

# ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ (ΓΙΑ ΜΑΘΗΤΕΣ ΛΥΚΕΙΟΥ)

**“ΚΑΛΛΙΟΝ ΠΡΟΛΑΜΒΑΝΕΙΝ ΠΑΡΑ ΘΕΡΑΠΕΥΕΙΝ”**



Στα πλαίσιο του μαθήματος  
**ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ**

*Επιμέλεια :*

- Γιαννακόπουλος Ανέστης (Διδάσκων ΤΕΦΑΑ Δ.Π.Θ.-Υποψήφιος Διδάκτωρ)
- Παπαπαντελής Νικήτας (Καθηγητής Φυσικής Αγωγής, 1ο ΕΠΑΛ ΑΛΕΞ/ΠΟΛΗΣ)

Με την ευγενική υποστήριξη:



ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΑΝΑΤΟΛΙΚΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ-ΘΡΑΚΗΣ  
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ ΕΒΡΟΥ  
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ

## ΣΧΕΣΗ ΑΣΚΗΣΗΣ & ΥΓΕΙΑΣ

Η άσκηση προκαλεί:

- ❖ 40% απώλεια λίπους & Καύση περισσότερων θερμίδων
- ❖ Διατήρηση νεανικού σώματος, καθώς οι μυϊκές ίνες μειώνονται έως και 50% με την ηλικία & χτίσιμο ισχυρότερων οστών αυξάνοντας την πυκνότητά τους
- ❖ Πρόληψη διαβήτη & Μείωση καρδιοπαθειών
- ❖ Δυνατό θώρακα, υγιή μάτια, όπως μείωση πιθανοτήτων βλαβών του οπτικού νεύρου και εμφάνισης γλαυκώματος

## Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ

1. Μαθητές και φοιτητές ασκούμενοι σε τακτική βάση βελτιώνουν τόσο τη φυσική όσο και τη νοητική τους υγεία (*Journal of Pediatrics*)
2. Μαθητές και φοιτητές που ασκούνται σωματικά σε καθημερινή βάση δεν βελτιώνουν μόνο τη σωματική, αλλά και τη νοητική τους υγεία. Παίρνουν καλύτερους βαθμούς στις εξετάσεις σε σχέση με τους αγύμναστους συνομήλικους τους (*The Journal of Pediatrics Πανεπιστήμιο Los Angeles*)
3. Μαθητές και φοιτητές ασκούμενοι σε τακτική βάση βελτιώνουν τόσο τη φυσική όσο και τη νοητική τους υγεία (*Journal of Pediatrics*)
4. Μαθητές και φοιτητές που ασκούνται σωματικά σε καθημερινή βάση δεν βελτιώνουν μόνο τη σωματική, αλλά και τη νοητική τους υγεία. Παίρνουν καλύτερους βαθμούς στις εξετάσεις σε σχέση με τους αγύμναστους συνομήλικους τους (*The Journal of Pediatrics Πανεπιστήμιο Los Angeles*)

## Η ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

### ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

#### 1. ΚΙΝΗΘΕΙΤΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΣΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΤΗΤΑ ΣΑΣ

- α) Μέσα και γύρω από το σπίτι: π.χ. Κάντε μερικές από τις δουλειές του σπιτιού

β) Καθ' οδών για το σχολείο ή για το σπίτι: π.χ. περπατήστε για το σχολείο, κατεβείτε 1-2 στάσεις νωρίτερα εάν χρησιμοποιείται τις δημόσιες συγκοινωνίες, χρησιμοποιείτε το ποδήλατό σας, χρησιμοποιείτε σκάλες αντί για ασανσέρ, πηγαίνετε για καφέ με τα πόδια κτλ

γ) Κάντε κάποιες ασκήσεις (π.χ κάμψεις, ραχιαίους, κοιλιακούς, κτλ) όταν βλέπετε τηλεόραση

## 2. ΑΡΧΙΚΑ ΞΕΚΙΝΗΣΤΕ ΑΡΓΑ ΚΑΙ ΜΕ ΛΙΓΗ ΑΣΚΗΣΗ.

- ο Είναι πολύ σημαντικό να: α) ΚΑΝΕΤΕ ΑΣΚΗΣΗ ΠΟΥ ΣΑΣ ΑΡΕΣΕΙ β) ΝΑ ΒΑΛΕΤΕ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΣΑΝ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΑ ΣΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΑΣ γ) ΝΑ ΞΕΚΙΝΑΤΕ ΤΙΣ ΠΡΩΤΕΣ ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ ΧΩΡΙΣ ΜΕΓΑΛΟ ΟΓΚΟ ΑΣΚΗΣΗΣ δ) ΝΑ ΑΝΑΜΕΝΕΤΑΙ ΣΚΑΜΠΑΝΕΒΑΣΜΑΤΑ ΣΤΗ ΔΙΑΘΕΣΗ ΣΑΣ ΚΑΙ ΣΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΑΣ ΚΑΙ ΑΥΤΑ ΝΑ ΜΗ ΣΑΣ ΑΠΟΘΑΡΥΝΟΥΝ.
- ο Αρχικά 3 φορές την εβδομάδα, από 20 min είναι αρκετά για να αρχίσετε να απολαμβάνετε τα οφέλη της άσκησης. Αυξήστε σταδιακά την ένταση ή τη διάρκεια (προτιμήστε τη διάρκεια αρχικά) όταν κάνετε το πρόγραμμα άσκησης και νιώθετε απόλυτα καλά και χωρίς καμία κούραση την επόμενη μέρα.

## 3. ΚΑΝΤΕ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΤΙΚΗ ΚΑΙ ΜΕΡΟΣ ΜΙΑΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Κάντε ασκήσεις που σας αρέσουν, ανεξάρτητα από το πόσο αποτελεσματικές είναι (π.χ θερμιδικά ή σε σχέση με τη χρήση λίπους).

Συμμετέχετε σε οργανωμένα γκρουπ άσκησης (χορό, αεροβική, ποδηλατικές ομάδες κτλ) ή σε κοινωνικές εκδηλώσεις που προάγουν τον αθλητισμό (π.χ ποδηλατοδρομία, βάδην 5000μ κτλ, μαζικός αθλητισμός κτλ).

## Η ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΠΑΡΑΜΕΤΡΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

**ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΑΣΚΗΣΗΣ : 30-45ΜΙΜ (ΑΡΧΙΚΑ)**

**ΑΠΩΤΕΡΟΣ ΣΤΟΧΟΣ:**

**60- 90 min ΣΕ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΒΑΣΗ**

**ΕΠΙΚΑΙΡΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ :** Βάδην , έντονο περπάτημα, τζόκιν, τρέξιμο,

κολύμπι, ποδήλατο, αεροβική γυμναστική , χορός, διάδρομος, αθλοπαιδιές

(ποδόσφαιρο, μπάσκετ, χειρόσφαιρα, κ.α.)

**ΓΕΝΙΚΕΣ, ΑΠΛΕΣ & ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ :****➤ ΜΕ ΤΙ ΠΑΛΜΟΥΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΥΜΝΑΖΟΜΑΙ:**

- ΑΡΧΑΡΙΟΙ: 124-144 παλ/min
- ΓΥΜΝΑΣΜΕΝΟΙ: 137-157 παλ/min
- ΠΟΛΥ ΓΥΜΝΑΣΜΕΝΟΙ: 150-170 παλ/min

**➤ ΠΩΣ ΒΡΙΣΚΩ ΤΟΥΣ ΚΑΡΔΙΑΚΟΥΣ ΜΟΥ ΠΑΛΜΟΥΣ:**

- Χρησιμοποιώ το δείκτη και το μέσο δάκτυλο. Τοποθετώ τα δάκτυλα απαλά, πλάγια του λαιμού («μήλο του Αδάμ»). Μετρώ 10" και ότι βρίσκω το πολλαπλασιάζω με το 6. **π.χ. βρίσκω στα 10" 24 παλμούς ( 24 X 6 =144 παλμοί)**

**ΔΥΝΑΜΩΝΩ ΤΟ ΜΥΪΚΟ ΜΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑ****ΓΕΝΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΣΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΔΥΝΑΜΗΣ ΓΙΑ ΜΑΘΗΤΕΣ**

-Όχι προπόνηση μέγιστης δύναμης στα παιδιά (μέχρι 15 - 17 χρόνων).

-Η μονόπλευρη και λαθεμένη προπόνηση μπορεί να προκαλέσει σε ακραίες περιπτώσεις μέχρι και δυσμορφίες στην σπονδυλική στήλη και τα οστά.

-Ασκήσεις δύναμης με το σώμα τους ή με βάρος 50 - 60% της μέγιστης δύναμης.

-Στην εφηβεία (15 - 21) αύξηση της επιβάρυνσης με μεγάλη προσοχή.

-Έμφαση στην εξάσκηση των κοιλιακών-ραχιαίων.

- Όχι επιβάρυνση στα γόνατα (βαθιά καθίσματα, άλματα βάθους) και στην σπονδυλική στήλη.

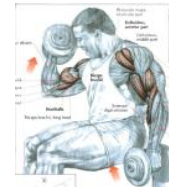
**Πίνακας : Η μεθοδική στην προπόνηση στην ανάπτυξης της δύναμης**

Στόχος		Αριθμός ασκήσεων	Ένταση	Αριθμός σετ/ασκ.	Αριθμός επαν/σετ	Διάλειμμα	Συχνότητα
Μέγιστη δύναμη	αρχάριοι	4-8.	60%-70% της 1ΜΕ	1_3	8_12	2-3 min.	2-3 φορ/εβδ.
	προπονημένοι	4-8.	80%-100% της 1ΜΕ	>2	1_6	1-2 min.	4-6 φορ/εβδ.
Υπερτροφία	αρχάριοι	4-8.	60%-70% της 1ΜΕ	1_3	8_12	1-2 min.	2-3 φορ/εβδ.
	προπονημένοι	4-8.	70%-85% της 1ΜΕ	3_6	6_12	2-3 min.	4-6 φορ/εβδ.
Μυϊκή ισχύ	αρχάριοι	4-8.	30%-60% της 1ΜΕ	3_6	1_6	1-2 min.	2-3 φορ/εβδ.
	προπονημένοι	4-8.	30%-85% της 1ΜΕ	3_6	1_6	1-2 min.	4-6 φορ/εβδ.
Αντοχή δύναμη	αρχάριοι	4-8.	50%-70% της 1ΜΕ	1_3	10_12	1-2 min.	2-3 φορ/εβδ.
	προπονημένοι	4-8.	50%-80% της 1ΜΕ	>2	10_15	1-2 min.	4-6 φορ/εβδ.

- \* Προσαρμοσμένο από: Kraemer et al. Progression models in resistance training for healthy adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 34(2): 364-380, 2002.  
 Ratamess et al. Progression models in resistance training for healthy adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 41(3): 687-708, 2009

## Ασκήσεις με βάρη

**Ονομασία άσκησης:** Κάμψεις αγκώνα με αλτήρα  
**Κυριότεροι μύες που ενεργοποιούνται:** Δικέφαλος βραχιόνιος, πρόσθιος βραχιόνιος, βραχιονοκερδικός



**Ονομασία άσκησης:** Εκτάσεις αγκώνων με τροχαλία (ύπτια λαβή)  
**Κυριότεροι μύες που ενεργοποιούνται:** Τρικέφαλος βραχιόνιος (μακρά κεφαλή), (έξω κεφαλή), (έσω κεφαλή), βραχιονοκερκιδικός, αγκωνιαίος, μακρός κερκιδικός, βραχιονοκερδικός



**Ονομασία άσκησης:** Πλάγιες άρσεις των χεριών σε θέση επίκυψης  
**Κυριότεροι μύες που ενεργοποιούνται:** Δελτοειδής, Υπακάνθιος, Ελλάσων & μείζων στρογγύλος.



**Ονομασία άσκησης:** Κωπηλατική με μπάρα σε όρθια θέση  
**Κυριότεροι μύες που ενεργοποιούνται:** Τραπεζοειδής, Δελτοειδής.



**Ονομασία άσκησης:** Πιέσεις με μπάρα σε πάγκο  
**Κυριότεροι μύες που ενεργοποιούνται:** Μείζων θωρακικός, Δελτοειδής, Τρικέφαλος.



**Ονομασία άσκησης:** Άρσεις από βαθύ κάθισμα  
**Κυριότεροι μύες που ενεργοποιούνται:** Τετρακέφαλος, Γλουτιαίος.



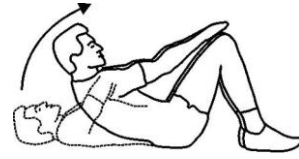
**Ονομασία άσκησης:** Εκτάσεις γονάτων  
**Κυριότεροι μύες που ενεργοποιούνται:** Τετρα



## Ασκήσεις κοιλιακών

### ΑΣΚΗΣΗ 1

Ξαπλώνουμε σε μια μαλακή επιφάνεια, λυγίζουμε τα γόνατα μέχρι να πατήσει η μέση μας στο στρωματάκι, τοποθετούμε τα χέρια στους μηρούς και σηκώνομαστε μέχρι τα χέρια να περάσουν τα γόνατα.



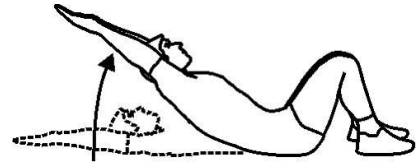
### ΑΣΚΗΣΗ 2

Ξαπλώνουμε σε μια μαλακή επιφάνεια, λυγίζουμε τα γόνατα μέχρι να πατήσει η μέση μας στο στρωματάκι, τοποθετούμε τα χέρια στα πλάγια του κεφαλιού. Σηκώνομαστε μέχρι να πατάει η μέση.



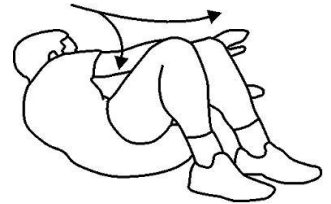
### ΑΣΚΗΣΗ 3

Ξαπλώνουμε σε μια μαλακή επιφάνεια, λυγίζουμε τα γόνατα μέχρι να πατήσει η μέση μας στο στρωματάκι, τεντώνουμε τα χέρια πίσω από το κεφάλι. Σηκώνομαστε μέχρι να πατάει η μέση.



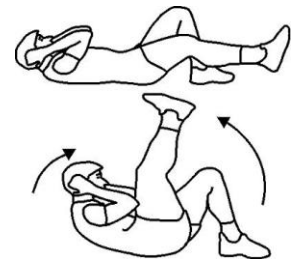
### ΑΣΚΗΣΗ 4

Ξαπλώνουμε σε μια μαλακή επιφάνεια, λυγίζουμε τα γόνατα μέχρι να πατήσει η μέση μας στο στρωματάκι, τεντώνουμε τα χέρια πίσω από το κεφάλι. Ταυτόχρονα σηκώνομαστε και φέρνουμε τα χέρια πλάι στους μηρούς. Εκτελούμε εναλλάξ Δεξιά - Αριστερά.



### ΑΣΚΗΣΗ 5

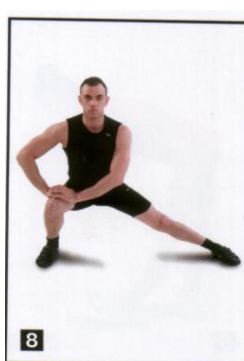
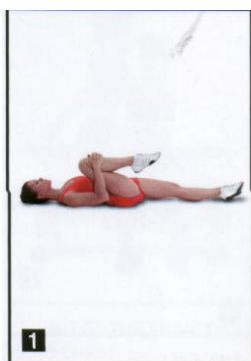
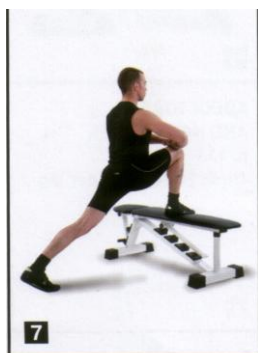
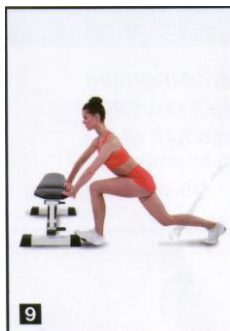
Ξαπλώνουμε σε μια μαλακή επιφάνεια, λυγίζουμε το ένα γόνατο και τεντώνουμε χαλαρά το άλλο πόδι, τοποθετούμε τα χέρια στα πλάγια του κεφαλιού. Σηκώνομαστε και ταυτόχρονα σηκώνουμε κάθετα το άλλο πόδι.



**Στόχος: 2-3 ΣΕΤ των 10-15 επαναλήψεων με διάλειμμα τα 30''**

## Ενδεικτικό πρόγραμμα διατάσεων ( ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ – ΕΛΑΣΤΙΚΟΤΗΤΑ)

Οδηγίες: κρατήστε για 15” την κάθε άσκηση – διάλειμμα 30”

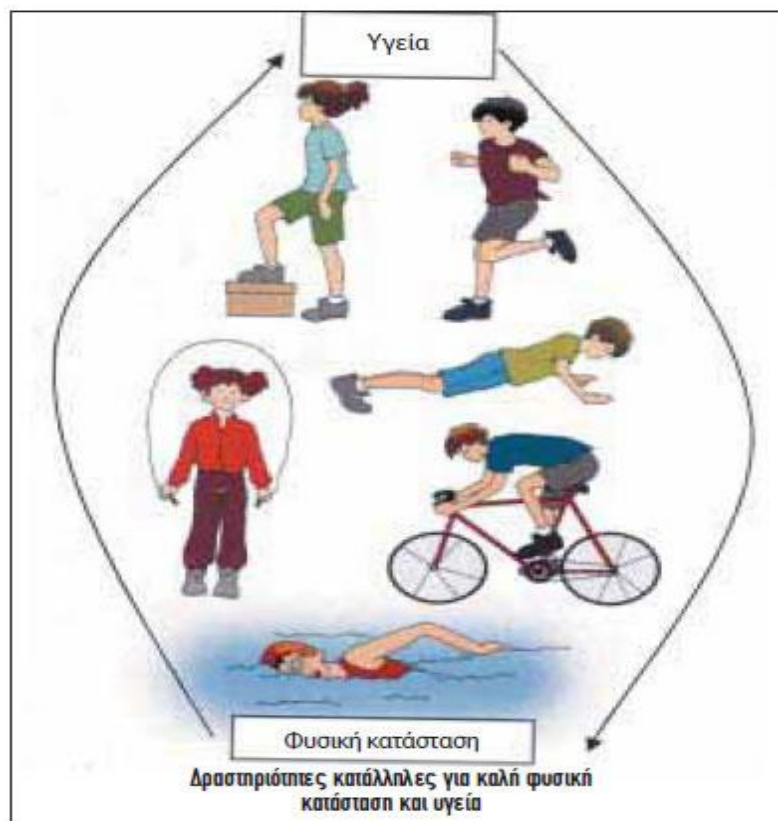


## ΤΟ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ...

Η αερόβια άσκηση σε συνδυασμό με τα βάρη είναι ο ιδανικότερος συνδυασμός για την υγεία μας. Χωρίς υπερβολές, ξεκινάμε αργά αλλά σταθερά. Απαραίτητη προϋπόθεση για πετύχουμε τους στόχους σ' ένα πρόγραμμα άσκησης, εκτός από την προπόνηση, είναι και η σωστή και προσεγμένη διατροφή. Αρχίζουμε πάντα υιοθετώντας ένα διαφορετικό τρόπο ζωής στην καθημερινότητα μας. Ένα τρόπο ζωής που θα τον χαρακτηρίζει η κίνηση και η δράση, απέναντι στην αδράνεια και τον παθητικό τρόπο ζωής.

## ΠΑΝΤΑ ΝΑ ΘΥΜΑΣΤΕ:

### ΚΑΡΔΙΑ ΠΟΥ ΤΡΕΧΕΙ ... ΑΝΤΕΧΕΙ!!!



\*.Φ.Ω.Τ.Ο: Φυσική Αγωγή (Α, Β, Γ Γυμνασίου): Ηλεκτρονικό Βιβλίο