

## Ενδεικτικό πρόγραμμα για τη βελτίωση της κινητικότητας σε όλο το σώμα

### Οδηγίες

**Εκτελέστε:** α) το συγκεκριμένο πρόγραμμα τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα, β) την κάθε διάταση για 10-20 δευτερόλεπτα (η διάταση πρέπει να πραγματοποιείται στο πλήρες εύρος κίνησης της άρθρωσης μέχρι εκεί που νιώθετε ένα ελαφρύ τράβηγμα, αφού φτάσετε με αργό ρυθμό σε αυτό το σημείο στη συνέχεια μένετε σ' αυτή τη θέση για 10-20 δευτερόλεπτα), ξεκινήστε από 10 και σταδιακά αυξήστε τη διάρκεια σε 15 και 20 δευτερόλεπτα, και γ) την κάθε διάταση 2-4 φορές (ξεκινήστε από 2 και σταδιακά αυξήστε τα σετ σε 3 και 4).

Διάταση αυχένα εμπρός



Διάταση αυχένα (στροφή πλάι)



Διάταση κορμού, ώμων και δακτύλων



Διάταση τρικέφαλων βραχιονίων



**Διάταση θωρακικών και  
πλευρικής επιφάνειας κορμού**



**Διάταση πλευρικής επιφάνειας κορμού**



**Διάταση πρόσθιων μηριαίων**



**Διάταση οπίσθιων μηριαίων και οσφυϊκής  
μοίρας**



**Διάταση γαστροκνημίου**

