

# Πρόγραμμα Γυμναστικής Στο Σπίτι

- Προθέρμανση
- Αερόβια Άσκηση & Ενδυνάμωση
  - Παιχνίδι
- Συγκέντρωση & Λεπτή Κίνηση
  - Διατάσεις

# Προθέρμανση

Κάθε άσκηση 30''-60''

## ΑΣΚΗΣΕΙΣ

1. Επιτόπιο τρέξιμο
2. Γόνατα στο στήθος
3. Πλάγια βήματα εναλλάξ
4. Περπάτημα στις μύτες (Μπαλαρίνες)

## ΕΠΕΞΗΓΗΣΗ

1. Ελεύθερη επιλογή ρυθμού εκτέλεσης (αργά ή γρήγορα)
2. Αγκαλιάζουμε το γόνατο. Διατηρώ τη σπονδυλική στήλη σε ουδέτερη θέση (ίσια πλάτη). Το πόδι που βρίσκεται στο έδαφος μένει τεντωμένο. Εκτελώ αργά, με ισορροπία. Εναλλακτικά ακουμπώ την πλάτη στον τοίχο.
3. Τα πόδια δεν σταυρώνουν κατά την διάρκεια της άσκησης. Το ένα κλείνει δίπλα από το άλλο, στάση προσοχής.
4. Τα πόδια μένουν τεντωμένα. Εκτελώ αργά, με ισορροπία. Εναλλακτικά τεντώνω και τα χέρια ψηλά πάνω από το κεφάλι.

# Προθέρμανση

Κάθε άσκηση 30''-60''

## ΑΣΚΗΣΕΙΣ

5. Περπάτημα στις φτέρνες (Πιγκούνους)
6. Περιφορές χεριών
7. Περιστροφες Καρπού

## ΕΠΕΞΗΓΗΣΗ

5. Διατηρώ τη σπονδυλική στήλη σε ουδέτερη θέση (ίσια πλάτη). Τα πόδια μένουν τεντωμένο. Εκτελώ αργά, με ισορροπία. Εναλλακτικά βάζουμε ένα μπαλόνι ανάμεσα στα πόδια και περπατάμε, το μπαλόνι δεν πρέπει να ακουμπήσει το έδαφος.
6. Ξεκινάμε με μικρούς κύκλους και στη συνέχεια μεγαλώνουμε το εύρος κίνησης (Μπροστά & Πίσω). Διατηρώ τη σπονδυλική στήλη σε ουδέτερη θέση (ίσια πλάτη).
7. Μικρά κυκλάκια (δεξιόστροφα & αριστερόστροφα).

# Ενδυνάμωση

Κάθε άσκηση 8-10 Επαναλήψεις

## ΑΣΚΗΣΕΙΣ

### ΚΑΤΩ ΑΚΡΑ

1. Καθίσματα *Εναλλακτικά εκτελούμε με μια καρέκλα, πίσω! ΠΡΟΣΟΧΗ: Τα γόνατα δεν πρέπει να παίρνουν μπροστά απο τα δάκτυλα των ποδιών.*
2. Άρσεις Ποδιών Μπροστά *Εναλλακτικά εκτελούμε με στήριξη σε τοίχο ή καρέκλα*
3. Λάκτισμα μπροστά & πίσω επι τόπου *Εναλλακτικά εκτελούμε με στήριξη σε τοίχο ή καρέκλα*

*Οι ασκήσεις εκτελούνται αργά, στόχος είναι η ποιότητα της κίνησης*



# Ενδυνάμωση

Κάθε άσκηση 8-10 Επαναλήψεις

## ΑΣΚΗΣΕΙΣ

### ΑΝΩ ΑΚΡΑ

### ΕΚΤΕΛΟΥΜΕ ΚΑΘΙΣΤΟΙ ΣΕ ΚΑΡΕΚΛΑ

*ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΟΥΜΕ 2 ΜΠΟΥΚΑΛΑΚΙΑ ΝΕΡΟ ΓΙΑ ΒΑΡΑΚΙΑ*

1. Προτάσεις χεριών\_Άρσεις χεριών μπροστα απο τον κορμό\_μέχρι το ύψος των ώμων\_Εναλλάξ ή και τα 2 μαζί
2. Εκτάσεις χεριών\_Άρσεις χεριών πλάγια απο τον κορμό\_μέχρι το ύψος των ώμων\_Εναλλάξ ή και τα 2 μαζί
3. Πιέσεις ώμων απο καθιστή θέση\_Εναλλάξ ή και τα 2 μαζί

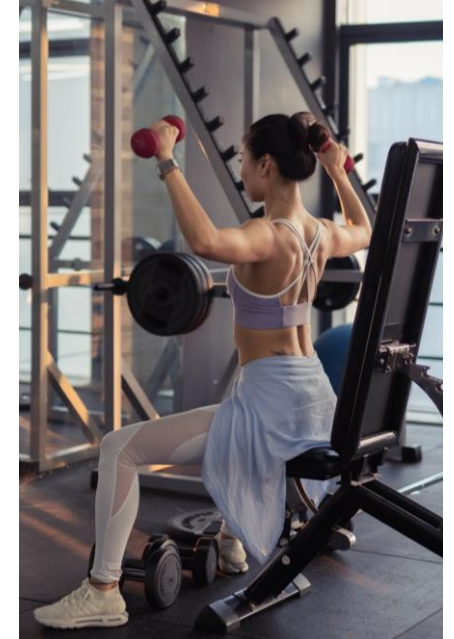
Διατηρούμε την σπονδυλική στήλη σε ουδέτερη θέση (ίσια πλάτη) σε όλες τις ασκήσεις

Οι ασκήσεις εκτελούνται αργά, στόχος είναι η ποιότητα της κίνησης

1.



3.



# Ενδυνάμωση

Κάθε άσκηση 8-10 Επαναλήψεις

## ΑΣΚΗΣΕΙΣ

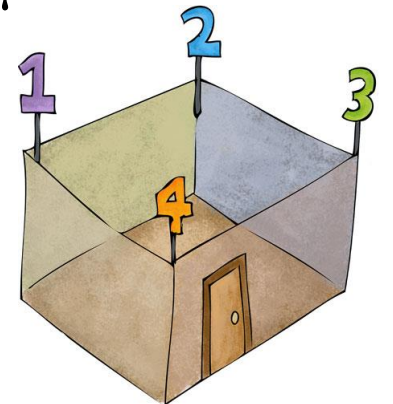
### ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ & ΡΑΧΙΑΙΟΙ

1. Γόνατο στον αγκώνα *\_Εναλλακτικά εκτελούμε με στήριξη σε τοίχο ή καρέκλα*
2. Κοιλιακοί *\_sit ups \_Εναλλακτικά κρατάμε τα πόδια και ο ασκούμενος χτυπάει παλαμάκια κατά την άρση του κορμού (το ύψος των χεριών προσαρμόζεται ανάλογα με την δυνατότητα άρσης του κορμού)*
3. Ραχιαίοι *\_ξεκολλάμε το στήθος ελαφρώς από το έδαφος. Σαν να θέλουμε να μακρύνουμε τον κορμό μας*



# Παιχνίδια

1. Τέννις: Βγάλτε τις ρακέτες του μπάτμιντον ή θαλάσσης ή φτιάξτε 2 ρακέτες με ξύλο και ένα πλαστικό πιάτο. Μετατρέψτε ένα μπαλόνι σε μπαλάκι του τέννις και κάντε φιλέ ένα σεντόνι ή τραπεζομάντηλο!!!
2. Χρωματιστές Γωνίες: Βάζουμε χαρτιά με διαφορετικά χρώματα σε μερικές γωνίες στο σαλόνι μας. Όλοι οι παίκτες ξεκινούν από το κέντρο. Ένας παίκτης στέκεται στο κέντρο και φωνάζει ένα χρώμα. Οι υπόλοιποι τρέχουν όσο πιο γρήγορα να πιάσουν το χρώμα αυτό. Ο τελευταίος μπαίνει στο κέντρο και φωνάζει ένα χρώμα.



# Λεπτή κίνηση & Συγκέντρωση

## Μεταφορές- Μετακομίσεις

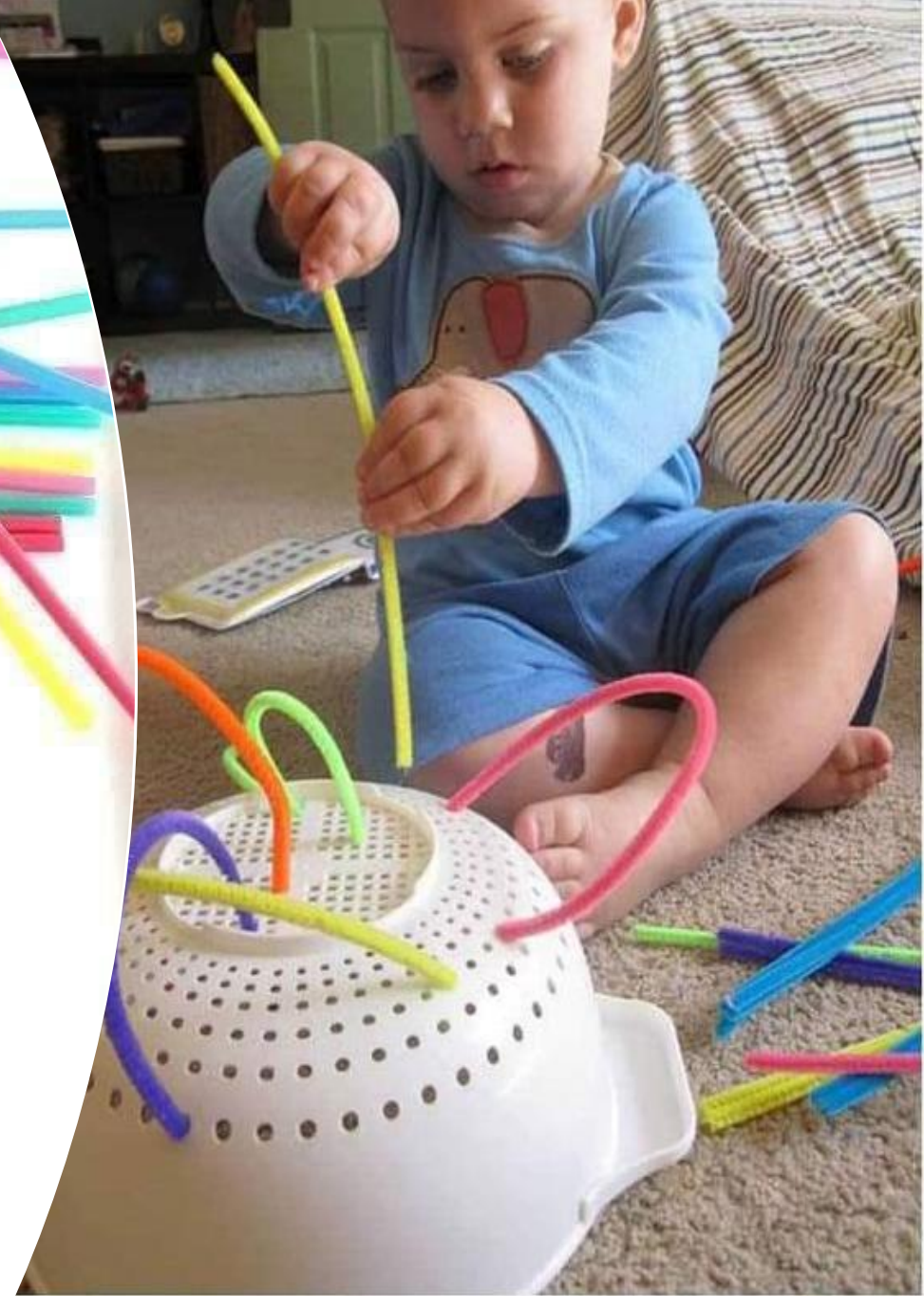
- Μεταφέρουμε τα μπαλάκια από τον έναν στον άλλον κουβά
- Κερδίζει όποιος τα μεταφέρει όλα πρώτος





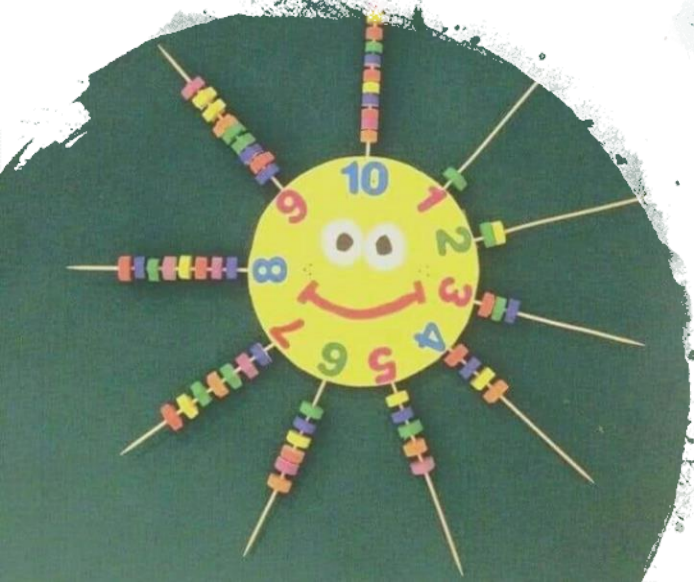
## Λεπτή κίνηση & Συγκέντρωση

- Μακαρονογέφυρες



# Λεπτή κίνηση & Συγκέντρωση

- Ευλάκια



# Διατάσεις

- Κάθε διάταση γίνεται δεξιά και αριστερά
- Κρατάω κάθε θέση 30 δευτερόλεπτα
- Βεβαιώνομαι ότι η άσκηση δεν μου προκαλεί πόνο

1. Πεταλούδα\_ Καθίστε στο έδαφος με ίσια την πλάτη, λυγίστε τα γόνατα και ενώστε τα πέλματα κοντά στους γοθούς. *Εναλλακτικά: Πατίστε τα γόνατα προς τα κάτω.*
2. Καθιστή δίπλωση μπροστά\_ Καθίστε στο έδαφος με τα πόδια ευθεία μπροστά. Κρατώντας τα πόδια στο πάτωμα, χαμηλώστε τον κορμό προς τα πόδια.
3. Τέντωμα προσαγωγών σε καθιστή θέση\_ Καθίστε στο έδαφος, με τα πόδια ίσια και ανοιχτά. Τοποθετήστε τα χέρια σας πάνω στο δεξί πόδι και αρχίστε να γέρνετε προς τα μπροστά. Εκτελούμε το ίδιο αριστερά και στη μέση.
4. Καθιστή δίπλωση μπροστά με το ένα πόδι λυγισμένο\_ Καθίστε στο έδαφος με τα πόδια ευθεία μπροστά. Λυγίστε το γόνατο του ενός ποδιού και φέρτε το πέλμα κοντά στο γόνατο του τεντωμένου ποδιού. Κρατώντας το τεντωμένο πόδια στο πάτωμα, χαμηλώστε τον κορμό προς το πόδι.
5. Διάταση τετρακεφάλου\_ Σταθείτε όρθιοι με ίσια πλάτη. Λυγίστε το ένα πόδι προς τον γλουτό. Πιάστε το πέλμα ή τον αστράγαλο και τραβήξτε προς τον γλουτό. Διατηρώ την ισορροπία σε όλη τη διάρκεια της άσκησης. *Εναλλακτικά ακουμπήστε σε έναν τοίχο για ισορροπία.*



# Διατάσεις

- Κάθε διάταση γίνεται δεξιά και αριστερά
- Κρατάω κάθε θέση 30 δευτερόλεπτα
- Βεβαιώνομαι ότι η άσκηση δεν μου προκαλεί πόνο

1. Πλευρικό τέντωμα ώμων\_ Τεντώστε το δεξί σας χέρι προς τα αριστερά. Με το άλλο χέρι τραβήξτε τον βραχίονα του δεξιού χεριού. Επαναλάβετε με το άλλο χέρι.
2. Διάταση στήθους στον τοίχο\_ Με το δεξί χέρι ακουμπήστε τον τοίχο. Σιγά – σιγά στρίψτε μακριά από τον τοίχο για να τεντώσετε τον θωρακικό σας μύ. Επαναλάβετε με το άλλο χέρι.

