



Άσκηση ενδυνάμωσης γόνατος προς τα εμπρός



- Μπορείτε να κάνετε αυτή την άσκηση, ενώ βλέπετε τηλεόραση.
- Δώστε το βάρος στον αστράγαλο του δεξιού σας ποδιού.
- Καθίστε σε μια καρέκλα με καλή υποστήριξη στην πλάτη σας.
- Ισιώστε το δεξί σας πόδι.
- Κρατήστε το ίσιο για πέντε δευτερόλεπτα.
- Κατεβάστε το πόδι.
- Επαναλάβετε επτά φορές για το δεξί πόδι.
- Δώστε το βάρος στον αριστερό αστράγαλό σας.
- Κρατήστε το πόδι σας ίσιο για πέντε δευτερόλεπτα.
- Κατεβάστε το πόδι σας.

Ανύψωση γάμπας



- Σταθείτε όρθιοι αντικρίζοντας τον πάγκο.
- Κρατηθείτε.
- Τα πόδια ανοιχτά στο φάρδος των ώμων.
- Σηκωθείτε στα μπροστινά δάχτυλα των ποδιών σας.
- Χαμηλώστε τις φτέρνες σας στο έδαφος.



Άσκηση ενδυνάμωσης πλαινού γοφού

Δέστε το βάρος στο δεξιό σας αστράγαλο.

- Σταθείτε όρθιοι με την αριστερή σας πλευρά προς τον πάγκο.
- Κρατηθείτε με το αριστερό σας χέρι.
- Κρατήστε το δεξί σας πόδι ίσιο και το πέλμα ίσια μπροστά.
- Επεκτείνετε το δεξί σας πόδι στο πλάι και γυρίστε το στην κανονική του θέση.
- Επαναλάβετε επτά φορές για το δεξί πόδι.
- Δώστε το βάρος στον αριστερό αστράγαλό σας.
- Σταθείτε όρθιοι με την δεξιά σας πλευρά προς τον πάγκο.
- Κρατηθείτε με το δεξί σας χέρι.
- Κρατήστε το αριστερό σας πόδι ίσιο και το πέλμα ίσια μπροστά.
- Επεκτείνετε το αριστερό σας πόδι στο πλάι και γυρίστε το στην κανονική του θέση.



Αναβάθμιση ανύψωσης γάμπας

- Σταθείτε όρθιοι και κοιτάτε ίσια.
- Τα πόδια ανοιχτά στο φάρδος των ώμων.
- Σηκωθείτε στα μπροστινά δάχτυλα των ποδιών σας χωρίς την χρήση των χεριών σας.
- Χαμηλώστε τις φτέρνες σας στο έδαφος.

