

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ-ΟΔΗΓΙΕΣ:

Εκτελείς την κάθε άσκηση για 10 δευτερόλεπτα.

Περνάς στην επόμενη χωρίς διάλειμμα.

Σταματάς 60 δευτερόλεπτα και συνεχίζεις άλλον έναν κύκλο.

Κάθε εβδομάδα, αυξάνεις 5 δευτερόλεπτα στην κάθε άσκηση, μέχρι να φτάσεις στα 30.

Όταν φτάσεις στα 30 δευτερόλεπτα, προσθέτεις άλλον έναν κύκλο.

Όταν δυναμώσεις σιγά σιγά, κάνεις όσους κύκλους θες και μπορείς να αυξήσεις και τα δευτερόλεπτα των ασκήσεων μέχρι 1 λεπτό.

Μην ξεπεράσεις τους 5 κύκλους και το 1 λεπτό των ασκήσεων.

ΠΩΣ ΘΑ ΚΑΝΕΙΣ ΤΙΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ:

Οι ασκήσεις, θα εκτελούνται σε γρήγορο ρυθμό, όσο μπορείς.

1η άσκηση: Από την όρθια θέση, κάθεσαι μέχρι οι μηροί σου να έρθουν παράλληλα με το έδαφος και ξανασηκώνεσαι.

2η άσκηση: στηρίζεσαι στα τέσσερα, και ανασηκώνεις κλωτσώντας το κάθε πόδι προς τα πίσω. 10 δευτερόλεπτα για ΚΑΘΕ πόδι!

3η άσκηση: στηρίζεσαι στα τέσσερα, και ανασηκώνεις το κάθε πόδι στο πλάι με λυγισμένο το γόνατο. 10 δευτερόλεπτα για ΚΑΘΕ πόδι!

4η άσκηση: με την πλάτη στηριγμένη στον τοίχο, κάθεσαι μέχρι οι μηροί να έρθουν σε παράλληλη θέση με το έδαφος και μένεις σε αυτή τη στάση χωρίς να κουνιέσαι, ώπου να περάσει ο χρόνος της άσκησης.

5η άσκηση: ξαπλώνεις ανάσκελα και ανασηκώνεις τους γλουτούς όσο πιο ψηλά μπορείς.

6η άσκηση: από όρθια θέση, προβάλεις το ένα πόδι μπροστά και μακριά και κάθεσαι βαθιά. Πιέζεις να ξαναέρθεις στην αρχική θέση και κάνεις το ίδιο με το άλλο πόδι. 10 δευτερόλεπτα για ΚΑΘΕ πόδι!

7η άσκηση: ξαπλώνεις ανάσκελα και ανασηκώνεις ελαφρά τους ώμους σου. Με τεντωμένα τα χέρια, κάνεις ταλαντώσεις δεξιά κι αριστερά, χωρίς να ακουμπάς στο έδαφος τους ώμους σου, προσπαθώντας να φτάσεις με τα δάχτυλα όσο πιο κοντά στις φτέρνες σου.

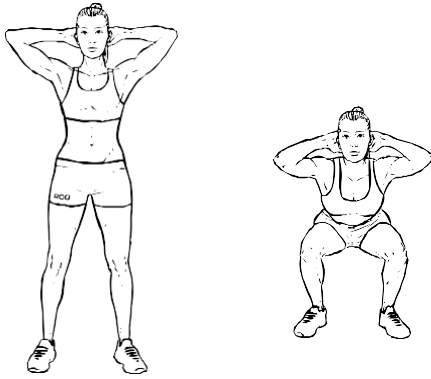
8η άσκηση: ξαπλώνεις ανάσκελα και με τα χέρια πίσω από το κεφάλι, ανασηκώνεις τους ώμους σου (προσοχή: όχι τον κορμό σου, μόνο τους ώμους σου), προσπαθώντας να φτάσεις με το σαγόνι σου το στήθος σου. Μην βοηθάς με τα χέρια σου. Απλά άγγιζε το κεφάλι σου.

9η άσκηση: ξαπλώνεις ανάσκελα και με ελαφρά (όχι πολύ) λυγισμένα τα γόνατα σου, εκτελείς ψαλιδάκια χωρίς να ακουμπάς στο έδαφος τις φτέρνες σου. Κράτα την απόσταση από το έδαφος μικρή!

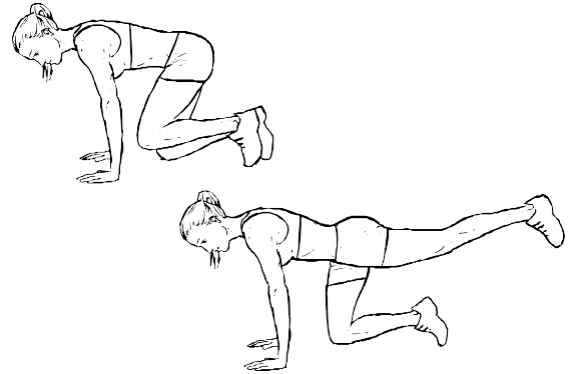
10η άσκηση: ξαπλώνεις στο πλάι και πιάνοντας με το χέρι το κεφάλι σου και έχοντας τα πόδια σου ΕΝΩΜΕΝΑ, ανασηκώνεις μαζί τα πόδια και το κεφάλι σου (όπως κλείνει ένας σουγιός).

ΜΕΡΟΣ 1

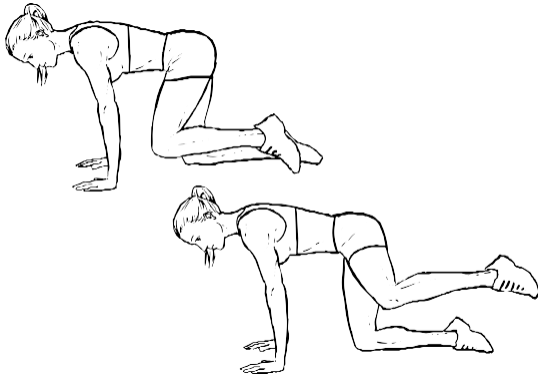
1. Καθίσματα (squat)



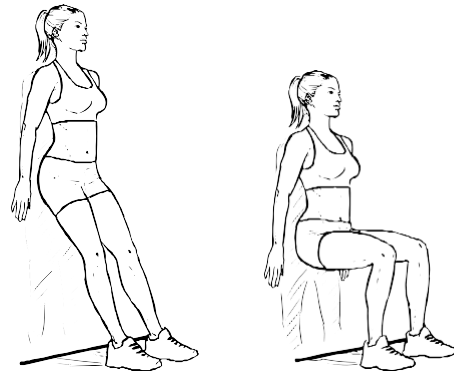
2. Donkey Kicks



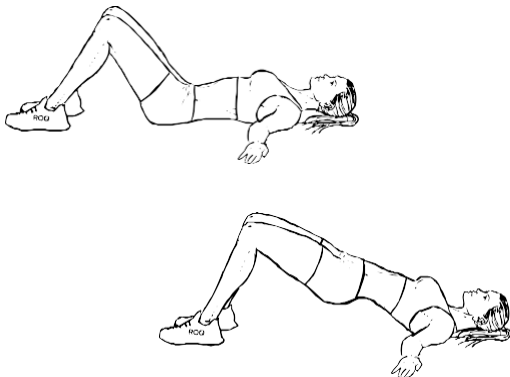
3. Πλάγιες εκτάσεις γλουτών



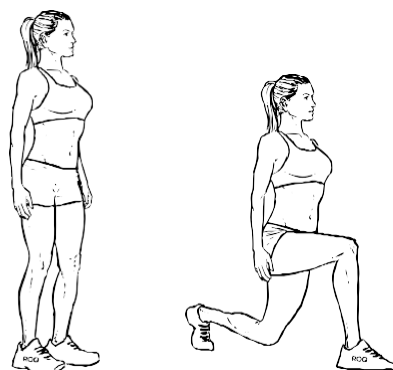
4. Σταθερό κάθισμα με την πλάτη στον τοίχο



5. Ανασηκώσεις γλουτών

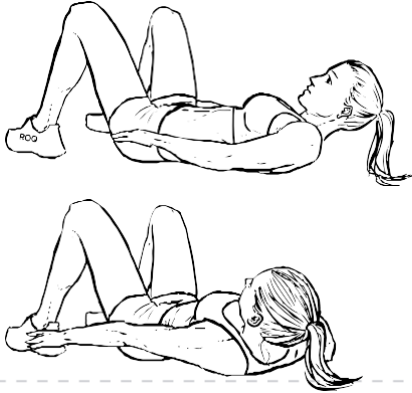


6. Προβολές

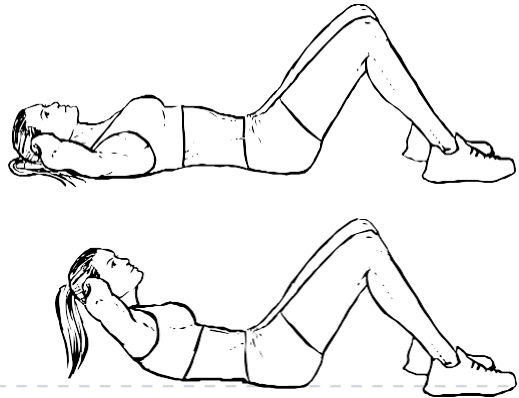


ΜΕΡΟΣ 2

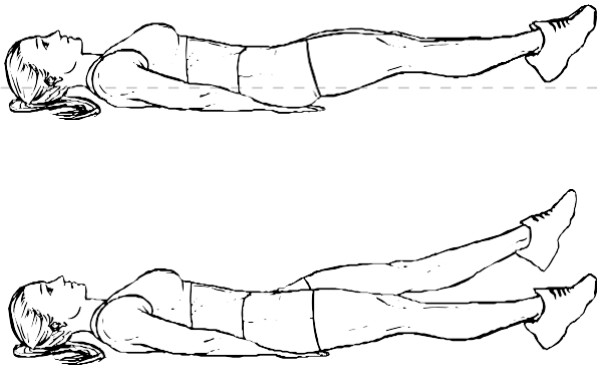
7. Εναλλαγές φτερνών



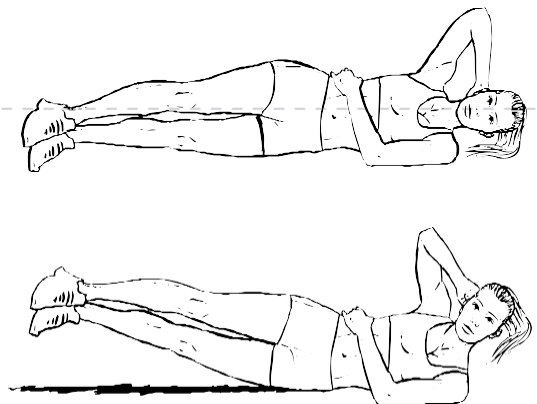
8. Ροκανίσματα



9. Ψαλιδάκια



10. Πλάγιες ανασηκώσεις γλουτών ώμων



ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ!