

Mat / Small Equipment

ROLLER

Πολλές από τις ασκήσεις του mat εκτελούνται με το επιπλέον εύρος που προσφέρει το roller.

Η εκτέλεση των ασκήσεων εδώ εξασκεί την ισορροπία και τον έλεγχο.

Συνίσταται ιδιαίτερα σε ανθρώπους με κύφωση, κλειστούς ώμους και καθιστική ζωή. Σε αυτές τις περιπτώσεις, ενδέχεται να χρειαστεί βοηθητικός εξοπλισμός (μαξιλάρι, τουβλάκια) ώστε να ευθυγραμμιστεί η στάση.

Εκτός από αλτήρες μπορώ επίσης να χρησιμοποιήσω συνδυαστικά λάστιχο, ring, soft ball.

Rolling from side to side

A. Θ. Ξαπλωμένοι στο Roller στη Rest Position με την σπονδυλική στήλη ευθυγραμμισμένη και βαριά (αφήνω αποτύπωμα).

Το κεφάλι και το ιερό οστό ακουμπούν , τα ισχία χαλαρά.

Λίκνισμα δεξιά - αριστερά. Μικρή κίνηση με ελεύθερη αναπνοή.

Σκοπός της η χαλάρωση , το ήπιο μασάζ και η κιναισθητική ευχαρίστηση.



Arms Series

- Shoulder Slaps
- Arm Reaches
- Chicken Wings
- Angels
- Αλτήρες



Tiny Steps

Άσκηση για
σταθερότητα και
ισορροπία
Συνδυασμός κινήσεων
ποδιών και χεριών .
Και με χρήση
αλτήρων, ring.



Αστερίας

Η γνωστή άσκηση του mat σε παραλλαγές και συνδυασμούς πχ

- Λυγίζω δεξί πόδι, σηκώνω αριστερό χέρι κάθετα στο ταβάνι
- Τεντώνω δεξί πόδι και αριστερό χέρι πίσω



Pelvic Lift

Σε τρεις φάσεις (λεκάνη, ΟΜΣΣ, θώρακας) όπως στο mat .

Η θέση μπορεί να συνδυαστεί με tiny steps, κινήσεις χεριών, ring , συνδυασμούς.



Bridge

Α.Θ. R.P με τα πέλματα πάνω στο roller

Εισπνοή :

Εκπνοή : Ανεβαίνω στη θέση σταδιακά, ενεργοποιώντας κοιλιά και γλουτούς.

Από εδώ μπορώ να συνδυάσω κινήσεις χεριών και ποδιών



Plank

Α.Θ. Στήριξη στις παλάμες με τις κνήμες πάνω στο roller.

Ρολλάρω μπρος –πίσω με ελεύθερη αναπνοή.

Από αυτή τη θέση μπορώ να κάνω push-ups, leg - arm lifts, συνδυασμούς. Επίσης, στήριξη στους αγκώνες.

Συνδυάζω με leg lifts, arm lifts.



Elephant

Α.Θ Σανίδα με τις κνήμες να στηρίζονται στο roller

Εισπνοή :

Εκπνοή : Τραβώ το roller προς τα χέρια μαζεύοντας την κοιλιά και διπλώνοντας τον κορμό. Η πλάτη ίσια.



Knee Stretch

Α.Θ Σανίδα με τις γάμπες να στηρίζονται στο roller

Εισπνοή :

Εκπνοή : Τραβώ το roller προς τα χέρια μαζεύοντας την κοιλιά.

Εκτέλεση και με στήριξη στους αγκώνες



Jacknife

Α.Θ Ύπτια με τα πόδια τεντωμένα στο πάτωμα στο άνοιγμα του στρώματος. Τα χέρια τεντωμένα πίσω από το κεφάλι, κρατούν το roller

Εισπνοή: Φέρνω χέρια και πόδια κάθετα στο ταβάνι

Εκπνοή Τα πόδια ενωμένα και flex περνούν κάτω από το roller . Τα χέρια συνεχίζουν την πορεία τους και έρχονται στο πάτωμα μπροστά από τη λεκάνη, πιέζοντας το roller.

Εισπνοή :

Εκπνοή : Ακολουθώ αντίστροφη πορεία και επιστρέφω στην Α.Θ.



Under Pelvis Series

Τοποθετώ το roller κάτω από τη λεκάνη, στο ύψος του ιερού οστού. Η λεκάνη βαριά, το κεφάλι ευθυγραμμισμένο. Δεν μεταφέρω βάρος στον αυχένα.

Τα χέρια, ήπια κρατούν το roller

Μπορώ να εκτελέσω τις ασκήσεις των ποδιών και με βάρη

Tiny Steps

Single legs/ Both Legs/ Βίδες



Swan

Η άσκηση του mat με τους πήχεις να στηρίζονται στο roller
Στην εκπνοή ανορθώνω τη ράχη φέρνοντας ταυτόχρονα το roller προς τον κορμό



Release/Massage



Αυχένας :Με προσοχή και αργές κινήσεις
στροφές δεξιά και αριστερά, πάνω και
κάτω
Γλουτοί
Τετρακέφαλοι
Γάμπες
Οπίσθιοι μηριαίοι
Ράχη



Standing Against Wall

Κινήσεις χεριών (και με βάρη ή λάστιχα) συνδυασμένες με κινήσεις ποδιών (λυγισμα , τεντωμα, releve σε διάφορες θέσεις)

Και με soft ball ανάμεσα στα γόνατα

