

Γυμναστική στο σπίτι

Μπορείτε να βρείτε λεπτομέρειες στον παρακάτω σύνδεσμο:

<http://www.parisandreou.net/gymnastikh-sto-spiti/>

Η συγκεκριμένη πρόταση γυμναστικής αφορά 12 ασκήσεις χρησιμοποιώντας μόνο το βάρος του σώματός μας, μια καρέκλα, και ένα τοίχο του σπιτιού μας.

Οι 12 ασκήσεις μπορούν να εκτελούνται 3 φορές την εβδομάδα. Η κάθε άσκηση κανονικά εκτελείται για 30''. Όλος ο κύκλος των ασκήσεων διαρκεί 7'. Αυτό σημαίνει ότι η ένταση των ασκήσεων είναι αρκετά έντονη. Το συγκεκριμένο πρόγραμμα **αφορά άτομα που δεν έχουν προβλήματα υγείας και βρίσκονται σε πολύ καλό επίπεδο φυσικής κατάστασης και όχι σε αρχικό.**

Βέβαια το συγκεκριμένο πρόγραμμα **μπορεί να προσαρμοστεί** ανάλογα με τη φυσική κατάσταση των παιδιών μας. **ΠΡΟΣΟΧΗ: Αυτό το πρόγραμμα αφορά ΜΟΝΟ τους μαθητές του ΕΕΕΕΚ Καλλιθέας, οι οποίοι έχουν φέρει στο σχολείο δελτίο υγείας και ο προσωπικός γιατρός έχει υπογράψει ότι μπορούν να αθλούνται χωρίς περιορισμό.**

Αρχικά προτείνω να κάνουν το πρόγραμμα γυμναστικής, χωρίς χρονόμετρο και αναφέρομαι μόνο στους μαθητές που μπορούν να αθλούνται χωρίς περιορισμό. Το πιο σημαντικό για τα παιδιά σας, είναι να μπουνε στη διαδικασία να κάνουν το πρόγραμμα γυμναστικής στο σπίτι. Θα τους επιβραβεύσουμε όταν απλά το ολοκληρώσουν χωρίς χρόνο. Κάθε φορά ο χρόνος θα μειώνεται και η αντοχή θα αυξάνεται. Μπορείτε να δοκιμάσετε να κάνετε το πρόγραμμα γυμναστικής μαζί με τα παιδιά σας. Ακόμη και αν δεν μπορούν να εκτελέσουν μια άσκηση, δεν υπάρχει λόγος ανησυχίας, καθώς δεν μπορούμε να εκτελέσουμε όλοι τα πάντα. Θα περάσετε στην επόμενη άσκηση που θα είναι πιο εύκολη.

Στο παραπάνω λίνκ (<http://www.parisandreou.net/gymnastikh-sto-spiti/>), μπορείτε να βρείτε κ το βίντεο όπου δείχνει όλες τις ασκήσεις, οπότε μπορούν οι μαθητές μας συγχρόνως να παρακολουθούν το βίντεο και να εκτελούν τις ασκήσεις. Μπορούν να παρακολουθούν τις ασκήσεις και να τις εκτελούν στο δικό τους χρόνο.

Ασκήσεις

1^η άσκηση: εκτελώ αλματάκια

2^η άσκηση: στηρίζομαι στον τοίχο σε ορθή γωνία

3^η άσκηση: κάνω κάμψεις (στην εικόνα 2, υπάρχει εναλλακτικός τρόπος κάμψεων.
Προτείνω να εκτελεστεί ο συγκεκριμένος τρόπος)

4^η άσκηση: κάνω κοιλιακούς

5^η άσκηση: ανεβοκατεβαίνω σε μια σταθερή καρέκλα

6^η άσκηση: εκτελώ βαθιά καθίσματα

7^η άσκηση: βυθίσματα στην καρέκλα λυγίζοντας τους αγκώνες

8^η άσκηση: εκτελώ σανίδα

9^η άσκηση: εκτελώ πηδηματάκια με γόνατα ψηλά

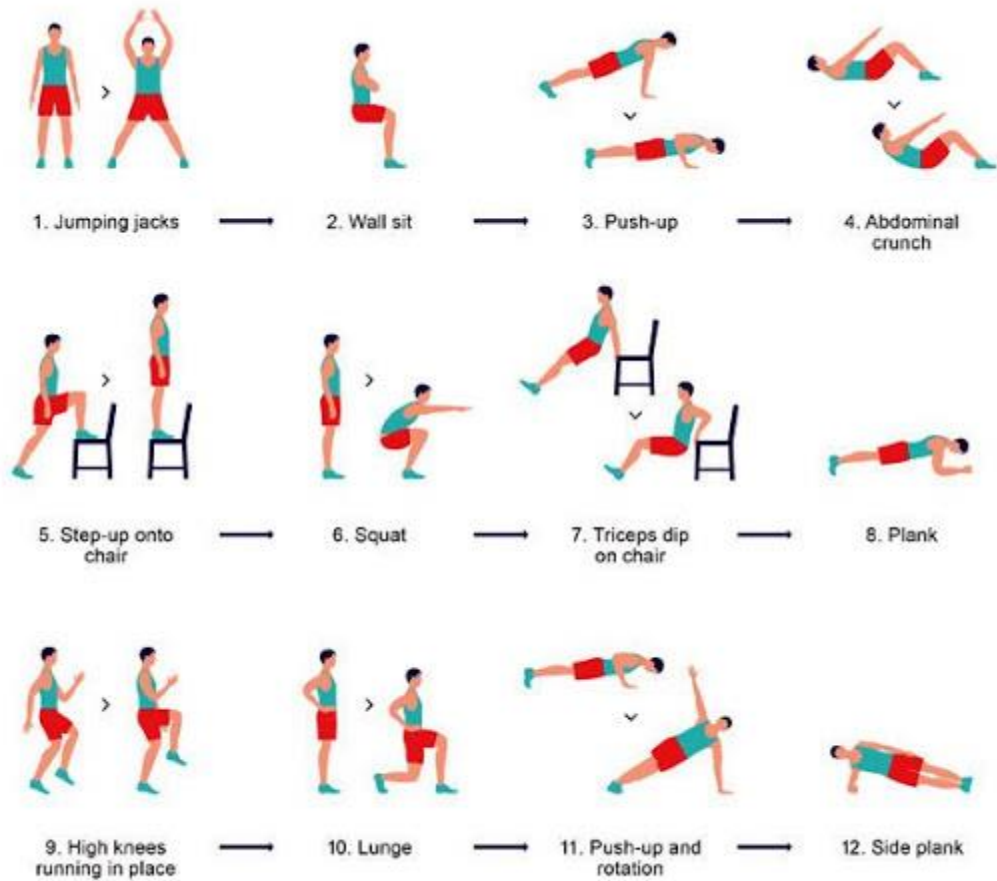
10^η άσκηση: εκτελώ προβολές ποδιών σε ορθή γωνία

11^η άσκηση: εκτελώ κάμψεις και περιστροφή

12^η άσκηση: εκτελώ σανίδα στο πλάι (μία από τη μία πλευρά και μία από την άλλη)

Πρόγραμμα γυμναστικής σε εικόνες

Εικόνα 1.



Εναλλακτικός τρόπος κάμψεων

Εικόνα 2.

