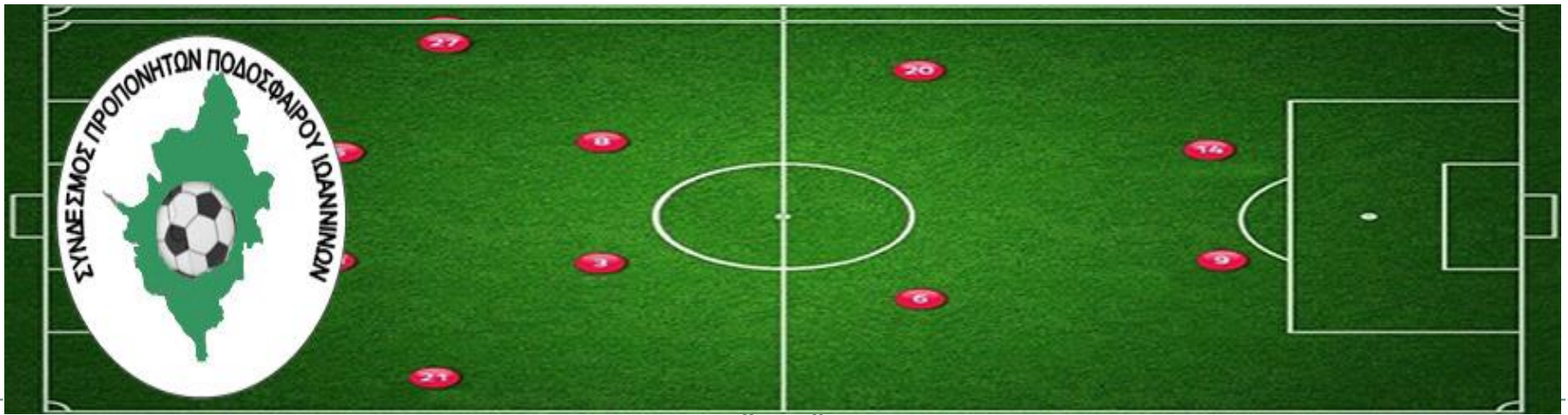


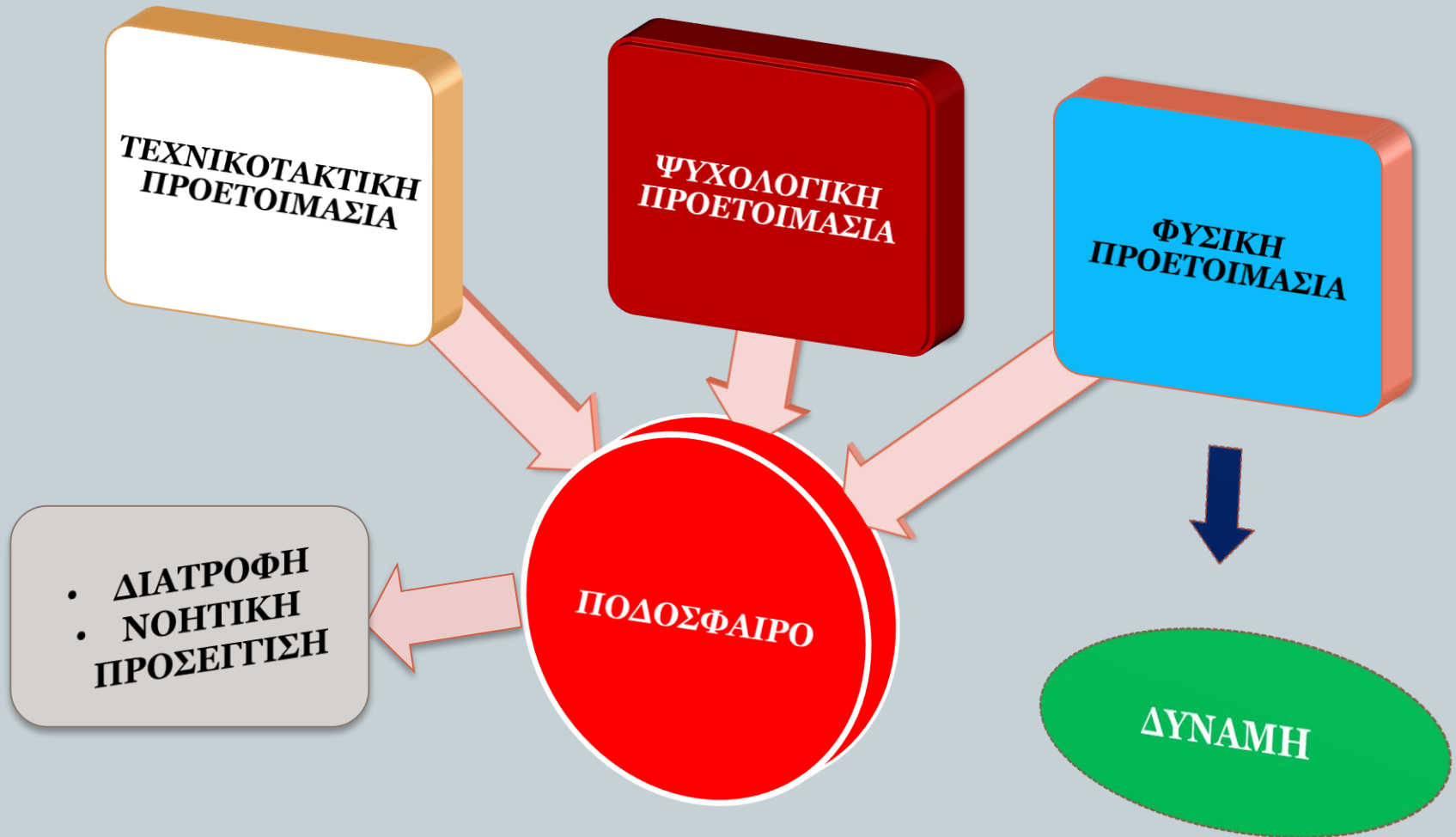


Η ΔΥΝΑΜΗ ΣΤΟ ΣΥΓΧΡΟΝΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ. ΜΙΑ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ. ΠΡΑΚΤΙΚΗ & ΕΦΑΡΜΟΓΗ.

ΙΩΑΝΝΙΝΑ
ΜΑΙΟΣ 2016

ΒΑΣΙΛΗΣ ΑΛΕΞΙΟΥ., PhD.,Κ.Φ.Α., ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ ΠΑΕ ΠΑΣ ΓΙΑΝΝΙΝΑ

ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ



ΟΥ ΠΑΣΑ ΚΙΝΗΣΙΣ
ΕΣΤΙ ΓΥΜΝΑΣΙΟΝ
ΑΛΛΑ
Η ΣΦΟΔΡΟΤΕΡΑ ΜΟΝΟΝ

ΓΑΛΗΝΟΣ

ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ
ΚΑΙ
Η ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΔΥΝΑΜΗΣ
ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΣΧΕΔΙΑΣΤΕΙ
ΣΤΙΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΤΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ

ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ...



**ΠΟΣΟ «ΔΥΝΑΤΟΙ»
ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ
ΟΙ
ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΕΣ**

**ΧΡΗΣΤΙΚΕΣ
ΜΟΡΦΕΣ
ΔΥΝΑΜΗΣ**

**ΠΡΟ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ
ΜΟΡΦΗ
ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ
ΜΟΡΦΗ**

**ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ
ΓΗΠΕΔΟ
Η
ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ**

**ΜΕΓΙΣΤΗ
ΔΥΝΑΜΗ**

**ΥΠΑΡΧΟΥΝ
ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ
ΑΣΚΗΣΕΙΣ**

**ΚΑΘΕ
ΠΟΤΕ**

**ΠΟΤΕ ΞΕΚΙΝΑ Η
ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ
ΔΥΝΑΜΗΣ**

**ΑΡΣΙΒΑΡΙΣΤΕΣ
Η
ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΕΣ**

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ...



ΠΡΟ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ

- ΚΛΑΣΙΚΟ ΓΡΑΜΜΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΤΗΤΑΣ



ΑΓΡΑΦΙΖΕΤΑΙ ΑΠΟ **ΥΨΗΛΗ ΑΡΧΙΚΑ ΠΟΣΟΤΗΤΑ & ΜΙΚΡΗ ΕΝΤΑΣΗ**

- ΜΗ ΓΡΑΜΜΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΤΗΤΑΣ
ΕΝΑΛΛΑΓΗ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΩΝ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΩΝ ΜΕΣΑ ΣΤΟΝ
ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟ ΚΥΚΛΟ

ΣΕ ΚΑΘΕ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ ΠΡΟΠΟΝΕΙΤΑΙ ΕΝΑ ΜΟΝΟ ΣΤΟΙΧΕΙΟ

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ...



ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ

ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗΣ SEYE

- ΟΙ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΑΚΟΛΟΥΘΟΥΝ 3 ΦΑΣΕΙΣ ΟΤΑΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΕΤΑΙ ΜΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗ
 - ΜΕΙΩΣΗ ΤΗΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ
 - ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΣΤΟ ΕΡΕΘΙΣΜΑ
 - Η ΑΥΞΗΣΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ

ΥΠΕΡΨΗΦΙΣΜΟΣ

Η ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΑΝΑΠΛΗΡΩΣΗΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΦΑΣΗ ΤΗΣ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

ΔΥΝΑΜΗ & ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ



**ΜΕΓΙΣΤΗ
ΔΥΝΑΜΗ**

**ΑΝΤΟΧΗ ΣΤΗ
ΔΥΝΑΜΗ**

- **ΝΑ ΔΙΟΡΘΩΘΟΥΝ ΟΙ ΜΥΪΚΕΣ ΑΝΙΣΟΡΡΟΠΙΕΣ**
 - **ΝΑ ΒΕΛΤΙΩΘΕΙ Η ΣΤΑΘΕΡΟΤΗΤΑ ΣΤΙΣ ΑΡΘΡΩΣΕΙΣ ΘΑ ΣΥΝΤΕΛΕΣΕΙ ΣΤΟ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟ ΤΩΝ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ**
- **ΝΑ ΜΠΟΡΟΥΝ ΟΙ ΜΥΣ ΝΑ ΛΕΙΤΟΥΡΓΟΥΝ ΣΕ ΑΚΡΑΙΕΣ ΘΕΣΕΙΣ ΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΑ**



ΤΑΧΥΔΥΝΑΜΗ

ΔΥΝΑΜΗ & ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ

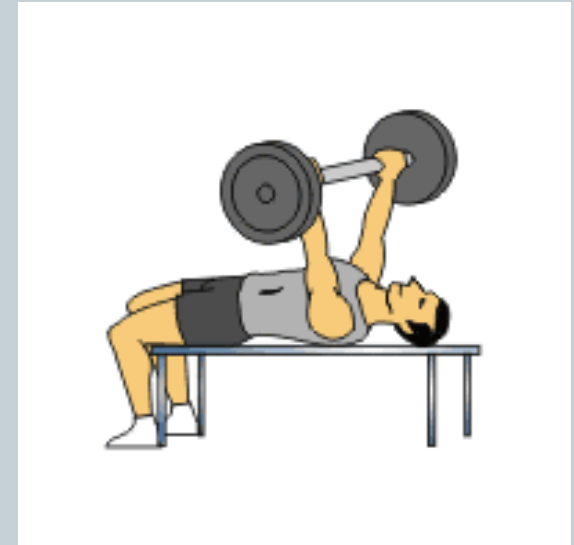


ΙΣΧΥΣ (ΤΑΧΥΔΥΝΑΜΗ-POWER)

«ΕΚΠΡΗΚΤΙΚΟΤΗΤΑ» Η ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΤΟΥ
ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΗ ΝΑ ΑΣΚΗΣΕΙ ΜΕΓΙΣΤΗ ΤΕΛΙΚΗ
ΔΥΝΑΜΗ ΣΕ ΕΛΑΧΙΣΤΟ ΧΡΟΝΟ



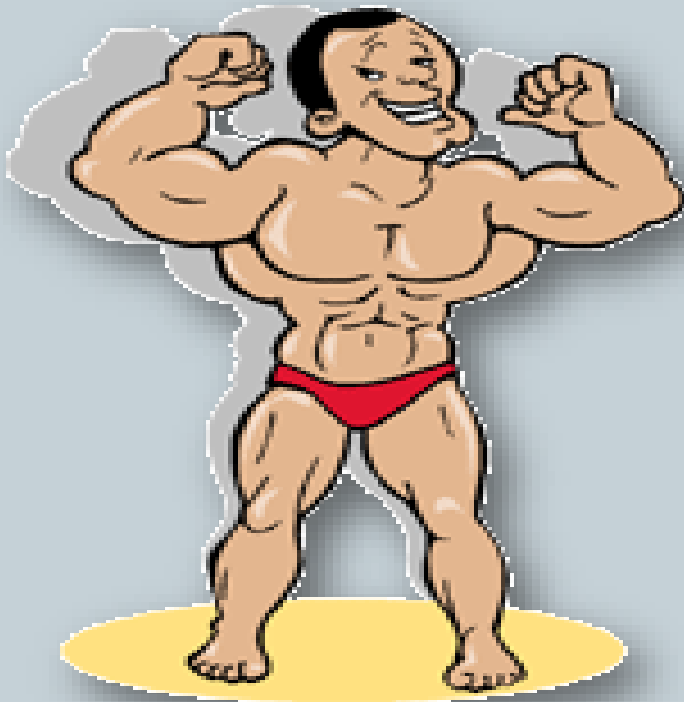
ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΔΥΝΑΜΗΣ



ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΑ ΩΦΕΛΗ ΤΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ



PLACEBO



6 ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ



ΠΡΟΠΟΝΟΥΜΕ ΚΙΝΗΣΕΙΣ - ΟΧΙ ΜΕΜΟΝΩΜΕΝΟΥΣ ΜΥΣ.

Ο ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ ΓΙΑ ΝΑ ΠΑΡΑΓΕΙ ΜΙΑ ΚΙΝΗΣΗ ΔΙΑΛΕΓΕΙ ΤΙΣ ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΕΣ ΜΕΤΑΞΥ ΤΩΝ ΜΥΩΝ & ΟΧΙ ΜΕΜΟΝΩΜΕΝΟΥΣ ΜΥΣ ΑΡΑ Ο ΚΙΝΗΤΙΚΟΣ ΦΛΟΙΟΣ ΤΟΥ ΕΓΚΕΦΑΛΟΥ ΣΚΕΦΤΕΤΑΙ «ΚΙΝΗΣΕΙΣ» & ΟΧΙ ΜΕΜΟΝΩΜΕΝΟΥΣ ΜΥΣ

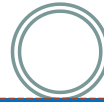
ΠΡΟΠΟΝΟΥΜΕ ΤΟΝ «ΠΥΡΗΝΑ» ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΑ ΑΚΡΑ

ΣΑΝ ΠΥΡΗΝΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΘΑ ΘΕΩΡΗΣΟΥΜΕ ΤΟ ΚΟΜΜΑΤΙ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΓΛΟΥΤΟΥΣ ΜΕΧΡΙ & ΚΑΤΩ ΑΠΟ ΤΟ ΘΩΡΑΚΑ
(ΙΣΧΙΟ, ΠΡΟΣΘΙΑΣ & ΟΠΙΣΘΙΑΣ ΠΛΕΥΡΑΣ ΤΟΥ ΚΟΡΜΟΥ)

ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ / ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ ΠΡΙΝ ΤΗ ΔΥΝΑΜΗ

ΠΡΙΝ ΑΥΞΗΘΕΙ Η ΕΝΤΑΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΕΙΝΑΙ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΟ ΝΑ ΥΠΑΡΧΕΙ ΤΟ ΙΔΑΝΙΚΟ ΕΥΡΟΣ ΚΙΝΗΣΗΣ ΣΕ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΑΡΘΡΩΣΕΙΣ

6 ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ



ΠΡΟΠΟΝΟΥΜΑΣΤΕ ΟΠΩΣ ΠΑΙΖΟΥΜΕ

ΑΘΛΗΤΗΣ ΣΤΕΚΕΤΑΙ ΟΡΘΙΟΣ ΟΙ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΟΥ ΣΧΕΔΙΑΖΟΥΜΕ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΚΤΕΛΟΥΝΤΑΙ ΑΠΟ ΟΡΘΙΑ ΣΤΑΣΗ (GROUND BASED MOVEMENT) & ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΟΛΑ ΤΑ ΕΠΙΠΕΔΑ ΚΙΝΗΣΗΣ (ΟΒΕΛΙΑΙΟ, ΜΕΤΩΠΙΑΙΟ, ΕΓΚΑΡΣΙΟ ΕΠΙΠΕΔΟ) **ΓΙΑ ΝΑ ΥΠΑΡΧΕΙ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΜΕΤΑΦΟΡΑ ΤΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΩΝ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΩΝ ΣΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ**

ΒΑΡΟΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΕΞΩΤΕΡΙΚΕΣ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΙΣ

ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗ ΜΕ ΕΞΩΤΕΡΙΚΕΣ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΙΣ ΠΡΕΠΕΙ **ΝΑ ΠΡΟΗΓΗΘΕΙ ΜΙΑ ΦΑΣΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΟΠΟΥ ΘΑ ΔΙΝΕΤΑΙ ΕΜΦΑΣΗ ΣΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΜΕ ΤΟ ΒΑΡΟΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ & ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΤΗΣ ΒΑΡΥΤΗΤΑΣ**

ΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ ΕΙΝΑΙ ΑΘΛΗΜΑ ΙΣΧΥΟΣ

Η ΦΥΣΗ ΤΟΥ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ, ΤΟ ΕΙΔΟΣ ΤΩΝ ΚΙΝΗΣΕΩΝ Η ΕΝΤΑΣΗ ΤΩΝ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΩΝ ΑΠΑΙΤΟΥΝ ΤΗΝ ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ ΤΗΣ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗΣ ΔΥΝΑΤΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ ΣΤΟ ΣΥΝΤΟΜΟΤΕΡΟ ΧΡΟΝΟ ΤΗΝ **ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΙΣΧΥΟΣ**

ΓΙΑΤΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ...?



**ΤΥΠΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ
ΣΤΗΝ ΟΠΟΙΑ
Ο ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΗΣ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΩΝΤΑΣ
ΤΗΝ ΒΑΡΥΤΗΤΑ & ΤΟ ΒΑΡΟΣ ΤΟΥ
ΣΩΜΑΤΟΣ ΤΟΥ ΠΡΟΚΑΛΕΙ**

• ΜΕΓΑΛΗ ΑΥΞΗΣΗ ΤΟΥ ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΥ

• ΚΑΥΣΗ ΛΙΠΩΝ

• ΜΥΙΚΗ ΤΟΝΩΣΗ

• ΑΥΞΗΣΗ ΤΟΥ ΕΥΡΟΥΣ ΚΙΝΗΣΗΣ ΤΩΝ ΑΡΘΡΩΣΕΩΝ

• «ΠΡΟΣΟΜΕΙΩΣΗ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΚΩΝ ΚΙΝΗΣΕΩΝ»

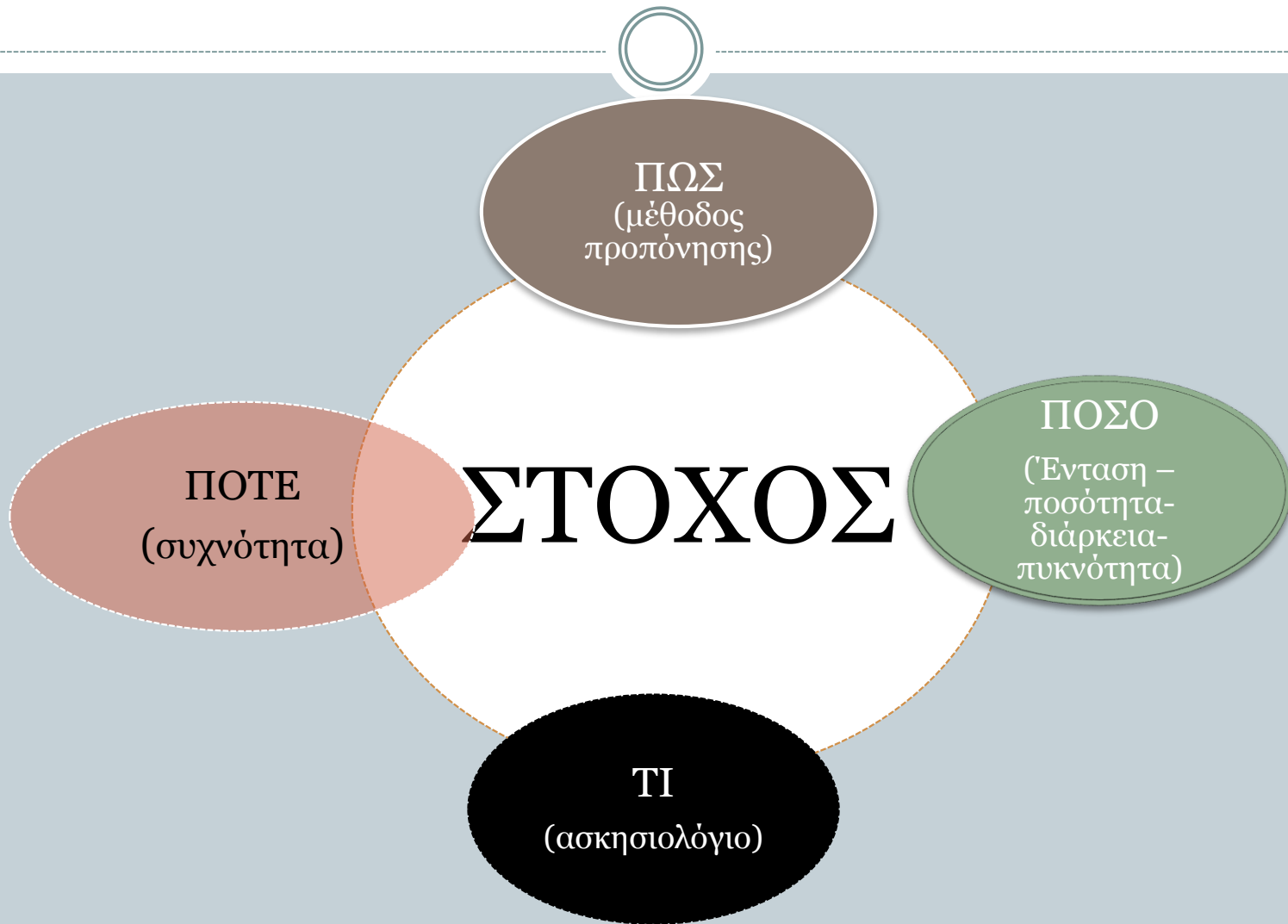
• ΜΥΙΚΗ ΣΥΝΑΡΜΟΓΗ-ΙΣΟΡΟΠΙΑ

• ΙΔΙΟΔΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ

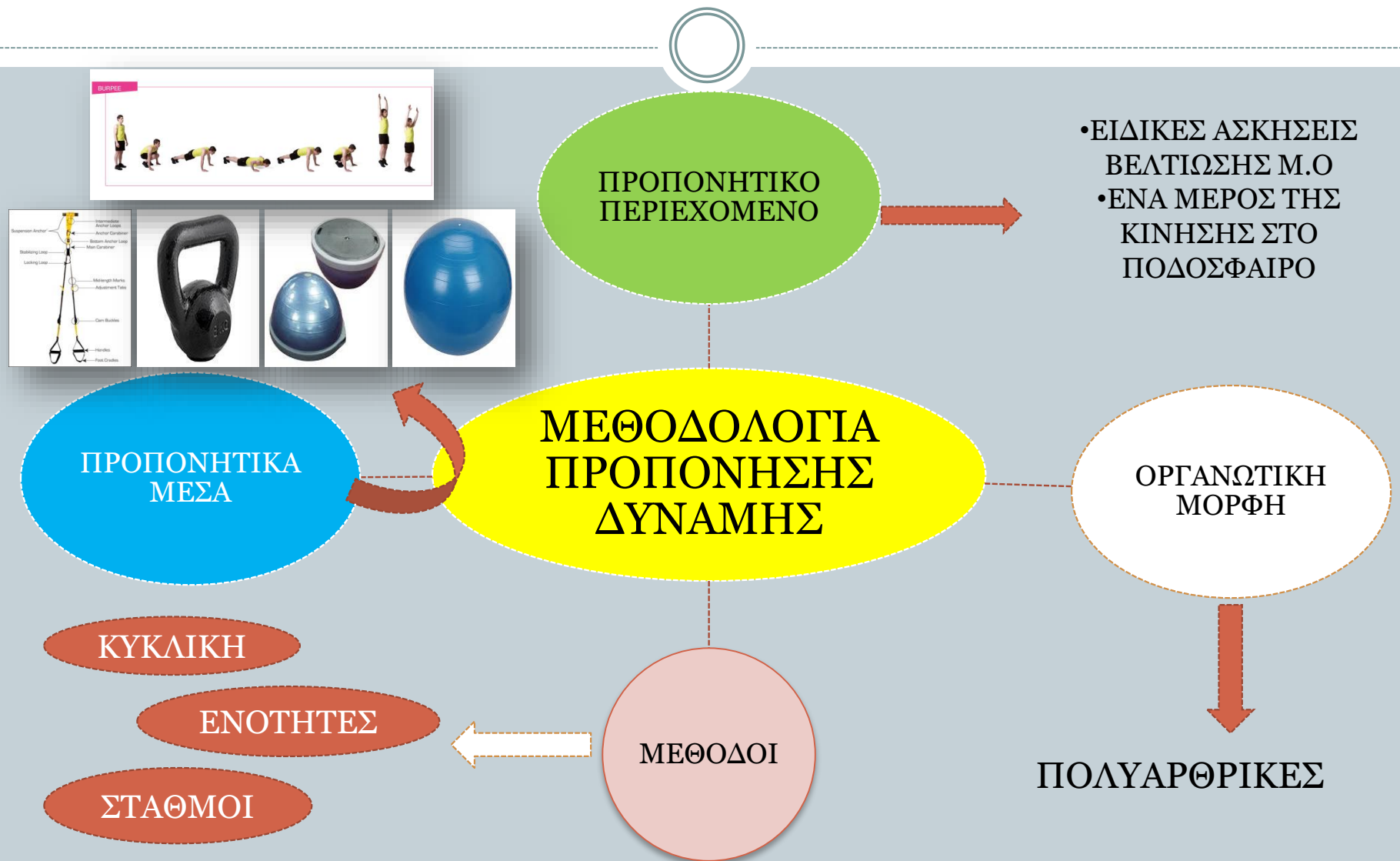
• ΤΑΥΤΟΧΡΟΝΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΑΛΛΩΝ ΠΑΡΑΜΕΤΡΩΝ Φ.Π



ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ



ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ



ΜΕΘΟΔΟΙ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ



ΕΠΑΝΑΛΗΠΤΙΚΗ

- ΑΡΙΘΜΟΣ ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΩΝ 6-12

ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗ

- ΣΧΕΣΗ ΧΡΟΝΟΥ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΟΣ 10-30 sec

ΣΥΝΘΕΤΗ

- ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΣ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΣΤΗ ΣΕΙΡΑ ΧΩΡΙΣ ΕΝΔΙΑΜΕΣΟ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ

ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗ

ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

6-12

**ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ
ΧΡΟΝΟΥ /
ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΟΣ**

**10-30
sec**



ΧΡΟΝΙΚΑ SETS

20 sec	10 sec	A ΑΣΚ	4 min	X S E T S
20 sec	10 sec			
20 sec	10 sec	B ΑΣΚ		
20 sec	10 sec			
20 sec	10 sec	Γ ΑΣΚ		
20 sec	10 sec			
20 sec	10 sec	Δ ΑΣΚ		
20 sec	10 sec			

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ



ΑΝΤΟΧΗ ΣΤΗ ΔΥΝΑΜΗ

- **ΑΣΚΗΣΕΙΣ** ΜΕ 1 ΑΣΚΗΣΗ ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΜΕΓΑΛΗ ΜΥΪΚΗ ΟΜΑΔΑ /
ΜΕΘΟΔΟΣ ΧΡΟΝΙΚΩΝ SETS
(ισορροπία μεταξύ αγωνιστών & ανταγωνιστών μυών)
- **ΡΥΘΜΟΣ ΕΚΤΕΛΕΣΗΣ:** ΓΡΗΓΟΡΟ ΣΤΑΘΕΡΟ ΤΕΜΠΟ
- **SETS:** 2
- **ΠΟΛΥΑΡΘΡΙΚΕΣ**
- **ΧΡΟΝΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ :** 30 sec ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΟΣ 1/1

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ



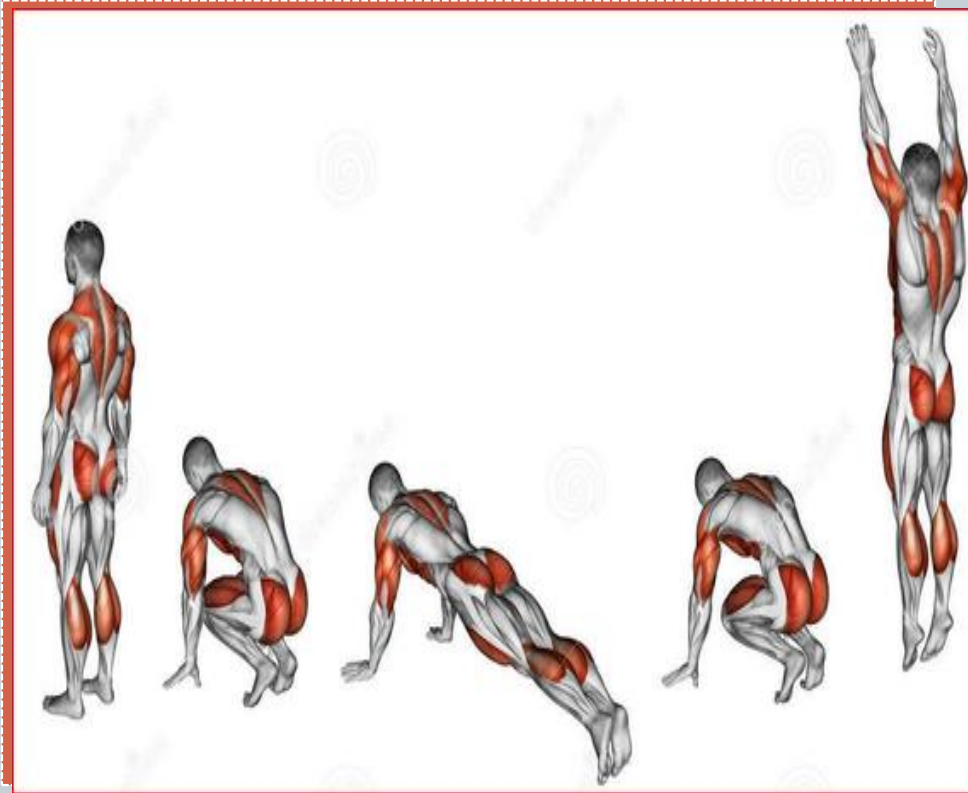
TACHYDYNAMH

- **ΕΝΤΑΣΗ: ΜΕΓΙΣΤΗ**
- **ΡΥΘΜΟΣ ΕΚΤΕΛΕΣΗΣ: ΕΚΡΗΚΤΙΚΟΣ**
- **ΔΙΑΡΚΕΙΑ: <18 sec.**
- **ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ: ΜΕΤΑΞΥ ΤΩΝ ΣΕΙΡΩΝ :36 sec**
- **ΑΡ.ΑΣΚΗΣΕΩΝ : 8-13**
- SETS: 2**
- **ΠΟΛΥΑΡΘΡΙΚΕΣ**

ΜΙΚΡΟΚΥΚΛΟΣ



ΠΟΛΥΑΡΘΡΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ



ΠΑΝΩ ΑΠΟ ΜΙΑ
ΜΥΪΚΗ ΟΜΑΔΑ

ΠΑΝΩ ΑΠΟ ΜΙΑ
ΑΡΘΡΩΣΗ

ΑΥΞΑΝΟΥΝ ΤΟΝ
ΟΓΚΟ ΤΟΥ ΜΥΟΣ

ΓΡΗΓΟΡΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ
ΤΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ
(μέσω της έκκρισης σε
υψηλά επίπεδα της
αυξητικής ορμόνης)

ΙΔΙΑΙΤΕΡΟΤΗΤΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ



**ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ
ΜΕΙΖΟΝΟΣ
ΘΩΡΑΚΙΚΟΥ &
ΔΕΛΤΟΕΙΔΟΥΣ**

ΓΩΝΙΕΣ
48° & 56°
ΑΥΞΗΜΕΝΗ
ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ
ΚΛΕΙΔΙΚΗΣ ΜΟΙΡΑΣ
ΜΕΙΖΩΝ ΘΩΡΑΚ-ΔΕΛΤ



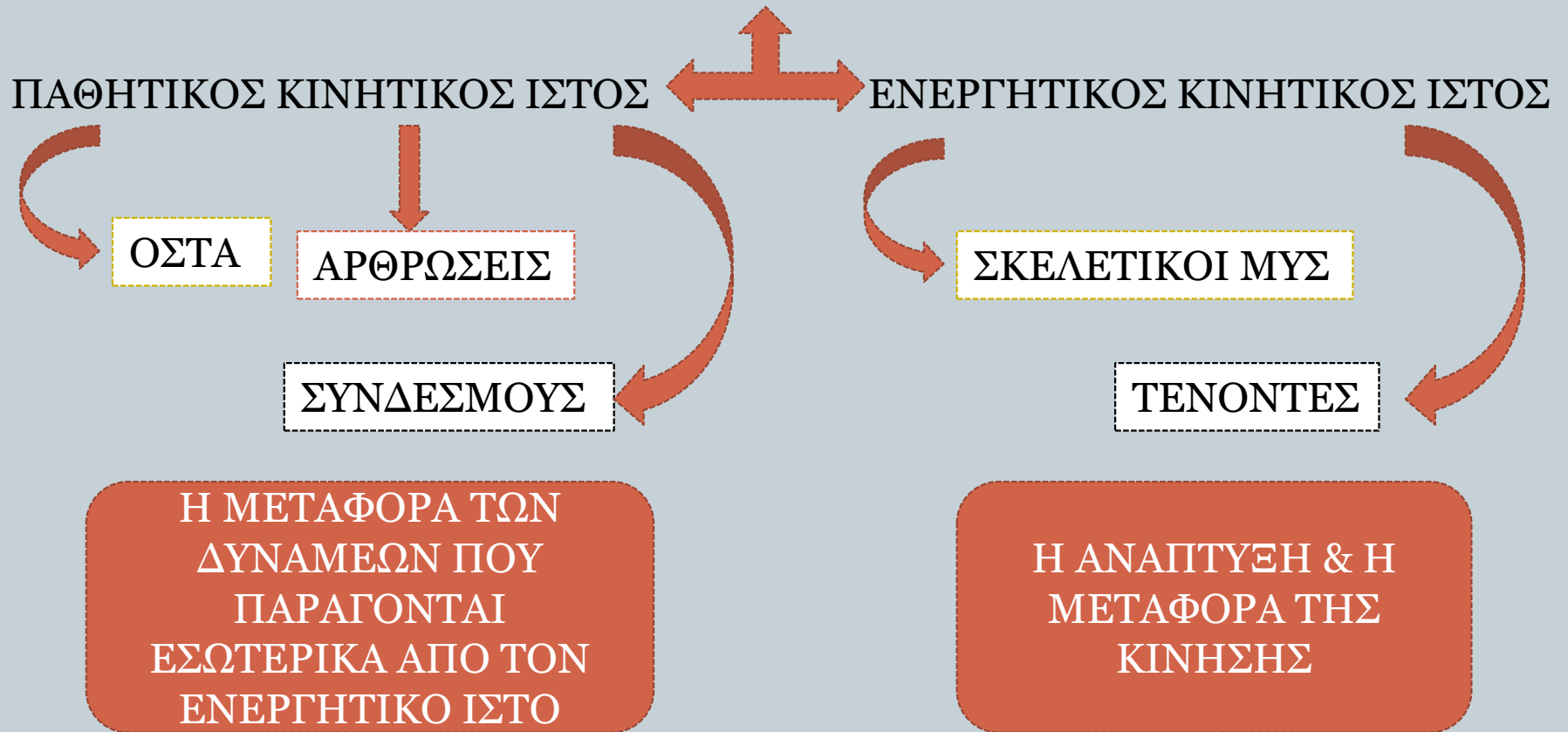
**ΜΙΚΡΗ ΛΑΒΗ
ΑΥΞΗΜΕΝΗ
ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ
3ΚΕΦΑΛΟΥ
& ΜΕΙΖΩΝ
ΘΩΡΑΚΙΚΟΥ**

**ΓΙΑ ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΗ ΜΥΙΚΗ
ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ-ΑΝΑΠΤΗΞΗ ΘΑ
ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΠΙΛΕΓΟΝΤΑΙ
ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΑΠΟ ΜΙΑ ΑΣΚΗΣΕΙΣ
TREBS et al 2005**

ΒΑΣΙΚΕΣ ΚΙΝΗΣΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ



ΑΝΘΡΩΠΙΝΟ ΣΩΜΑ



ΒΑΣΙΚΕΣ ΚΙΝΗΣΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ



ΣΚΕΛΕΤΟΣ



206 ΟΣΤΑ

ΑΡΘΡΩΣΕΙΣ



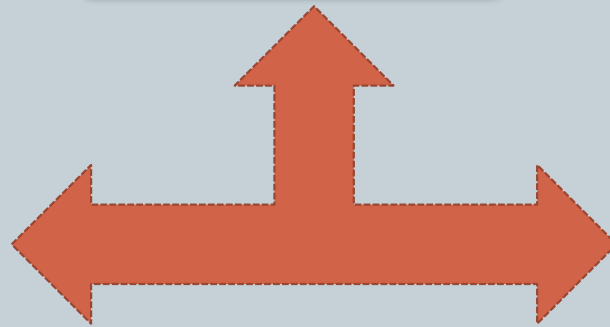
Ο ΤΡΟΠΟΣ ΠΟΥ
ΣΥΝΔΕΟΝΤΑΙ
ΤΑ ΟΣΤΑ
ΜΕΤΑΞΥ ΤΟΥΣ

ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΑΡΘΡΩΣΕΩΝ

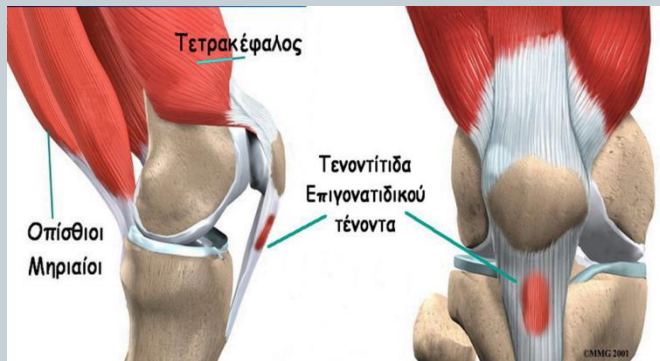


ΚΑΤΑΣΚΕΥΗ
ΑΡΘΡΩΣΗΣ

ΤΕΝΟΝΤΕΣ –
ΣΥΝΔΕΣΜΟΥΣ
ΠΟΥ ΤΗΝ
ΥΠΟΣΤΗΡΙΖΟΥΝ



ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ
ΔΙΑΤΑΣΗΣ ΜΥΩΝ



ΕΠΙΠΕΔΑ ΚΙΝΗΣΗΣ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

ΟΒΕΛΙΑΙΟ

• ΚΑΜΨΕΙΣ ΕΚΤΑΣΕΙΣ ΑΡΘΡΩΣΕΩΝ

Επιπεδα

✖ Οβελιαίο

Κινήσεις:

1. Κάμψη
2. Εκταση
3. Πελματιαία κάμψη
4. Ραχιαία κάμψη



ΕΓΚΑΡΣΙΟ

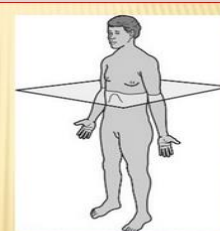
• ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΟΡΙΖΟΝΤΙΑΣ ΠΡΟΣΑΓΩΓΗΣ-ΑΠΑΓΩΓΗΣ

Επιπεδα

✖ Εγκάρσιο

Κινήσεις:

1. Στροφές
2. Υπτιασμος-πρηνισμος
3. Οριζοντια απαγωγή
4. Οριζοντια προσαγωγή



ΟΡΙΖΟΝΤΙΟ

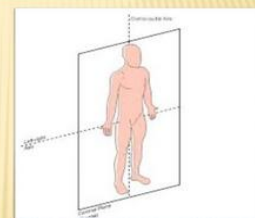
• ΣΤΡΟΦΕΣ ΠΡΟΣ ΤΟΝ ΚΑΘΕΤΟ ΑΞΟΝΑ

✖ Επιπεδα

✖ Μετωπιαίο

Κινήσεις:

1. Απαγωγή
2. Προσαγωγή
3. Ανασπαση έσω χείλους
4. Ανάσπαση έξω χείλους





ΣΥΝΘΕΤΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ
ΜΥΩΝ

ΑΝΑΛΟΓΑ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ

ΙΔΙΑΙΤΕΡΟΤΗΤΕΣ

- ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ & ΑΛΛΩΝ
ΜΥΙΚΩΝ ΟΜΑΔΩΝ
- ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΙΣΟΡΟΠΙΑΣ-
ΙΔΙΟΔΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ-
ΣΥΝΑΡΜΟΓΗΣ
- ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ
ΜΕΤΑΒΟΛΙΚΟΥ ΡΥΘΜΟΥ



ΜΥΕΣ ΚΑΤΩ ΑΚΡΩΝ

ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ
ΜΥΩΝ

ΤΕΤΡΑΚΕΦΑΛΟΣ

ΔΙΚΕΦΑΛΟΣ

ΠΡΟΣΑΓΩΓΟΣ

ΑΠΑΓΩΓΟΣ

ΓΑΣΤΡΟΚΝΗΜΙΟΣ

ΙΔΙΑΙΤΕΡΟΤΗΤΕΣ

- ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ & ΑΛΛΩΝ
ΜΥΙΚΩΝ ΟΜΑΔΩΝ
- ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΙΣΟΡΟΠΙΑΣ-
ΙΔΙΟΔΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ-
ΣΥΝΑΡΜΟΓΗΣ
- ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ
ΜΕΤΑΒΟΛΙΚΟΥ ΡΥΘΜΟΥ
- ΣΥΝΑΡΜΟΓΗ ΜΕ ΜΠΑΛΑ
- QUIK FEETS



ΜΥΕΣ ΑΝΩ ΑΚΡΩΝ

ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ
ΜΥΩΝ

ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ
ΔΙΚΕΦΑΛΟΣ
ΤΡΙΚΕΦΑΛΟΣ
ΔΕΛΤΟΕΙΔΗΣ
ΘΩΡΑΚΙΚΟΙ

ΙΔΙΑΙΤΕΡΟΤΗΤΕΣ

- ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ & ΑΛΛΩΝ
ΜΥΙΚΩΝ ΟΜΑΔΩΝ
- **ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΙΣΟΡΟΠΙΑΣ-
ΙΔΙΟΔΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ-
ΣΥΝΑΡΜΟΓΗΣ**
- **ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ
ΜΕΤΑΒΟΛΙΚΟΥ ΡΥΘΜΟΥ**

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ
ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΑΣ

ΑΛΕΞΙΟΥ ΒΑΣΙΛΗΣ

Mob: 6973390130

e-mail: va@vasilisalexiou.com

www.vasilisalexiou.com