

Ενδεικτικό πρόγραμμα για τη βελτίωση της κινητικότητας στην παιδική και εφηβική ηλικία

Οδηγίες:

- ❖ Εκτελέστε το συγκεκριμένο πρόγραμμα 3 φορές την εβδομάδα.
- ❖ Εκτελέστε τη διάταση για 15 δευτερόλεπτα την κάθε φορά.
- ❖ Πραγματοποιείτε την κάθε άσκηση 3 φορές (διάλειμμα: 10 δευτερόλεπτα μεταξύ των επαναλήψεων, 15 δευτερόλεπτα μεταξύ των ασκήσεων).

Άσκηση 1

Διάταση τρικέφαλων βραχιονίων



Άσκηση 2

Διάταση θωρακικών και πλευρικής επιφάνειας κορμού



Άσκηση 3

Διάταση πλευρικής επιφάνειας κορμού



Άσκηση 4

Διάταση προσαγωγών



Άσκηση 5

Διάταση καμπτήρων του ισχίου και γλουτιαίων



Άσκηση 6

Διάταση οπίσθιων μηριαίων και πλάτης



Άσκηση 7

Διάταση πρόσθιων μηριαίων



Άσκηση 8

Διάταση γαστροκνημίου

