

BODY BOW

ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

Το Body Bow είναι ένα όργανο γυμναστικής πολύ εύκολο στην χρήση με διαφορετικά επίπεδα άσκησης για τον καθένα.

Έχει τρεις διαφορετικές ράβδους τεντώματος με διαφορετικό χρώμα η κάθε μια. Η κόκκινη ράβδος είναι για προχωρημένους, η άσπρη για λιγότερο γυμνασμένους ενώ η μπλε είναι για αρχάριους. Πρέπει να ξεκινήσετε με την μπλε και σταδιακά να προχωρήσετε στην άσκηση με την άσπρη αρχικά και αργότερα με την κόκκινη. Είναι πολύ σημαντικό, για να επιτευχθεί σωστά η άσκηση, να χρησιμοποιείτε ράβδους του ίδιου χρώματος δηλαδή κόκκινη με κόκκινη, άσπρη με άσπρη και μπλε με μπλε.

Για να μπορέσετε να πετύχετε το επιθυμητό αποτέλεσμα θα πρέπει να γυμνάσετε τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα από 15-20 λεπτά την φορά. Αν είστε αρχάριος μπορείτε να ξεκινήσετε να γυμνάσετε αρχικά 5-10 λεπτά και αργότερα σταδιακά να αυξήσετε τον χρόνο άσκησης. Για καλύτερα αποτελέσματα μπορείτε να συμπεριλάβετε στο πρόγραμμα γυμναστικής σας και ασκήσεις αεροβικής.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ

1) ΩΜΟΙ

Σταθείτε σε όρθια στάση και κρατήστε το body bow μπροστά στο στήρνό σας έτσι ώστε το δεξί σας χέρι να είναι πάνω και το αριστερό κάτω. Αργά τεντώστε το body bow μέχρι το σημείο που μπορείτε και επαναφέρετε στην αρχική του κατάσταση. Επαναλάβετε για 10 φορές και μετά ξανακάνετε την ίδια άσκηση με το αριστερό χέρι αυτή την φορά από πάνω και το δεξί από κάτω.

2) ΣΤΕΡΝΟ

Σταθείτε σε όρθια στάση και κρατήστε το body bow μπροστά στο στήρνό σας έτσι ώστε τα χέρια σας να είναι κολλημένα στα πλάγια του σώματος και λυγισμένα. Τεντώστε το body bow αριστερά και δεξιά, κρατήστε αυτήν την στάση για μερικά δευτερόλεπτα και στην συνέχεια επαναφέρετε το στην αρχική του στάση. Επαναλάβετε την άσκηση 20 φορές.

3) ΑΝΩ ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ

Καθίστε στο πάτωμα και τοποθετήστε το body bow ως εξής : την μία ράβδο τεντώματος κάτω από τις πατούσες και την άλλη την κρατάτε και με τα δύο χέρια. Σηκώνετε τα πόδια αργά, προς το στερνό και στην συνέχεια τα κατεβάζετε πάλι κάτω. Επαναλάβετε την άσκηση 20 φορές.

4) ΚΑΤΩ ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ

Καθίστε σε μια καρέκλα και τοποθετήστε το body bow με την μια την λαβή του κάτω από τις πατούσες σας και την άλλη κρατήστε την με τα δυο σας χέρια. Αργά σηκώστε τον κορμό προς τα πίσω και στην συνέχεια επανέλθετε στην αρχική σας θέση. Επαναλάβετε την άσκηση 20 φορές.

5) ΔΙΚΕΦΑΛΟΙ

Καθίστε σε μια καρέκλα και τοποθετήστε το body bow με την μια την λαβή του κάτω από την δεξιά πατούσα σας και την άλλη κρατήστε την στην δεξιά παλάμη σας. Στηρίζετε τον αγκώνα στο γόνατό σας και τραβήξτε προς τα επάνω έτσι ώστε να νιώσετε πίεση στους δικέφαλους σας. Επαναλάβετε για 10 φορές για το κάθε χέρι.

6) ΧΕΡΙΑ

Σταθείτε όρθιοι με τα πόδια σε διάσταση, και κρατήστε το body bow έτσι ώστε το ένα χέρι να είναι τεντωμένο και το άλλο διπλωμένο όπως όταν κρατάμε ένα τόξο. Τραβήξτε αργά με το διπλωμένο χέρι και μετά επανέλθετε στην αρχική θέση. Επαναλάβετε την άσκηση για 5 φορές στο κάθε χέρι σε διαφορετικές στάσεις.

7) ΠΟΔΙΑ

Καθίστε σε μια καρέκλα και τοποθετήστε το body bow με την μια την λαβή του κάτω από την δεξιά πατούσα σας και την άλλη κρατήστε την με τα δυο σας χέρια. Τεντώστε το πόδι και κρατήστε το τεντωμένο για λίγα δευτερόλεπτα και μετά επανέλθετε στην αρχική θέση. Επαναλάβετε την άσκηση 20 φορές για το κάθε πόδι.

8) ΜΗΡΟΙ

Καθίστε σε μια καρέκλα και τοποθετήστε το body bow με την κάθε λαβή του στην εξωτερική μεριά των γονάτων σας. Ανοίξτε αργά τα πόδια και κρατήστε για μερικά δευτερόλεπτα. Επανέλθετε στην αρχική σας θέση. Επαναλάβετε την άσκηση 20 φορές.