

Ασκήσεις για ένα πρόγραμμα ενδυνάμωσης (με επαναλήψεις των ασκήσεων σε 2-3 σειρές)

Πως θα επιλέξετε τις ασκήσεις για ένα πρόγραμμα ενδυνάμωσης με 2-3 σειρές επαναλήψεων







- Επιλέγετε 5-6 ασκήσεις για τις βασικές μυϊκές ομάδες του σώματος: κορμός – χέρια – πόδια.
- Δοκιμάζετε τις ασκήσεις και σημειώνετε τον αριθμό των επαναλήψεων για την κάθε μία, ανάλογα με τη δυσκολία τους (όχι όσες μπορείτε, αλλά τόσες που να σας κουράζουν).
- Έχετε έτσι μια σειρά 5 ή 6 ασκήσεων με συγκεκριμένες επαναλήψεις σε κάθε άσκηση. Εκτελείτε όλες τις ασκήσεις, με όλες τις επαναλήψεις για κάθε άσκηση. Αυτό το ξανακάνετε 2-3 φορές.

Αυτό είναι το ατομικό σας πρόγραμμα ενδυνάμωσης.







Παρακάτω οι ασκήσεις παρουσιάζονται κατά ομάδα ενδυνάμωσης συγκεκριμένων μυών, με μείωση του βαθμού δυσκολίας. Επιλέγετε **μία άσκηση από κάθε ομάδα** (αυτή που μπορείτε να εκτελέσετε συνεχόμενα τουλάχιστον 10 φορές). Δοκιμάστε να την εκτελέσετε και σημειώστε τον αριθμό των επαναλήψεων που θα κάνετε σ' αυτή την άσκηση.

Για διευκόλυνσή σας οι ασκήσεις έχουν ένα κεφαλαίο γράμμα (της ομάδας) και έναν αριθμό (του βαθμού δυσκολίας). Σημειώνετε το γράμμα με τον αριθμό της άσκησης και δίπλα των αριθμό των επαναλήψεων (π.χ. A2 – 15 επαναλήψεις).








Ομάδα Α: Αύξηση της δύναμης των εκτεινόντων μυών των χεριών (τρικέφαλοι μύες)

<p>A1</p>	
<p>A2</p>	
<p>A3</p>	
<p>A4</p>	


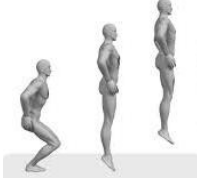





Ομάδα Β: Αύξηση της δύναμης των καμπτήρων μυών του κορμού (κοιλιακοί μύες)

B1	
B2	
B3	
B4	
B5	
B6	



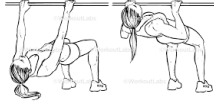




Ομάδα Γ: Αύξηση της δύναμης των εκτεινόντων μυών του κορμού (ραχιαίοι μύες)

<p>Γ1</p>	
<p>Γ2</p>	
<p>Γ3</p>	
<p>Γ4</p>	
<p>Γ5</p>	
<p>Γ6</p>	
<p>Γ7</p>	





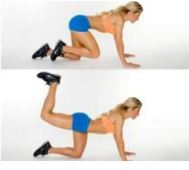
Ομάδα Δ: Αύξηση της δύναμης των εκτεινόντων μυών των ποδιών (τετρακέφαλοι & γαστροκνήμιοι μύες)

Δ1	
Δ2	
Δ3	
Δ4	
Δ5	
Δ6	
Δ7	

Ομάδα Ε: Αύξηση της δύναμης των καμπτήρων μυών των χεριών (δικέφαλοι μύες)

<p>E1</p>	
<p>E2</p>	
<p>E3</p>	
<p>E4</p>	
<p>E5</p>	
<p>E6</p>	
<p>E7</p>	

Ομάδα Z: Αύξηση της δύναμης σε περισσότερους μυϊκές ομάδες του σώματος

<p>Z1</p>	
<p>Z2</p>	
<p>Z3</p>	
<p>Z4</p>	
<p>Z5</p>	
<p>Z6</p>	