

Εκπαιδευτικό Φυλλάδιο HEAD

Η λίστα με τις ασκήσεις σας:

Ακολουθεί μια πρόταση με 10 προοδευτικές συνεδρίες σχεδιασμένες για ασθενείς, καθεμία διάρκειας 20–25 λεπτών, με εναλλαγή τριών κατευθύνσεων: έλξεων, απωθήσεων και κινήσεων ωμοπλάτης. Οι συνεδρίες είναι διαμορφωμένες ώστε να εξελίσσονται σταδιακά, τόσο σε πολυπλοκότητα όσο και σε ένταση, διατηρώντας παράλληλα μια σαφή δομή.

Γενική δομή μιας συνεδρίας:

Προθέρμανση (5'): Κινητικότητα και ήπια ενεργοποίηση, προσαρμοσμένη στη θεματική της ημέρας.

Λειτουργικό πρόγραμμα κυκλικού τύπου (15–20'): Εναλλαγή ανάμεσα σε πολυαρθρικές και στοχευμένες κινήσεις.

Αποθεραπεία (2–5'): Διατάσεις και χαλάρωση.

Δοκιμάστε αυτή τη ρουτίνα για 1 εβδομάδα και παρατηρήστε πώς σας φαίνεται. Στη συνέχεια μπορείτε να προχωρήσετε στην επόμενη συνεδρία.

- Αναπνέετε βαθιά ανάμεσα στις ασκήσεις.
- Μην πιέζετε τον εαυτό σας μέσα στον πόνο.
- Εξασκηθείτε 3 έως 5 φορές την εβδομάδα.

Όσον αφορά τα βάρη και τον εξοπλισμό, μη διστάσετε να ζητήσετε ξανά συμβουλές και καθοδήγηση. Δεν υπάρχει ανάγκη να αγοράσετε ακριβό εξοπλισμό.

Προσπαθήστε να αφήνετε 24 ώρες ξεκούρασης ανάμεσα στις συνεδρίες, ειδικά αν επιστρέψετε στη σωματική δραστηριότητα.

Εκπαιδευτικό Φυλλάδιο HEAD

Η λίστα με τις ασκήσεις σας:

Συνεδρία 1: Εισαγωγή (Επίπεδο Αρχαρίων)		
Προθέρμανση: 2 σετ	10 κυκλικές περιστροφές ώμων (μπροστά/πίσω). 10 push-ups ωμοπλάτης. 10 άρσεις θανάτου με αλτήρες (ελαφρύ βάρος).	
Κύριο μέρος (15' επαναλάβετε τις ασκήσεις σε κυκλική μορφή)	8 push-ups σε επικλινή θέση (σε πάγκο). 10 κωπηλατικές με αλτήρα ένα χέρι (κάθε χέρι, σε πάγκο). 15 άρσεις ώμων με αλτήρες (shrugs). Farmer's carry (30 μ., με ελαφριούς αλτήρες).	
Αποθεραπεία	Διατάσεις τραπεζοειδών και θωρακικών μυών (κρατήστε για 20-30 δευτερόλεπτα).	

Χαλάρωση

Εναλλαγή ανοίγματος και κλεισίματος του στόματος με τη γλώσσα να δείχνει προς τα πάνω.

Εισπνοή για 4-5 δευτερόλεπτα.

Εκπνοή για 6 δευτερόλεπτα (η μεγαλύτερη εκπνοή προάγει τη χαλάρωση).



Εκπαιδευτικό Φυλλάδιο HEAD

Η λίστα με τις ασκήσεις σας:

Συνεδρία 2: Προοδευτική ενδυνάμωση		
Προθέρμανση: 2 σετ	10 διατάσεις Cat-Cow. 10 πιέσεις ώμων με αλτήρες (ελαφρύ βάρος). 10 καθίσματα (air squats).	
Κύριο μέρος Ολοκληρώστε 4 γύρους	10 πιέσεις στήθους με αλτήρες στο πάτωμα. 12 κωπηλατικές με αλτήρες σε κάμψη κορμού. 10 ανασπάσεις ωμοπλάτης με λάστιχο. Farmer's carry (40 μ., μεσαίο βάρος).	
Αποθεραπεία	Διατάσεις με έμφαση στους ώμους.	

Χαλάρωση

Εκτελέστε 20 οπίσθιες έλξεις κεφαλής σε θέση γονυπετής, με 4 σημεία στήριξης. Επαναλάβετε αυτήν τη σειρά συνολικά 3 φορές.

Εισπνεύστε αργά από τη μύτη, φουσκώνοντας μόνο την κοιλιά (κρατήστε το στήθος ακίνητο).

Εκπνεύστε απαλά από το στόμα σαν να φυσάτε μέσα από καλαμάκι.

Κάντε 5 έως 10 αργές αναπνοές, εισπνέοντας για 4 δευτερόλεπτα και εκπνέοντας για 6 δευτερόλεπτα.



Εκπαιδευτικό Φυλλάδιο HEAD

Η λίστα με τις ασκήσεις σας:

Συνεδρία 3: Εστίαση στην ωμική ζώνη		
Προθέρμανση: 2 σετ	5 ολισθήσεις στον τοίχο 10 άρσεις Υ-T-W (με ελαφρύ βάρος)	
Κύριο μέρος Ολοκληρώστε 4 γύρους	8 push-ups Pike. 10 κύκλοι με kettlebell γύρω από το κεφάλι (κάθε πλευρά). 12 εκτάσεις οπίσθιων δελτοειδών με αλτήρες (ελαφριούς). Overhead carry (30 μ., με ελαφρύ kettlebell).	
Αποθεραπεία	Ενεργητική κινητικότητα ώμων.	

Χαλάρωση

Ξεκινήστε από τη θέση της σφίγγας και εκτελέστε επαναφορά αυχένα για 3 σετ των 30 επαναλήψεων χωρίς να κινούνται οι ωμοπλάτες.

Βιντεοσκοπήστε από δύο διαφορετικές γωνίες λήψης.

Από καθιστή θέση, εναλλάξ εκτελέστε επαναφορά αυχένα και ανύψωση χεριών για 3 σετ των 20 επαναλήψεων.

Δείξτε τον έλεγχο του αυχένα κατά τις κινήσεις των χεριών.

Περιλάβετε 30 δευτερόλεπτα κυκλικού μασάζ στους μασητήριους μύες.

Συνεχίστε με 30 δευτερόλεπτα μασάζ στους κροταφίτες μύες.



Εκπαιδευτικό Φυλλάδιο HEAD

Η λίστα με τις ασκήσεις σας:

Συνεδρία 4: Δυναμική προσέγγιση μέσου επιπέδου δυσκολίας		
Προθέρμανση: 2 σετ	8 push-ups ωμοπλάτης 10 ψηλές έλξεις με αλτήρες 10 goblet squats	
Κύριο μέρος Ολοκληρώστε 4 γύρους	10 push presses με αλτήρες 12 renegade rows 15 άρσεις ώμων με αλτήρες (αρκετό βάρος) Suitcase carry (30 μ., μονόπλευρα)	
Αποθεραπεία	Διατάσεις άνω τραπεζοειδών και πλάτης.	

Χαλάρωση

Καθίστε με τα γόνατα λυγισμένα και τα πόδια στο πάτωμα.

Εκτελέστε 5 σετ των 20 επαναφορών αυχένα.

Μεταξύ των σετ, διατηρήστε όρθια στάση και εφαρμόστε ασκήσεις αναπνοής: 4 δευτερόλεπτα εισπνοή, 6 δευτερόλεπτα εκπνοή, για 3 κύκλους.

Εισπνεύστε αργά από τη μύτη, φουσκώνοντας την κοιλιά χωρίς να κινείται το στήθος.

Εκπνεύστε απαλά από το στόμα σαν να φυσάτε μέσα από καλαμάκι.

Κάντε 5 έως 10 αργές αναπνοές, ακολουθώντας ρυθμό 4 δευτερολέπτων εισπνοής και 6 δευτερολέπτων εκπνοής.



Εκπαιδευτικό Φυλλάδιο HEAD

Η λίστα με τις ασκήσεις σας:

Συνεδρία 5: Δύναμη και Σταθεροποίηση		
Προθέρμανση: 2 σετ	10 διατάσεις Cat-Cow 10 strict press με αλτήρες (ελαφρύ βάρος) 10 καθίσματα (air squats)	
Κύριο μέρος Ολοκληρώστε 4 γύρους	8 overhead presses με αλτήρες 10 κωπηλατικές με ένα χέρι (αρκετό βάρος) 10 οπίσθιες έλξεις ωμοπλάτης με λάστιχο Suitcase carry (40 μ., μεσαίο βάρος)	
Αποθεραπεία	Ασκήσεις κινητικότητας με έμφαση στους ώμους.	

Χαλάρωση

Εκτελέστε 3 σετ των 30 επαναφορών αυχένα διατηρώντας τη σωστή στάση. Εξασκηθείτε στην αναπνοή box breathing: χρησιμοποιήστε κινήσεις των χεριών για να οπτικοποιήσετε το «κουτί».

Εισπνεύστε για 4 δευτερόλεπτα.

Κρατήστε την αναπνοή σας για 4 δευτερόλεπτα.

Εκπνεύστε αργά για 4 δευτερόλεπτα.

Κρατήστε την αναπνοή σας για 4 δευτερόλεπτα.

Επαναλάβετε τον κύκλο αναπνοής για 4 έως 5 λεπτά.



Εκπαιδευτικό Φυλλάδιο HEAD

Η λίστα με τις ασκήσεις σας:

Συνεδρία 6: Μετάβαση σε Βαρύτερα Φορτία		
Προθέρμανση: 2 σετ	5 ολισθήσεις στον τοίχο 10 πιέσεις ώμων με αλτήρες (ελαφρύ βάρος) 10 καθίσματα (air squats)	
Κύριο μέρος Ολοκληρώστε 4 γύρους	8 overhead presses με μπάρα (μεγάλο βάρος) 12 κωπηλατικές με μπάρα σε κάμψη κορμού 15 άρσεις ώμων με αλτήρες (μεσαίο βάρος) Farmer's carry (40 μ., μεγάλο βάρος)	
Αποθεραπεία	Διατάσεις με έμφαση στους ώμους.	

Χαλάρωση

Ξαπλώστε μπρούμυτα και εκτελέστε επαναφορά αυχένα, ενεργοποιώντας τις ωμοπλάτες.

Κάντε 3 σετ των 20 επαναλήψεων.

Μεταξύ των σετ, κρατήστε το κεφάλι στο πάτωμα και σηκώστε τα χέρια σε γωνία 90 μοιρών, ενεργοποιώντας τις ωμοπλάτες για 30 δευτερόλεπτα.

Εισπνεύστε βαθιά από τη μύτη, κάντε μια δεύτερη μικρή εισπνοή και στη συνέχεια εκπνεύστε αργά. Επαναλάβετε 5 φορές.



Εκπαιδευτικό Φυλλάδιο HEAD

Η λίστα με τις ασκήσεις σας:

Συνεδρία 7: Αυξημένη Ένταση		
Προθέρμανση: 2 σετ	8 push-ups ωμοπλάτης 10 high pulls με αλτήρες 10 goblet squats	
Κύριο μέρος Ολοκληρώστε 4 γύρους	10 push presses με αλτήρες 12 renegade rows 15 άρσεις ώμων με αλτήρες (μεγάλο βάρος) Suitcase carry (30 μ., μονόπλευρα)	
Αποθεραπεία	Διατάσεις άνω τραπεζοειδών και πλάτης.	

Χαλάρωση

Ξαπλώστε ανάσκελα και εκτελέστε άνω αυχενική κάμψη.

Σηκώστε το κεφάλι περίπου 5 εκ. από το πάτωμα και κατεβάστε το ξανά (ενεργοποιώντας τον αυχένα).

Εκτελέστε 3 σετ των 15 επαναλήψεων.

Μεταξύ των σετ, πάρτε 5 βαθιές διαφραγματικές αναπνοές.

Δείξτε ότι αναπνέετε βαθιά με την κοιλιά κατά τη διάρκεια αυτών των αναπνοών.



Εκπαιδευτικό Φυλλάδιο HEAD

Η λίστα με τις ασκήσεις σας:

Συνεδρία 8: Συνδυαστική Προπόνηση		
Προθέρμανση: 2 σετ	10 κυκλικές περιστροφές ώμων 10 άρσεις θανάτου με αλτήρες (ελαφρύ βάρος)	
Κύριο μέρος Ολοκληρώστε 4 γύρους	8 push-ups σε επικλινή θέση 10 κωπηλατικές (με αλτήρα ένα χέρι) 15 άρσεις ώμων με αλτήρες	
Αποθεραπεία	Διατάσεις τραπεζοειδών και θωρακικών μυών.	

Χαλάρωση

Σε θέση γονυπετή με 4 σημεία στήριξης, εκτελέστε 20 επαναφορές αυχένα με το ένα χέρι σηκωμένο.

Επαναλάβετε 3 φορές για κάθε χέρι.

Μεταξύ των σετ, σηκώστε το ένα πόδι και πάρτε 5 διαφραγματικές αναπνοές (4 δευτερόλεπτα εισπνοή, 6 δευτερόλεπτα εκπνοή).

Εναλλάξτε πόδια σε κάθε αναπνοή.



Εκπαιδευτικό Φυλλάδιο HEAD

Η λίστα με τις ασκήσεις σας:

Συνεδρία 9: Τελική Φάση (Πολυπλοκότητα και Φορτίο)		
Προθέρμανση: 2 σετ	10 κυκλικές περιστροφές ώμων (μπροστά/πίσω) 5 get down/get up	
Κύριο μέρος Ολοκληρώστε 4 γύρους	10 push-ups σε επικλινή θέση (σε πάγκο) 12 renegade rows με αλτήρες 15 ανασπάσεις ώμων με αλτήρες (μεγάλο βάρος)	
Αποθεραπεία	Ενεργητική κινητικότητα ώμων	

Χαλάρωση

Καθίστε σε όρθια στάση και εκτελέστε επαναφορά αυχένα.

Διατηρώντας την επαναφορά, στρέψτε τον αυχένα 45 μοίρες προς κάθε πλευρά.

Επαναλάβετε 10 κινήσεις αριστερά και 10 δεξιά για 5 σετ.

Μεταξύ των σετ, εξασκηθείτε στην αναπνοή box breathing και οπτικοποιήστε το «κουτί» με κινήσεις των χεριών.



Εκπαιδευτικό Φυλλάδιο HEAD

Η λίστα με τις ασκήσεις σας:

Συνεδρία 10: Η Τελική Δοκιμασία		
Προθέρμανση: 2 σετ	Κύκλοι χεριών x10 (έναν μικρός κύκλος, έναν μεγάλο κύκλος) Kettlebell halos x10 (5 προς κάθε κατεύθυνση) Κρεμάσματα με αλτήρες / κάμψεις ώμων (με kettlebell) x8 Άρσεις θανάτου με kettlebell σε κάθετες κάμψεις x8	
Σετ 1 – 3 γύροι: KB floor press (με kettlebell, 10 επαναλήψεις) KB close-grip push-up (με kettlebell κάτω από το στήθος) x10 KB bottoms-up hold x20 δευτερόλεπτα ανά χέρι Σετ 2 – 3 γύροι: KB bent-over row (10 επαναλήψεις ανά χέρι) KB gorilla row (εναλλάξ και εκρηκτικά) x10 KB dead stop row x8	Σετ 3 – 3 γύροι: KB strict press (10 επαναλήψεις ανά πλευρά) KB Z-press (8 επαναλήψεις) KB push press (10 επαναλήψεις) Finisher – 3 σετ: Renegade rows x5 KB swing to high pull x10 KB triceps extension x10	
Αποθεραπεία	Χαλάρωση	

