**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΗΜΕΡΗΣΙΑΣ ΓΥΜΝΑΣΗΣ**

Top of Form

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1.** |  | **ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ**Γόνατα λυγισμέναΞεκίνημα με το πηγούνιΒλέμμα ψηλά | ΝΑΙ⬜⬜⬜ | OXI⬜⬜⬜ | ΕΠΑΝΑ-ΛΗΨΕΙΣ | ΚΠ |
| **2**. | ::Desktop:images 3.png | **ΡΑΧΙΑΙΟΙ**Πόδια στο έδαφοςΒλέμμα κάτωΑυχένας ευθεία με τον κορμό | ΝΑΙ⬜⬜⬜ | OXI⬜⬜⬜ |  |  |
| **3.** | ::Desktop:images7.jpg | **ΒΑΘΙΑ ΚΑΘΙΣΜΑΤΑ**Μύτες ποδιών μπροστάΣπονδυλική στήλη ίσια , στήθος έξωΤο βάρος στις φτέρνες | ΝΑΙ⬜⬜⬜ | OXI⬜⬜⬜ |  |  |
| **4.** | ::Desktop:images 4.png | **ΚΑΜΨΕΙΣ**Σώμα τεντωμένοΛύγισμα αγκώνωνΚεφάλι ψηλά, μάτια μπροστάΣτήθος ακουμπάει στο έδαφος | ΝΑΙ⬜⬜⬜ | OXI⬜⬜⬜ |  |  |
| **5.** |  | Προσαρμόζουμε το σχοινάκι στα μέτρα μαςΠροσγειωνόμαστε στις μύτες Εκτελούμε σε 2 χρόνουςΕκτελούμε σε 1 χρόνο | ΝΑΙ⬜⬜⬜⬜ | OXI⬜⬜⬜⬜ |  |  |
| **6.** |  | * Εκτελούμε αργά - ελεγχόμενα
* Από 10-30΄΄
* Διατείνετε το μυ μέχρι το σημείο που νιώθετε ένα ελαφρύ τράβηγμα
* Εκπνέουμε τη στιγμή που ο μυς βρίσκεται στο μέγιστο τέντωμα

***Εκτελούμε τις διατάσεις στην προθέρμανση και την αποθεραπεία*** | ΝΑΙ⬜⬜⬜⬜ | OXI⬜⬜⬜⬜ |  |  |