

Καλημέρα παιδιά!!

Το μάθημα αυτό θα είναι αφιερωμένο σε ασκήσεις γυμναστικής που μπορούν να γίνουν με ασφάλεια στο σπίτι. Όπως πολύ καλά γνωρίζετε ένα πρόγραμμα γυμναστικής αποτελείται από την προθέρμανση (όπου γίνεται προετοιμασία του οργανισμού για την άσκηση που θα ακολουθήσει), το κυρίως μέρος (όπου αποτελεί το βασικό τμήμα εκγύμνασης του σώματος) και την αποθεραπεία (όπου γίνεται αποφόρτιση του οργανισμού και διάταση των μυϊκών ομάδων που συμμετείχαν στις ασκήσεις).

Πριν ξεκινήσουμε με τα βίντεο θα σας δώσω κάποιες γενικές αλλά και ειδικές οδηγίες που θα σας φανούν πολύ χρήσιμες.

Γενικές οδηγίες:

- Η εκτέλεση των ασκήσεων να γίνεται με επίβλεψη γονέα. Το ιδανικό βέβαια είναι να τους πείσετε να συμμετέχουν και αυτοί. Λίγη άσκηση δεν έβλαψε ποτέ κανέναν...
- Για να μην υπάρχει κίνδυνος τραυματισμού χρειάζεται το έδαφος να μην γλιστράει και να μην υπάρχουν αντικείμενα γύρω από τον χώρο αυτό.
- Σημαντικό επίσης είναι να είστε ντυμένοι με την κατάλληλη αθλητική ενδυμασία, αφενός για να μην γλιστράτε και αφετέρου για να μπορείτε να κινείστε άνετα.
- Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε χαλάκι γυμναστικής ή πετσέτα θαλάσσης (μονή ή διπλή).

Ειδικές οδηγίες:

- Το διάλειμμα είναι σημαντικό τμήμα μιας προπόνησης, όποτε καλό θα ήταν να το τηρείται.
- Κατά την διάρκεια των ασκήσεων δεν κρατάμε την αναπνοή μας, εκπνέουμε (βγάζουμε τον αέρα) στο δύσκολο σημείο της άσκησης και εισπνέουμε (παίρνουμε αέρα) στο εύκολο κομμάτι της άσκησης.

- Αν κάποιες ασκήσεις σας δυσκολέψουν μπορείτε απλά να τις δοκιμάσετε και να σταματήσετε πριν από την ολοκλήρωση του χρόνου.
- Αν κουραστείτε πολύ μπορείτε να σταματήσετε. Την επόμενη φορά που θα δοκιμάσετε το πρόγραμμα προσπαθήστε να αυξήσετε τον χρόνο που ασκήστε.
- Στην άσκηση καθίσματα (squat) θα εκτελείτε την άσκηση σαν να θέλετε να κάτσετε σε μια καρέκλα, προσέχοντας να μην κατεβαίνετε χαμηλά (γωνία στο γόνατο μέχρι 90 μοίρες) και το γόνατο σας να μην ξεπερνάει σε όλη την διάρκεια της κίνησης τις μύτες των δακτύλων των ποδιών σας.

Ας ξεκινήσουμε λοιπόν...

<https://safeshare.tv/my/safeviews/ss5e89cbf84230b/play>

Σε αυτό το βίντεο οι πρώτες ασκήσεις βοηθάνε στην προθέρμανση του οργανισμού.

Το επόμενο βίντεο είναι με διατάσεις για όλο το σώμα

<https://safeshare.tv/x/ss5e8c4cca61fe0#>

Καλή γυμναστική!!!

ΑΝΤΩΝΙΟΥ ΧΑΡΙΛΑΟΣ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

17-2-2021