

**Μία μικρή βοήθεια για να ΜΕΙΝΟΥΝ ΣΠΙΤΙ όσοι έχουν συνηθίσει να γυμνάζονται συστηματικά εκτός σπιτιού και νοιώθουν πιεσμένοι από την όλη κατάσταση.**

Όταν λέμε **ΜΕΝΟΥΜΕ ΣΠΙΤΙ** το εννοούμε. Και φυσικά γνωρίζουμε ότι πολλοί από εσάς έχετε συνηθίσει να πηγαίνετε στο γυμναστήριο και να γυμνάζεστε κάθε, τουλάχιστον, 48 ώρες. Νοιώθετε ότι αν δεν γυμναστείτε κάτι δεν πάει καλά και για να το πούμε καλύτερα, νοιώθετε ότι μένετε πίσω. Από πλευράς δύναμης, μυϊκής μάζας ή αντοχής. Θα θέλαμε να σας ενημερώσουμε ότι για εσάς που γυμνάζεστε η απώλεια των προπονητικών κεκτημένων σας δεν είναι τόσο εύκολη. Θέλετε αρκετές εβδομάδες για να μειωθεί σημαντικά η δύναμη, η μυϊκή μάζα και η αντοχή σας ενώ αν γυμνάζεστε τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα και αυτή η προπόνηση είναι σχετικά υψηλής έντασης μπορεί να σας βοηθήσει να διατηρήσετε τη φυσική σας κατάσταση (δεν μιλάμε για αθλητές οι οποίοι επιζητούν πολύ εξειδικευμένες προσαρμογές μέσω εξειδικευμένων προπονητικών προγραμμάτων). Άρα, αν τώρα που είστε στο σπίτι γυμναστείτε σε μέτρια και πάνω ένταση θα αποφύγετε τουλάχιστον την **αποπροπόνηση** και θα μπορέσετε να διατηρήσετε τη φυσική σας κατάσταση. Η ειδικότητα «Προπονητής Φυσικής Κατάστασης» του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας στα Τρίκαλα σας προσφέρει ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα άσκησης, όχι απαιτητικό χρονικά, για να μπορείτε να γυμναστείτε **ΜΕΝΟΝΤΑΣ ΣΠΙΤΙ**. Το συγκεκριμένο πρόγραμμα εκγύμνασης αποτελεί ένα απλό και ασφαλές δείγμα με στόχο τη **διατήρηση σημαντικών δεικτών φυσικής κατάστασης** (καρδιοαναπνευστική ικανότητα, μυϊκή δύναμη και αντοχή, ευλυγισία και σύσταση σώματος). Δεν χρειάζεστε τίποτα άλλο (εξοπλισμό) παρά μόνο το σώμα σας. Καλό όμως είναι να δώσετε σημασία και στις παρακάτω συμβουλές πριν ξεκινήσετε:

1. Το πρόγραμμα αυτό μπορεί να έχει πάρα πολλές παραλλαγές και προεκτάσεις προκειμένου να εξυπηρετήσει αποτελεσματικά και με ασφάλεια τις ατομικές ανάγκες του ασκούμενου κοινού. Αν έχετε δικό σας εξοπλισμό στο σπίτι, μπορείτε να τον χρησιμοποιήσετε για να εμπλουτίσετε το συγκεκριμένο πρόγραμμα χρησιμοποιώντας παραλλαγές των προτεινόμενων ασκήσεων ή ακόμη και προσθέτοντας μία ή δύο ασκήσεις ακόμη (π.χ. για καμπτήρες των αγκώνων).

2. Για ασκούμενους χωρίς ιδιαίτερη εμπειρία άσκησης προτείνεται η χρήση του για 2-3 φορές εβδομαδιαίως χωρίς την επίτευξη υψηλών επιπέδων κόπωσης και κάνοντας χρήση των χαμηλότερων επιπέδων επιβάρυνσης (π.χ. όχι απαραίτητα όλες τις ασκήσεις σε κάθε γύρο ή την εκπόνηση ενός γύρου με χρόνο άσκησης 20'' και χρόνο ανάπαυσης 40'' - μπορείτε να προσαρμόσετε τον χρόνο άσκησης και διαλείμματος στο δικό σας επίπεδο φυσικής κατάστασης).
3. Για ασκούμενους με μεγαλύτερη οικειότητα και εμπειρία σε τέτοιους είδους προπονητικά ερεθίσματα, οι επιβαρύνσεις μπορούν προοδευτικά ν' αυξηθούν σε όλες στις παραμέτρους άσκησης που προαναφέρθηκαν. Οι πιο προχωρημένοι από εσάς μπορούν να εκτελέσουν και ένα τρίτο κύκλο ασκήσεων στο κύριο μέρος της προπόνησης.
4. Με δεδομένο ότι το πρόγραμμα αυτό στοχεύει στην κινητοποίηση του πληθυσμού σε μια σχετικά μακρά περίοδο παραμονής στο σπίτι, πρέπει να επισημανθεί ότι δεν είναι σχεδιασμένο για να εξυπηρετήσει εξειδικευμένους στόχους και απευθύνεται αποκλειστικά στο γενικό πληθυσμό (όχι σε αθλητές, άτομα με χρόνιες παθήσεις, τρίτη ηλικία, παιδιά, έγκυες, άτομα μετά από τραυματισμούς ή απολύτως ανενεργά άτομα).
5. Βασικός στόχος του προγράμματος είναι η παροχή ενός εφικτού και ικανοποιητικού ερεθίσματος για υποστήριξη τόσο της μυοσκελετικής όσο και της καρδιοαναπνευστικής σωματικής υγείας στο σπίτι και χωρίς χρήση εξοπλισμού. Γι' το λόγο αυτό, επιλέχθηκαν οι πιο βασικές κινήσεις κάνοντας χρήση αποκλειστικά του σωματικού βάρους.
6. Η εκπόνηση του προγράμματος πρέπει να γίνεται πάντα με την προτεινόμενη σειρά (δηλ. μέρος 1, 2 και 3).
7. Δεν πρέπει να παραλείπεται η προθέρμανση (μέρος 1) και η αποθεραπεία (μέρος 3) προκειμένου το ασκούμενο κοινό να απολαύσει μια ευχάριστη και ασφαλή εμπειρία άσκησης.
8. Δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι η άσκηση για το γενικό πληθυσμό είναι πιο αποτελεσματική και ασφαλής όταν εφαρμόζεται σε μικρές έως μέτριες δόσεις για σχετικά μεγάλο χρονικό διάστημα. Επομένως, το πρόγραμμα αυτό μπορεί να εφαρμοστεί για 20-30 λεπτά περίπου τις περισσότερες ημέρες την εβδομάδα (π.χ. 2-3 φ./εβδ. από αρχάριους, 3-4 φ./εβδ. από μέσους και 4-5 φ./εβδ. από προχωρημένους).

9. Επιδιώξτε να μην το εφαρμόσετε με απολύτως άδειο στομάχι και φροντίστε την ενυδάτωση σας πριν, κατά τη διάρκεια και μετά το τέλος του προγράμματος.

10. Η συστηματική άσκηση μέτριας διάρκειας κι έντασης (30 έως 60 λεπτών) μπορεί να ενισχύσει τη λειτουργία του ανοσοποιητικού μας συστήματος. Παρ' όλα αυτά, όσοι νοσείτε ή έχετε έντονα ή ακόμη και ήπια συμπτώματα (π.χ. υψηλός πυρετός) και είστε σε καραντίνα να μην γυμναστείτε. Είναι μύθος ότι μπορείτε να «κερδίσετε» τον ιό με γυμναστική αν νοσείτε.

11. Κάθε άσκηση όσο απλή κι αν είναι μπορεί να προκαλέσει μυοσκελετικό τραυματισμό.

12. Η εκτέλεση των ασκήσεων πρέπει να γίνεται πάντα με την σωστή τεχνική.

Καλή γυμναστική και να θυμάστε ότι η κίνηση είναι ζωή και μπορεί να εφαρμοστεί οπουδήποτε! Ακόμη και ΜΕΝΟΝΤΑΣ ΣΠΙΤΙ.



## 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: Kibka & Jordan, *ACSM's 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<sup>ος</sup> κύκλος για πιο προχωρημένους.



#### ΜΕΡΟΣ 3 (ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ): 3–5'

Χρόνος διάτασης: 30''



© φωτογραφίες είναι από [www.womenfitnessmag.com](http://www.womenfitnessmag.com)