**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΗΜΕΡΗΣΙΑΣ ΓΥΜΝΑΣΗΣ**

Top of Form

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1.** |  | **ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ**  Γόνατα λυγισμένα  Ξεκίνημα με το πηγούνι  Βλέμμα ψηλά | ΝΑΙ  ⬜  ⬜  ⬜ | OXI  ⬜  ⬜  ⬜ | ΕΠΑΝΑ-  ΛΗΨΕΙΣ | ΚΠ |
| **2**. | ::Desktop:images 3.png | **ΡΑΧΙΑΙΟΙ**  Πόδια στο έδαφος  Βλέμμα κάτω  Αυχένας ευθεία με τον κορμό | ΝΑΙ  ⬜  ⬜  ⬜ | OXI  ⬜  ⬜  ⬜ |  |  |
| **3.** | ::Desktop:images7.jpg | **ΒΑΘΙΑ ΚΑΘΙΣΜΑΤΑ**  Μύτες ποδιών μπροστά  Σπονδυλική στήλη ίσια , στήθος έξω  Το βάρος στις φτέρνες | ΝΑΙ  ⬜  ⬜  ⬜ | OXI  ⬜  ⬜  ⬜ |  |  |
| **4.** | ::Desktop:images 4.png | **ΚΑΜΨΕΙΣ**  Σώμα τεντωμένο  Λύγισμα αγκώνων  Κεφάλι ψηλά, μάτια μπροστά  Στήθος ακουμπάει στο έδαφος | ΝΑΙ  ⬜  ⬜  ⬜ | OXI  ⬜  ⬜  ⬜ |  |  |
| **5.** |  | Προσαρμόζουμε το σχοινάκι στα μέτρα μας  Προσγειωνόμαστε στις μύτες  Εκτελούμε σε 2 χρόνους  Εκτελούμε 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  ⬜  ⬜  ⬜  ⬜ |  |  |