

ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

Το επίπεδο του σφηνοειδούς κομματιού που βρίσκεται στο πίσω μέρος της σόλας να είναι ελαφρώς πιο ψηλό από το επίπεδο των δακτύλων.

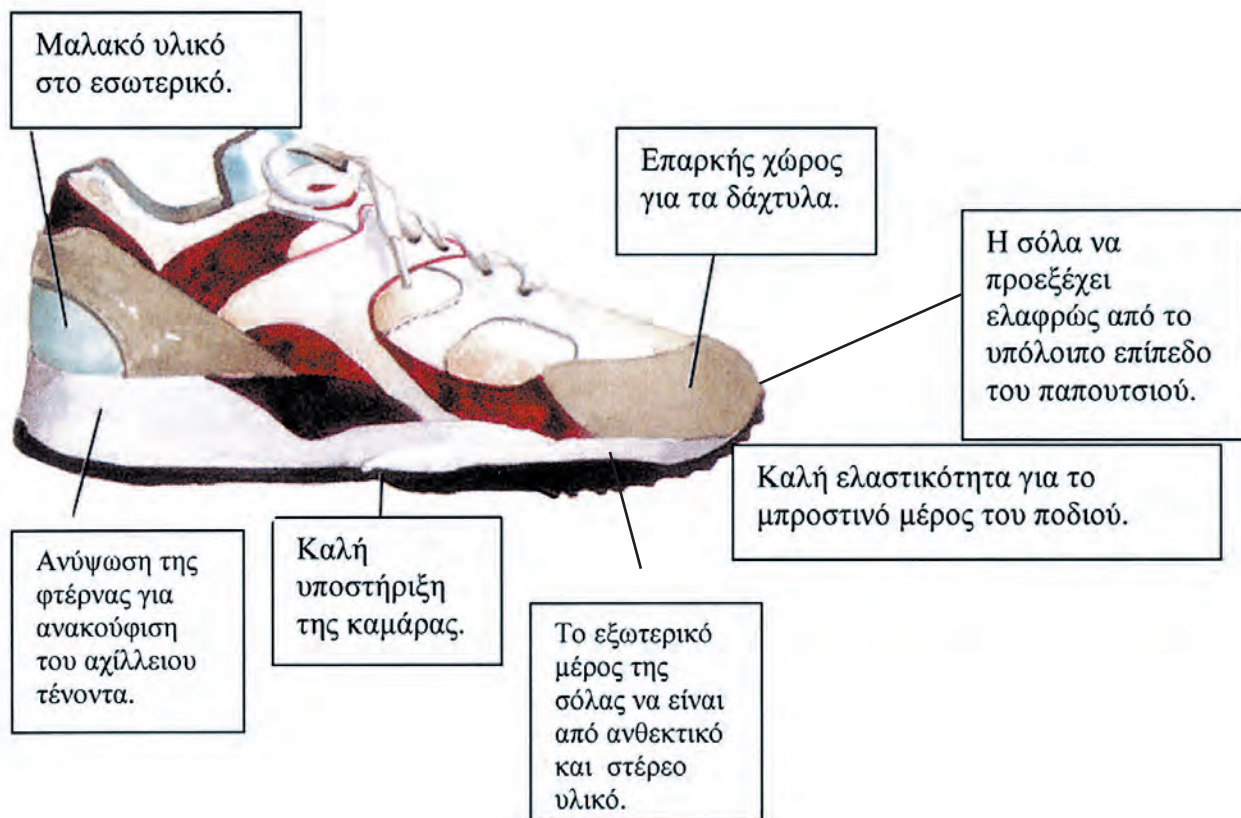
Το πλάτος της σόλας να είναι τουλάχιστον ίδιο με το πλάτος του πάνω μέρους του παπουτσιού.

Να συγκρατείται σταθερά ο αστράγαλος.

Να υπάρχει καλή υποστήριξη της ποδικής καμάρας.

Να αγοράζεις τα παπούτσια απογευματινές ώρες, όταν τα πόδια σου είναι πρησμένα από την κούραση της ημέρας.

Συμβουλέψου το παρακάτω σχεδιάγραμμα.



Οι βασικές αρχές της εξάσκησης

Τι πρέπει να γνωρίζουν οι μαθητές για να γυμνάζονται μόνοι τους

Άσκηση 4.3 Σκεφθείτε το παρακάτω θέμα και συζητήστε το με τους συμμαθητές σας.

«Η Ελένη ασκείται καθημερινά εδώ και αρκετούς μήνες. Κάθε μέρα εκτελεί ένα πρόγραμμα ασκήσεων μόνη της για περίπου 15 λεπτά. Αρχικά η Ελένη είχε παρατηρήσει κάποια θετικά αποτελέσματα στη φυσική της κατάσταση από το πρόγραμμα που εφαρμόζε. Δεν ένιωθε στο τέλος των ασκήσεων τόσο κουρασμένη όσο αρχικά και η αντοχή της είχε βελτιωθεί. Τελευταία όμως ένιωθε απογοητευμένη καθώς δεν έβλεπε να βελτιώνεται με τον ίδιο ρυθμό. Η Ελένη θα ήθελε να μάθει αν έκανε κάτι λάθος.»

Παρακάτω θα γνωρίσεις τις τρεις βασικές αρχές της άσκησης, που θα απαντήσουν στα ερωτήματα της Ελένης.

Η αρχή της επιβάρυνσης: Ο μόνος τρόπος για να αποκτήσεις οφέλη από την άσκηση είναι να απαιτείς από το σώμα σου να εκτελεί λίγο περισσότερο από ό,τι την προηγούμενη φορά. Γιατί αν ασκείσαι χωρίς το σώμα σου να κουράζεται, τότε δεν υπάρχει συνέχεια στη βελτίωσή σου.

Η αρχή της προοδευτικότητας: Η ποσότητα και η ένταση της άσκησης θα πρέπει να είναι προοδευτικά αυξανόμενη. Το σώμα έχει την ικανότητα να συνηθίζει σχετικά εύκολα σε μια φυσική δραστηριότητα και στη συνέχεια η ίδια δραστηριότητα να μην παρέχει οφέλη σε αυτό. Θα πρέπει να τονισθεί επίσης ότι η υπερβολική άσκηση δεν ωφελεί το σώμα. Με άλλα λόγια υπάρχει μια «ιδανική ζώνη» άσκησης μέσα στην οποία χτίζεται η υγεία και η καλή φυσική κατάσταση. Η ζώνη αυτή είναι διαφορετική για το κάθε άτομο.

Η αρχή της εξειδίκευσης: Από ένα συγκεκριμένο τύπο άσκησης παρέχονται συγκεκριμένα οφέλη. Μια δραστηριότητα η οποία βελτιώνει την καρδιοαναπνευστική αντοχή δε σημαίνει ότι βελτιώνει και την ευκαμψία. Για τη βελτίωση κάθε στοιχείου της φυσικής δραστηριότητας που σχετίζεται με την υγεία θα πρέπει να χρησιμοποιούνται εξειδικευμένες δραστηριότητες.

Η παρακάτω ακροστιχίδα έχει άμεση σχέση με τις 3 αρχές της άσκησης που διάβασες παραπάνω.

Χ.Τ.Ε.Σ.

Χ= χρόνος. Αναφέρεται στη διάρκεια της δραστηριότητας που εκτελείς.

Τ= τύπος. Αναφέρεται στο είδος της δραστηριότητας που εκτελείς, για να βελτιωθείς ή να αποκτήσεις συγκεκριμένα οφέλη.

Ε= ένταση. Αναφέρεται στο πόσο σκληρά προσπαθείς για να εκτελέσεις τη συγκεκριμένη δραστηριότητα. Η χαμηλή και η πολύ υψηλή ένταση δε σου προσφέρουν οφέλη, αντίθετα μπορούν να σε τραυματίσουν.

Σ= συχνότητα. Αναφέρεται στο πόσο συχνά εκτελείς τη συγκεκριμένη φυσική δραστηριότητα.

Πόσο συχνά θα πρέπει να εκτελούνται οι φυσικές δραστηριότητες για να έχεις οφέλη

Η απάντηση βρίσκεται στον παρακάτω πίνακα 4.1. Διάβασέ τον προσεκτικά.

Πίνακας 4.1.

Δραστηριότητα	Συχνότητα/ εβδομάδα
1. Ξεκούραση	Μόνο όσο είναι απαραίτητο
2. Άσκηση για ευκαμψία	3 φορές
3. Άσκηση για μυϊκή δύναμη και μυϊκή αντοχή	2-3 φορές
4. Αερόβια άσκηση	3-6 φορές
5. Αθλήματα	3-6 φορές
6. Φυσική δραστηριότητα	Καθημερινά