

Εύχομαι σε όλους τους μαθητές μου και στους γονείς,

Χρόνια πολλά και Χριστός Ανέστη

Εύχομαι να περάσατε υπέροχα τις διακοπές του Πάσχα, έστω και έτσι όπως είναι οι συνθήκες, λόγω Κορωνοϊού.

Πώς θα μπορέσουμε όμως να επανέλθουμε στην καθημερινότητα μας και να απαλλαγούμε από τα λίγα κιλά που ίσως πήραμε αυτές τις ημέρες;

- Θα πρέπει να ακολουθήσουμε ένα ισορροπημένο πρόγραμμα διατροφής (μπορείτε να το δείτε σε προηγούμενες ενότητες) σε συνδυασμό με ένα πρόγραμμα γυμναστικής στο σπίτι μας.

Το παρακάτω πρόγραμμα γυμναστικής μπορεί να εκτελείται 3-4 φορές την εβδομάδα. Η άσκηση επιτρέπεται, αφού περάσουν 3 ώρες από το γεύμα μας.

Τι θα χρειαστώ:

- Άνετα αθλητικά ρούχα και παπούτσια, ένα στρωματάκι (ή πάνω σε ένα χαλί), μια καρέκλα και λίγο χώρο γύρω 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 καθώς και ένα κύκλο ασκήσεων. Αναφέρομαι μόνο στους μαθητές που μπορούν να αθλούνται χωρίς περιορισμό. Το πιο σημαντικό για τα παιδιά σας, όπως έχω αναφέρει σε προηγούμενη ενότητα, είναι να μπουν στη διαδικασία να κάνουν το πρόγραμμα γυμναστικής στο σπίτι. Θα τους επιβραβεύσουμε όταν απλά το ολοκληρώσουν χωρίς χρόνο. 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.

Πρόγραμμα γυμναστικής στο σπίτι



Η ΚΙΝΗΣΗ ΕΙΝΑΙ ΖΩΗ ΚΑΙ Η ΖΩΗ ΣΥΝΕΧΙΖΕΤΑΙ!



30λεπτη γυμναστική με το σωματικό βάρος ενώ ΜΕΝΟΥΜΕ ΣΠΙΤΙ

Επιμέλεια: Ιωάννης Φατούρος, Ph.D. & Αλέξιος Μπατρακούλης, M.S.
Ειδικότητα «Προπονητής Φυσικής Κατάστασης», ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, Τρίκαλα

ΜΕΡΟΣ 1 (ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ): 3-5'

Προτεινόμενη πηγή: Klika & Jordan. *ACSMs Health Fit J* 2013; 17(3): 8-13



Εκτέλεση κάθε άσκησης για 30-40"

1. Βάδιση επί τόπου
2. Λακτίσματα πίσω επί τόπου
3. Λακτίσματα μπροστά επί τόπου
4. Άρση γονάτων εναλλάξ επί τόπου
5. Ήπιο τρέξιμο επί τόπου
6. Άρσεις χεριών πάνω από το κεφάλι
7. Ημικαθίσματα

ΜΕΡΟΣ 2 (ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ & ΑΝΤΟΧΗ): 20'

Εκτέλεση 10 ασκήσεων κυκλικά (2 γύροι, 2' διάλειμμα μεταξύ των κύκλων). Αναλογία χρόνου άσκησης / ανάπαυσης: 20-40"/40-20". Το πρόγραμμα μπορεί να έχει και καρδιοαναπνευστικές προσαρμογές. Μπορεί να εκτελεστεί και 3^{ος} κύκλος για πιο προχωρημένους.



ΜΕΡΟΣ 3 (ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ): 3-5'

Χρόνος διάτασης: 30"



Συγκεκριμένα, το πρόγραμμα γυμναστικής περιλαμβάνει αρχικά τις ασκήσεις προθέρμανσης. Εκτελώ την κάθε άσκηση 30'' με 40''

- 1) Βάδιση επί τόπου
- 2) Λακτίσματα πίσω επί τόπου
- 3) Λακτίσματα μπροστά επί τόπου
- 4) Άρση γονάτων μπροστά επί τόπου
- 5) Ήπιο τρέξιμο επί τόπου
- 6) Άρσεις χεριών πάνω από το κεφάλι
- 7) Ημικαθίσματα

Το 2ο μέρος, το κύριο μέρος της προπόνησης, περιλαμβάνει 10 ασκήσεις ενδυνάμωσης και αντοχής:

- 1) Εκτελώ βαθιά καθίσματα
- 2) Εκτελώ κάμψεις (εκτελέστε τον εναλλακτικό τρόπο κάμψεων. Δείτε τον πίνακα 1)
- 3) Εκτελώ εναλλάξ αντίθετο χέρι- πόδι
- 4) Εκτελώ σανίδα
- 5) Εκτελώ πηδηματάκια με εκτάσεις χεριών
- 6) Εκτελώ προβολές μια με το αριστερό, μια με το δεξί πόδι
- 7) Εκτελώ βυθίσματα στην καρέκλα λυγίζοντας τους αγκώνες
- 8) Εκτελώ ραχιαίους εναλλάσσοντας αντίθετο χέρι-πόδι
- 9) Εκτελώ κοιλιακούς σηκώνοντας τους γοφούς και τη μέση από το στρώμα
- 10) Εκτελώ πηδηματάκια πίσω, με τα χέρια να ακουμπάνε τις μύτες των ποδιών

Το 3ο μέρος όπου είναι η αποθεραπεία, περιλαμβάνει ασκήσεις ευλυγισίας.

Υπενθυμίζω πώς κάνουμε σωστά τις διατάσεις

1. Κάνετε τις διατάσεις ήρεμα, ελεγχόμενα και χωρίς βιασύνη.
2. Μείνετε στη διάταση κάθε περιοχής για 10-30 δευτερόλεπτα.
3. Προσπαθήστε να αποφύγετε τον πόνο. Η διάταση δεν πρέπει να πονάει ούτε να σας ζορίζει. Σταματήστε την στιγμή που θα νιώσετε έναν «γλυκό» πόνο ή ένα ελαφρύ τράβηγμα.
4. Ιδιαίτερη σημασία έχει και η αναπνοή. Αναπνέετε ελεύθερα και μην κρατάτε την αναπνοή σας, την στιγμή που η μυϊκή ομάδα τεντώνεται, εκπνεύστε και συγκεντρωθείτε στο σημείο που διατείνεται.

Εναλλακτικός τρόπος κάμψεων

Εικόνα 1.

