



Υγεία και ευρωστία

Project A3

Κωνσταντακόπουλος Στάθης
Σταθοπούλου Μαρία
Τσορμπατζόγλου Βασίλης

Σχολ. Έτος 2014-2015

Ιμάντες προπόνησης

» Την τελευταία 10ετία, ένα μόνο προϊόν εξοπλισμού γυμναστικής έχει καταφέρει να «εισβάλλει», ν' αλλάξει τα δεδομένα, αλλά και να καθιερωθεί ολοκληρωτικά στον κόσμο του fitness : **Οι ιμάντες προπόνησης**, μια πολύ απλή κατασκευή με χαμηλό κόστος



Πλεονεκτήματα χρήσης ιμάντων

- **Μυϊκή αντοχή – κυκλικά προγράμματα ενδυνάμωσης**

Οι ιμάντες είναι **ιδανικοί** για προπόνηση μυϊκής αντοχής και κυκλικά προγράμματα ενδυνάμωσης

- **Ενδυνάμωση κεντρικού τμήματος σώματος (πυρήνας)**

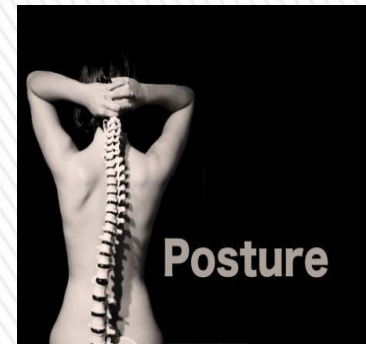
Η προπόνηση με ιμάντες παρέχει **ιδανικά ερεθίσματα** στο σώμα, ώστε να βελτιστοποιήσει τη **λειτουργικότητα** και τη **δύναμη** του κεντρικού τμήματος σώματος



Κακή στάση σώματος

- » Στις μικρές ηλικίες βελτιώνεται σε μεγάλο βαθμό. Το πρώτο βήμα για τη βελτίωση της στάσης είναι ο **μυοσκελετικός έλεγχος** του σώματος από έναν εξειδικευμένο καθηγητή φυσικής αγωγής.
- » Το δεύτερο -και ουσιαστικότερο- βήμα είναι να ακολουθήσετε ένα **πρόγραμμα διατάσεων!**

Η **αιτία** που συνήθως προκαλεί την κακή στάση είναι η ανελαστικότητα συγκεκριμένων μυών. Η ανελαστικότητα των μυών που δημιουργούν το πρόβλημα, μπορεί να οφείλεται στη φύση της εργασίας του ατόμου



Στίβος

» Ο στίβος είναι αυτό που ονομάζουμε «κλασικός αθλητισμός». Το βασικό άθλημα των αγώνων της αρχαίας Ελλάδος έχει αποκληθεί «βασιλιάς των ολυμπιακών αθλημάτων», αφού στους σύγχρονους Ολυμπιακούς Αγώνες αποτελεί το «κυρίως πιάτο».

Σχεδόν όλα τ' αθλήματα εμπεριέχουν κάποιο από τα στοιχεία του στίβου. Ακόμη και οι κολυμβητές στη διάρκεια της αρχικής προετοιμασίας τους, στην έναρξη της προπονητικής περιόδου, τρέχουν



Τα οφέλη του κλασικού αθλητισμού

- » γυμνάζει αρμονικά το σώμα
- » οδηγεί στην αύξηση της καθαρής μυϊκής μάζας
- » προλαμβάνει την υπανάπτυξη μυϊκών ομάδων
- » βελτιώνει τη στάση του σώματος
- » προλαβαίνει την πρόωρη φθορά του στηρικτικού και κινητικού μηχανισμού
- » αυξάνει την ικανότητα του καρδιοκυκλοφορικού συστήματος



Κολύμβηση

Για να έχει ουσιαστικά οφέλη η κολύμβηση, καλό είναι να πηγαίνετε στο κολυμβητήριο δύο φορές την εβδομάδα ή και τρεις αν αυτό είναι δυνατό. Σε κάθε επίσκεψη η διάρκεια της άσκησης μέσα στο νερό καλό είναι να φτάνει τα 30 λεπτά



ΚΑΤΑΛΛΗΛΟ ΣΤΥΛ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΓΙΑ ΑΝΑΛΟΓΗ ΠΑΘΗΣΗ

➤ ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΤΩΝ ΑΚΡΩΝ

Για όσους υποφέρουν από μυοσκελετικά προβλήματα των άκρων συνίσταται το ελεύθερο στυλ

➤ ΥΠΕΡΒΑΡΑ ΑΤΟΜΑ

Για τους υπέρβαρους και πάλι το ύπτιο είναι το καταλληλότερο στυλ κολύμβησης καθώς γυμνάζει τους αγύμναστους αντιβαρικούς μύες και αποσυμφορίζει την πίεση που δέχεται η σπονδυλική στήλη



5 + 1 Λόγοι για να αγαπήσεις τις πολεμικές τέχνες

- » Γυμνάζεις σώμα και πνεύμα
- » Χάνεις βάρος
- » Μπορείς να συνεχίσεις για πάντα
- » Δεν χρειάζεται να είσαι κορυφαίος
- » Για κάθε σωματότυπο
- » Δεν μετράει το φύλο



Οφέλη του Μπάσκετ

- » Το μπάσκετ είναι μια **αερόβια άσκηση** που γυμνάζει κάθε ομάδα μυών. Περιλαμβάνει τρέξιμο, το οποίο παρέχει γυμναστική στους **μυς των ποδιών**, ο χειρισμός της μπάλας και οι αμυντικές προσπάθειες απαιτούν κινήσεις από τους **μυς των χεριών**, ενώ οδηγεί σε ενδυνάμωση και των **κοιλιακών** και **ραχιαίων** μυών αφού πρόκειται για ένα άθλημα επαφής και αυτοί είναι οι μύες στους οποίους ασκείται σωματική πίεση σε μια προσωπική «μονομαχία».



» Κωπηλασία

Κωπηλασία ή ερεσία, ονομάζεται ο τρόπος κίνησης των κωπήλατων λέμβων σε υδάτινη επιφάνεια (θάλασσα λίμνη ποταμό). Ανάλογα με τον τύπο των σκαφών, διαιρείται σε 4 βασικά είδη: κλασική, λαϊκή, με κανό και με μονόξυλο.

Η συστηματική άσκηση στην κωπηλασία αναπτύσσει το μυϊκό σύστημα, δυναμώνει την καρδιά, τους πνεύμονες και το νευρικό σύστημα.



Τρόποι για να γυμναστείτε αποδοτικά στο σπίτι

- » - Ανεβοκατέβασμα στις σκάλες
- » - Σχοινάκι
- » - Ανεβάσματα και κατεβάσματα των ποδιών εναλλάξ πάνω σε ένα κουτί (όσο πιο ψηλό είναι το κουτί, τόσο καλύτερα αποτελέσματα έχεις)
- » - Σύνθετες ασκήσεις για τον κορμό και τα πόδια
 - Πλευρική ανύψωση
 - Καθιστό στρίψιμο κορμού
 - Η άσκηση των κοιλιακών
 - Η γέφυρα



Γενικότερα οφέλη τακτικής άσκησης

- » Καλύτερος έλεγχος του σωματικού βάρους.
- » Μειωμένος κίνδυνος χρόνιων νοσημάτων.
- » Βελτίωση της διάθεσης.
- » Ενίσχυση της ευεξίας.
- » Βελτίωση του ύπνου

