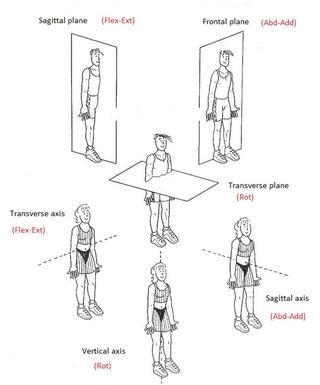
**Επίπεδα και άξονες κίνησης του ανθρωπίνου σώματος**



Επιμήκης άξονας(στροφή γύρω απ’ τον εαυτό μας)

μέσος άξονας(τροχός)

Εγκάρσιος άξονας

(κυβίστηση)

Εγκάρσιο επίπεδο

Μετωπιαίο επίπεδο

Προσθιοπίσθιο επίπεδο

**Θεμελιώδεις θέσεις του ανθρωπίνου σώματος**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Όρθια | C:\Users\user\Desktop\fvto orologias\20140313_102758.jpg | |
| C:\Users\user\Desktop\fvto orologias\20140313_102853.jpgΓονατιστή |  | |
| Ημιγονάτιση με πόδι μπρός | C:\Users\user\Desktop\fvto orologias\20140313_102935.jpg |
| Ημιγονάτιση με πόδι πίσω | C:\Users\user\Desktop\fvto orologias\20140313_103026.jpg |
| Ημιγονάτιση με πόδι στο πλάι | C:\Users\user\Desktop\fvto orologias\20140313_103056.jpg |
| Εδραία | Με τεντωμένα κλειστά πόδια | C:\Users\user\Desktop\fvto orologias\20140313_103158.jpg |
| Με απαγωγή των ποδιών | C:\Users\user\Desktop\fvto orologias\20140313_103229.jpg |
| Κατάκλιση | ύπτια | C:\Users\user\Desktop\fvto orologias\20140313_103808.jpg |
| πρηνής | C:\Users\user\Desktop\fvto orologias\20140313_103915.jpg |
| πλευρική | C:\Users\user\Desktop\fvto orologias\20140313_103844.jpg |
| οκλαδόν |  |  |
| εξάρτηση |  | C:\Users\user\Desktop\fvto orologias\20140313_111213.jpg |
| στήριξη | πρηνής | C:\Users\user\Desktop\fvto orologias\20140313_103356.jpg |
| ύπτια | C:\Users\user\Desktop\fvto orologias\20140313_103454.jpg |
| Πλευρική | C:\Users\user\Desktop\fvto orologias\20140313_103559.jpg |
| Πρηνής με γόνατα λυγισμένα |  |
|  | κατακόρυφος | C:\Users\user\Desktop\fvto orologias\20140313_111828.jpg |
| αντεστραμμένη στήριξη (κεράκι) |  | |
| συσπείρωση |  | |

**Θέσεις χεριών**

|  |  |
| --- | --- |
| πρόταση |  |
| έκταση | C:\Users\user\Desktop\fvto orologias\20140313_104143.jpg |
| ανάταση |  |
| μεσολαβή | C:\Users\user\Desktop\fvto orologias\20140313_104217.jpg |
| πρόπτυξη | C:\Users\user\Desktop\fvto orologias\20140313_104312.jpg |
| σύμπτυξη | C:\Users\user\Desktop\fvto orologias\20140313_104257.jpg |
| ανάκαμψη | C:\Users\user\Desktop\fvto orologias\20140313_104323.jpg |

**Θέσεις κορμού**

|  |  |
| --- | --- |
| πρόκυψη | C:\Users\user\Desktop\fvto orologias\20140313_104413.jpg |
| επίκυψη |  |
| δίπλωση |  |

**Θέσεις ποδιών**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| διάσταση |  | |
| χιαστί |  | |
| ακροστασία |  | |
| ημικάθισμα |  | |
| κάθισμα | C:\Users\user\Desktop\fvto orologias\20140313_104750.jpg | |
| βαθύ κάθισμα | C:\Users\user\Desktop\fvto orologias\20140313_104807.jpg | |
| εκβολή ( το βάρος και στα δύο πόδια) | εμπρός |  |
| πλάι |  |
| πίσω (με τεντωμένο πόδι) | C:\Users\user\Desktop\fvto orologias\20140313_105038.jpg |
|  | πίσω (με λυγισμένο πόδι) |  |
| προβολή( το βάρος στο λυγισμένο πόδι) | εμπρός |  |
| πλάι | C:\Users\user\Desktop\fvto orologias\20140313_105128.jpg |

**Κινήσεις χεριών**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| αιωρήσεις | Στο μετωπιαίο επίπεδο | https://encrypted-tbn2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcS1v-hN5Bwy9QnzKN2PxrX4vmIORydsFhV8jH97eHNHXD9IpXlunA |
|  | Στο προσθιοπίσθιο επίπεδο |  |
| Περιφορά  Ο άξονας κίνησης είναι κάθετος στην τροχιά της κίνησης | προσθιοπίσθιο επίπεδο | http://i1.squidoocdn.com/resize/squidoo_images/400/draft_lens18943936module155475465photo_afc0aab3602b5fd1edb06.jpg |
| Μετωπιαίο επίπεδο | http://www.centurybabies.com/image/tpc-s-boy-scouts-handbook-boy-scouts-of-americ/tpc-m-boy-scouts-handbook-boy-scouts-of-americ-img263.jpg |
| περιστροφή(μισή, 180ο)  Ο άξονας κίνησης είναι παράλληλος με την τροχιά της κίνησης | http://i38.photobucket.com/albums/e119/sripke2/chansioutsidetest.jpg | |

**Κινήσεις Κορμού**

|  |  |
| --- | --- |
| αιώρηση | http://www.masterkwon.com/kigong-buhp/kgb16.gif |
| κάμψη (μπρός , πλάι ) | https://encrypted-tbn1.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQFwWrcgky_g31SgrJXbp2-PCMNi7h136TKm9tE4n_lzmvvNjU9 http://i249.photobucket.com/albums/gg211/Ferx_images/speedpaintings/Ferx_male_bend_body_study01.jpg |
| έκταση |  |
| στροφή | http://experiencelife.com/wp-content/uploads/2011/11/Oct09_WarmUp_Trunk2.jpg |

**Κινήσεις ποδιών**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| αιωρήσεις | προσθιοπίσθιο | https://encrypted-tbn3.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSJfC45_yq_3A9v9IyInWyf_g9xbd48nQpLtqCa7BxqKE08uG4MGA |
| μετωπιαίο | http://well-girl.com/wp-content/uploads/2013/06/600.jpg |
| απαγωγή-  προσαγωγή | http://academic.pgcc.edu/~aimholtz/AandP/PracPrac/Muscle/ThighLeg/Hipadduction.jpg | |
| στροφή | προς τα έξω  προς τα μέσα | http://2.bp.blogspot.com/-9j-PwefGe8k/UVCK5ewRYiI/AAAAAAAABDM/pBJXoaJGzjg/s1600/Rotation+of+the+femur,+thigh+and+feet.+Multiple+Sclerosis+exercise..jpg |
| περιφορά | C:\Users\user\Desktop\αρχείο λήψης.jpg | |