

Πρόγραμμα Γυμναστικής για το Σπίτι

του Πάνου Δορμπαράκη*



Στις μέρες μας, περισσότερο από ποτέ, οφείλουμε να έχουμε καλή υγεία, όχι μόνο για τον εαυτό μας, αλλά και για τους συνανθρώπους μας. Τα σωματικά οφέλη της γυμναστικής, αλλά και τα ψυχολογικά οφέλη της (έκκριση ενδορφινών -ορμόνες της καλής διάθεσης και της ευεξίας- ντοπαμίνης και σεροτονίνης) καθιστούν την άσκηση επιτακτική για την επιβίωση και την ποιότητα στη ζωή μας.

Η γυμναστική ρουτίνα που προτείνουμε αφορά σε άντρες και γυναίκες, προχωρημένους και μη, με μικρές παραλλαγές γι' αυτούς που ήδη γυμνάζονται. Χωρίς εξοπλισμό, με το βάρος του σώματος και χωρίς να απαιτούνται τετραγωνικά πολλά, διατηρούμε τη φυσική μας κατάσταση μέσα στο σπίτι.

Η λογική του προγράμματος αφορά σε ολόκληρο το σώμα, ξεκινώντας με ζέσταμα, από τις μεγάλες μυϊκές ομάδες και καταλήγοντας στις μικρές, ενώ η ροή ακολουθεί τη σειρά: άσκηση για το πάνω μέρος του σώματος, στη συνέχεια για τα πόδια και τέλος για τον πυρήνα (κορμός, κοιλιακοί, ραχιαίοι μύες).

Προθέρμανση



5 Λεπτά



Επιτόπιο τρέξιμο

Επιτόπια άλματα με άρσεις χεριών



Πρόγραμμα Γυμναστικής



15 Λεπτά



Οι ασκήσεις εκτελούνται μεταξύ τους χωρίς διάλειμμα. Με το πέρας και του 2ου κύκλου ξεκουραζόμαστε για 1' και συνεχίζουμε στον επόμενο μικρόκυκλο ασκήσεων. Καλή ενυδάτωση κατά τη διάρκεια της άσκησης.



x 2 φορές
διάλειμμα 1'

Κλειστή κωπηλατική, ελαφριά σκυμμένος σε όρθια θέση (κρατώντας δύο μικρές τσάντες) 15 επαναλήψεις

Ημικαθίσματα 20 επαναλήψεις

Σανίδα κοιλιακών (plank) 30''

x 2 φορές
διάλειμμα 1'

Push-ups 15 επαναλήψεις

Προβολές 15 επαναλήψεις σε κάθε πόδι

Άρσεις ποδιών σε ύπτια θέση (κοιλιακοί) 15 επαναλήψεις

x 2 φορές
διάλειμμα 1'

Βυθίσεις σε πάγκο ή καρέκλα 15 επαναλήψεις

Άρσεις λεκάνης σε ύπτια θέση 20 επαναλήψεις

Άρσεις κορμού σε πρηνή θέση (ραχιαίοι) 20 επαναλήψεις

Αποθεραπεία



5 Λεπτά



Διατάσεις



- Ο Πάνος Δορμπαράκης είναι συνιδιοκτήτης του Athlisis Boutique Gym και Καθηγητής Φυσικής Αγωγής.
- Εγγραφείτε στο newsletter της αθηNEAs @ a8ineia.com/signup.