

# ΑΣΚΗΣΙΟΛΟΓΙΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΑΘΛΗΤΗ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΚΑΤΑΓΜΑ ΣΤΟΝ ΚΑΡΠΟ

## 1<sup>η</sup> Μέρα (μετά την απαλλαγή του γύψου)

Jogging με Σταθερό Τέμπο	3 Σετ 10 Λεπτά
Full Sprint	3 Σετ 1 Λεπτά

## 3<sup>η</sup> Μέρα

Foot 2 Foot Crunch	4 Σετ 20 Επαναλήψεις
Ροκάνισμα με Χέρια σε Θέση Ανάπαυσης	4 Σετ 20 Επαναλήψεις
Προβολές Ποδιών	4 Σετ 15 Επαναλήψεις
Γέφυρα	4 Σετ 15 Επαναλήψεις
Ετερόπλευρες άρσεις άκρων	6 Σετ 10 Επαναλήψεις

## 5<sup>η</sup> Μέρα

Σύσφιξη Σφουγγαριού	10 Σετ 30 Επαναλήψεις
Ποδήλατο Κουλιακοί	3 Σετ 15 Επαναλήψεις
Superman Ραχιαίοι	4 Σετ 15 Επαναλήψεις

## 7<sup>η</sup> Μέρα

Jogging με Σταθερό Τέμπο	3 Σετ 10 Λεπτά
Full Sprint	3 Σετ 2 Λεπτά

## 9<sup>η</sup> Μέρα

Ροκάνισματα με Σταυρωμένα Χέρια	4 Σετ 20 Επαναλήψεις
Ανύψωση Ποδιών σε 4 Κινήσεις	4 Σετ 20 Επαναλήψεις
Προβολές Ποδιών	4 Σετ 15 Επαναλήψεις
Γέφυρα	4 Σετ 15 Επαναλήψεις
Ετερόπλευρες άρσεις άκρων	6 Σετ 10 Επαναλήψεις

## 11<sup>η</sup> Μέρα

Σύσφιξη Σφουγγαριού	10 Σετ 30 Επαναλήψεις
Ποδήλατο Κουλιακοί	3 Σετ 15 Επαναλήψεις
Superman Ραχιαίους	4 Σετ 15 Επαναλήψεις

## 13<sup>η</sup> Μέρα

Jogging με Σταθερό Τέμπο	3 Σετ 10 Λεπτά
Full Sprint	3 Σετ 3 Λεπτά

## 15<sup>η</sup> Μέρα

Foot 2 Foot Crunch	4 Σετ 20 Επαναλήψεις
Ροκάνισμα με Χέρια σε Θέση Ανάπαυσης	4 Σετ 20 Επαναλήψεις
Προβολές Ποδιών	4 Σετ 15 Επαναλήψεις
Γέφυρα	4 Σετ 15 Επαναλήψεις
Ετερόπλευρες άρσεις άκρων	6 Σετ 10 Επαναλήψεις

## 17<sup>η</sup> Μέρα

Προοδευτικές Ασκήσεις Επαφής με Μπάλα
---------------------------------------

## 19<sup>η</sup> Μέρα

Άσκηση με Σχοινάκι 0,5 Κιλού	3 Σετ 3 Επαναλήψεις
Κάμψη Παλάμης με Αλτήρα 1 <sup>ος</sup> Κιλού	3 Σετ 8 Επαναλήψεις
Ποδήλατο Κουλιακοί	3 Σετ 15 Επαναλήψεις
Superman Ραχιαίοι	4 Σετ 15 Επαναλήψεις

## 21<sup>η</sup> Μέρα

Προοδευτικές Ασκήσεις Επαφής με Μπάλα
---------------------------------------

## 23<sup>η</sup> Μέρα

Jogging με Σταθερό Τέμπο	3 Σετ 10 Λεπτά
Full Sprint	3 Σετ 3 Λεπτά

## 25<sup>η</sup> Μέρα

Προοδευτικές Ασκήσεις Επαφής με Μπάλα
---------------------------------------

## 27<sup>η</sup> Μέρα

Προοδευτικές Ασκήσεις Επαφής με Μπάλα
---------------------------------------

Σημαντικό είναι να υπάρχει 1 μέρα ξεκούρασης για αποφυγή πιθανού τραυματισμού, μιας και το σώμα έχει χάσει μεγάλο ποσοστό της προηγούμενης φυσικής του κατάστασης.

Επίσης πρέπει ο αθλητής να τηρεί μια διατροφή που κάθε κυρίως γεύμα θα αποτελείται από πρωτεΐνες και υδατάνθρακες, αποφεύγοντας ανθυγιεινά φαγητά.

Για πιθανές απορίες στις ασκήσεις επισκεφτείτε τις παρακάτω σελίδες :

Foot 2 Foot Crunch: [www.youtube.com/watch?v=d3BiBFKSZao](http://www.youtube.com/watch?v=d3BiBFKSZao)

Ποδήλατο Κοιλιακοί: <https://www.youtube.com/watch?v=n6iPpBruK08>

Γέφυρα: <https://www.youtube.com/watch?v=KQSKN-gOvS8>

Superman Ραχιαίοι: <https://www.ratpack.gr/i-d/body/story/488/oxi-mono-koiliakoys-file-yparxei-kai-i-plati>

Ροκάνισμα με Χέρια σε Θέση Ανάπαυσης: [www.youtube.com/watch?v=D9-8w9CrETc](http://www.youtube.com/watch?v=D9-8w9CrETc)

Ετερόπλευρες άρσεις άκρων: <https://www.ratpack.gr/i-d/body/story/488/oxi-mono-koiliakoys-file-yparxei-kai-i-plati>

Ανύψωση Ποδιών σε 4 Κινήσεις: [www.youtube.com/watch?v=r7qHZMWvito](http://www.youtube.com/watch?v=r7qHZMWvito)

Προβολές Ποδιών: <https://www.youtube.com/watch?v=pQE EKxBWbHg>

Ροκάνισμα Με Σταυρωμένα Χέρια: [www.youtube.com/watch?v=8kKO8ovieD0](http://www.youtube.com/watch?v=8kKO8ovieD0)

Κάμψη Παλάμης με Αλτήρα: <https://www.youtube.com/watch?v=u61QWKYgbxl>

Άσκηση με Σχοινάκι: <https://www.youtube.com/watch?v=Yc1ZwMmUC8I>