

Ενδεικτικό πρόγραμμα ανάπτυξης της κινητικότητας στην εφηβική ηλικία

Στατικές (ενεργητικές) μυϊκές διατάσεις, που πραγματοποιούνται από όρθια θέση.

- ▶ Διάρκεια διάτασης: 20 δευτερόλεπτα η κάθε επανάληψη.
- ▶ Επαναλήψεις: 3 επαναλήψεις η κάθε άσκηση.
- ▶ 10 δευτερόλεπτα διάλειμμα ανά επανάληψη, 15 δευτερόλεπτα διάλειμμα ανά άσκηση.
- ▶ Συνολική διάρκεια προγράμματος: περίπου 15 λεπτά.

Άσκηση 1

Διάταση τρικέφαλων βραχιονίων



Άσκηση 2

Διάταση θωρακικών και πλευρικής επιφάνειας του κορμού



Άσκηση 3

Διάταση πλευρικής επιφάνειας του κορμού



Άσκηση 4

Διάταση προσαγωγών



Άσκηση 5

Διάταση καμπτήρων του ισχίου και γλουτιαίων



Άσκηση 6

Διάταση οπίσθιων μηριαίων και οσφυϊκής μοίρας



Άσκηση 7

Διάταση πρόσθιων μηριαίων



Άσκηση 8

Διάταση γαστροκνημίου



Πηγή (« Η άσκηση ως μέσο πρόληψης και αποκατάστασης χρόνιων παθήσεων», Βασίλειος Γερόδημος)