμπρός με το γόνατο «κλειδωμένο» και την ποδοκνημική σε ελαφριά κάμψη.



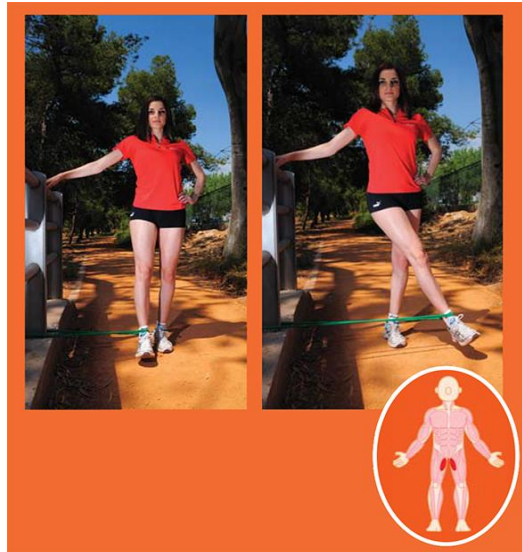
3. Ενδυνάμωση απαγωγών του ισχίου

Με το λάστιχο στην ίδια θέση και το σώμα στραμμένο κατά 90 μοίρες από την προηγούμενη άσκηση, εκτελούμε απαγωγές (εκτάσεις προς τα έξω).



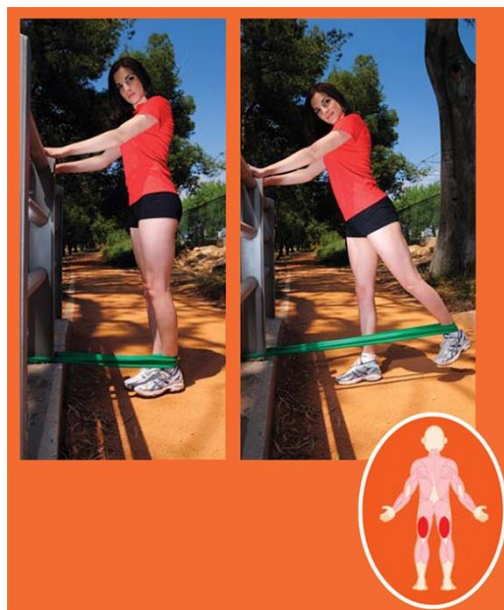
4. Ενδυνάμωση προσαγωγών του ισχίου

Από την ίδια θέση περνάμε το λάστιχο στο πόδι που βρίσκεται από την ίδια πλευρά και εκτελούμε προσαγωγές του ποδιού (κινήσεις προς τα μέσα).



5. Ενδυνάμωση οπίσθιων μηριαίων

Με μέτωπο στο σημείο που έχουμε δέσει το λάστιχο και διατηρώντας το στο ίδιο ύψος εκτελούμε κινήσεις του ποδιού προς τα πίσω διατηρώντας το συνεχώς τεντωμένο.



Ολοκληρώνουμε με αποθεραπεία με διατάσεις για όλο το σώμα. (Δες τις διατατικές ασκήσεις).