

# ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΚΥΚΛΙΚΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

## ΑΣΚΗΣΗ 1 – PUSH UP

A

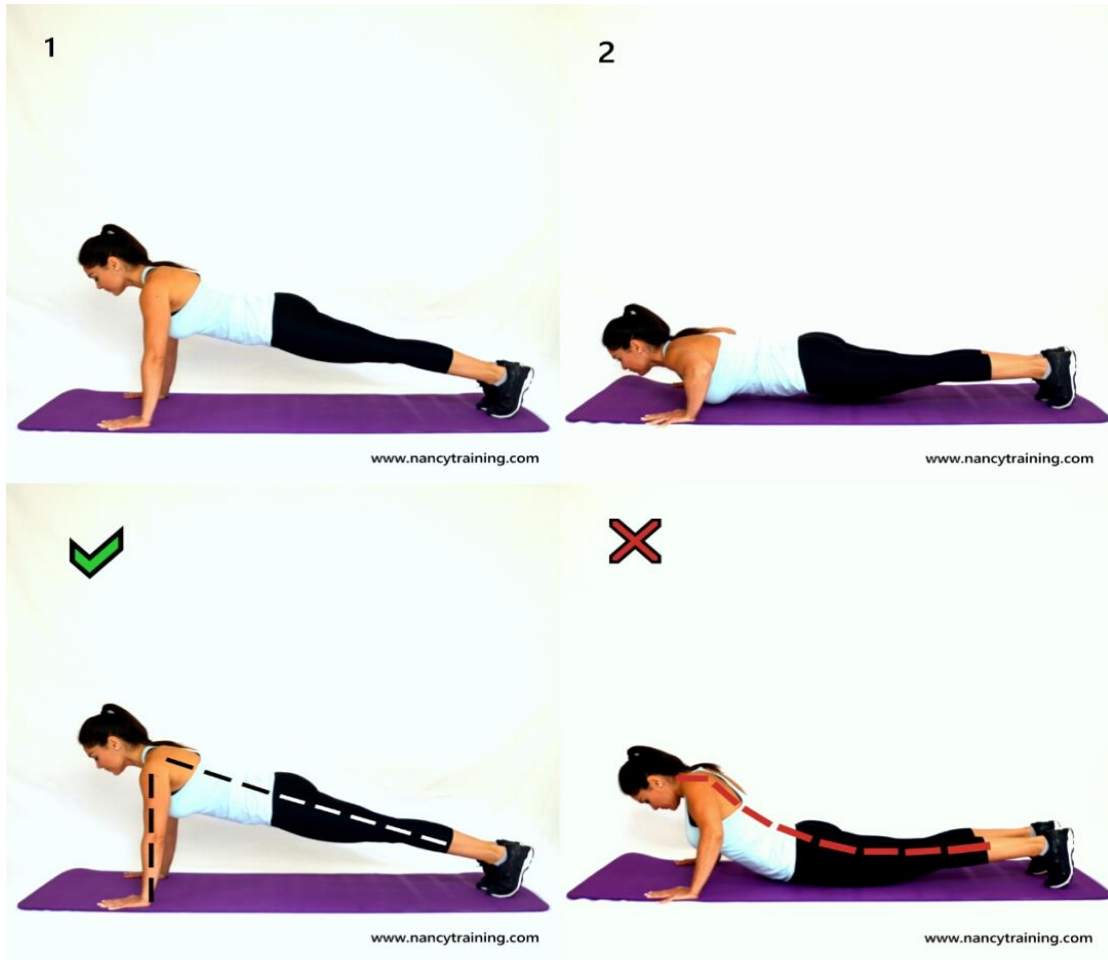


B





**Όσοι δεν μπορούν να έχουν καλή στήριξη με τα χέρια μπορούν να στηρίζονται και στα πόδια τους.**



**Προσέξτε την σωστή στάση του σώματος.**

## ΑΣΚΗΣΗ 2 – ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ



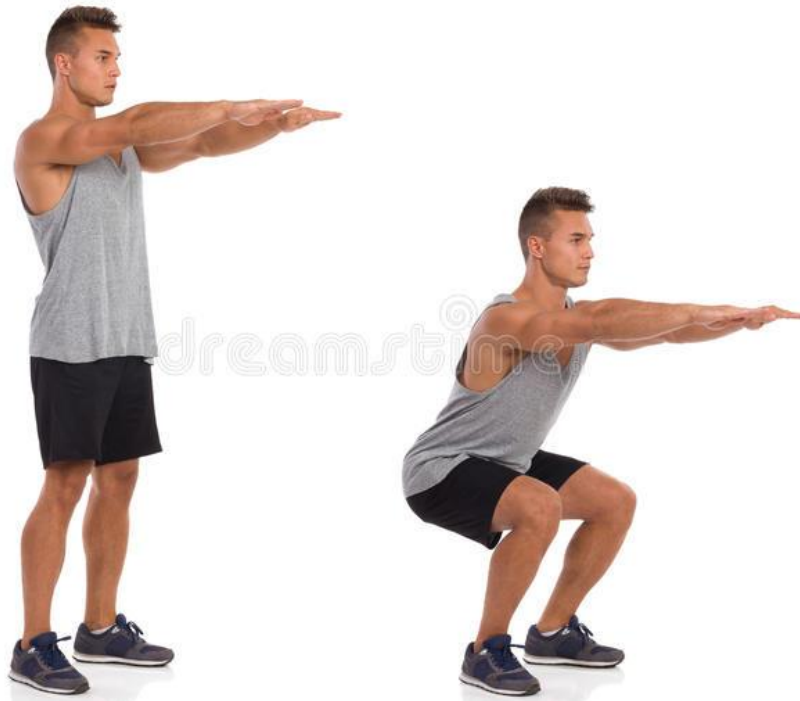
**Η θέση των χεριών είναι κατ'επιλογή σας. Επιπλέον μπορεί κάποιος να κρατάει σταθερά τα πόδια σας.**

### ΑΣΚΗΣΗ 3 – ΣΤΗΡΙΞΗ



Προσέξτε την σωστή στάση του σώματος. Η διάρκεια της στήριξης είναι 30 sec.

### ΑΣΚΗΣΗ 4 – ΚΑΘΙΣΜΑΤΑ



Τα πόδια τα λυγίζουμε μέχρι να σχηματίζουν ορθή γωνία. Δεν κάνουμε βαθύ κάθισμα!

## ΑΣΚΗΣΗ 5 – ΡΑΧΙΑΙΟΙ



**Στην άσκηση αυτή έχουμε τη δυνατότητα τα χέρια να τα έχουμε πίσω από το κεφάλι ή και πίσω από τη μέση.**