

## ΙΔΕΕΣ ΓΙΑ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΜΕΣΑ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

### Δύο ευχάριστες δραστηριότητες

- Επιλέγω καθημερινά όποια από τις 2 δραστηριότητες μου αρέσει ή και τις δύο ή ακόμη και εναλλάξ

### 1η δραστηριότητα

(χρησιμοποιώντας μόνο ένα μπαλόνι)



Με τον αδερφό μου ή την αδερφή μου, το

μπαμπά τη μαμά, κρατάμε το μπαλόνι  
στον αέρα χτυπώντας το μόνο με το πόδι.  
Γυμνάζουμε χέρια, λεκάνη, κορμό, διασκεδάζουμε  
Εννοείται πως κινούμαστε σαν τραπέζι για να  
Προλάβουμε! Θα γίνουμε μούσκεμα.  
Κι αν θέλουμε κρατάμε και το ρεκόρ ημέρας!  
Χτυπάμε το μπαλόνι καθιστοί με χέρια ενώ  
μετακινούμαστε για να το κρατήσουμε στον αέρα.

ΚΑΛΗ ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ!

**Με ένα μπαλόνι καμιά ζημιά δεν μπορεί να γίνει!**

**2η δραστηριότητα**



Μ' ένα μεγάλο χάρακα ή με μια ξύλινη κουτάλα και πλαστικά πιάτα φιάχνουμε

**ρακέτες.** Μπορούμε να βάλουμε δύο πιάτα για να έχουν βάρος. Έτσι παίζουμε στο σπίτι ένας εναντίον ενός ή δύο εναντίον δύο τένις, βάζοντας για φιλέ ένα σχοινί ή μια κορδέλα ή ότι άλλο θέλουμε. Έχουμε δικαίωμα δύο συνεχόμενων επαφών με το μπαλόνι. Ακόμη πιο

εύκολα χρησιμοποιούμε για ρακέτα μια

**Μυγοσκοτώστρα!**



**Ένα πρόγραμμα Γυμναστικής και Ενδυνάμωσης στο στίτι**

**Προτείνεται 2-3 φορές τη βδομάδα**

- Στην αρχή του προγράμματος κάνουμε μια σύντομη προθέρμανση 5-10' ( επιλογές με ένα σχοινάκι ή χορεύοντας με μουσική ή και επιτόπιο τρεξιματάκι )
- Κατόπιν ξεκινάμε το πρόγραμμα με τις 8 ασκήσεις που ακολουθούν ( μέτριος ρυθμός εκτέλεσης). Κάθε άσκηση αναφέρει τις επαναλήψεις
- Στο τέλος 3-5'ελαφριά τεντώματα (διατάσεις)

### Ασκ 1 *Push ups (διαμάντια) (χέρια-κορμό)*

Παίρνετε στάση Push Ups έχοντας τις παλάμες στο έδαφος και τα χέρια ενωμένα στον αντίχειρα και το δείκτη έτσι ώστε να σχηματίζεται το σχήμα του διαμαντιού. Τα γόνατα είναι λυγισμένα και ακουμπάνε στο έδαφος. Λυγίζετε τους αγκώνες φέρνοντας το στήθος πιο κοντά στο έδαφος και τα τεντώνετε ξανά. Επαναλάβετε 3 σετ των 15 επαναλήψεων.



Ξάπλωσε στην αριστερή πλευρά σου έχοντας τα γόνατα ελαφρώς λυγισμένα. Έπειτα, ακούμπησε το αριστερό σου χέρι στον δεξί ώμο, έχοντας την δεξιά παλάμη στο πάτωμα στην ευθεία και προσπάθησε να σηκώσεις το σώμα σου. Κάντο 10 φορές και άλλαξε πλευρά για να συνεχίσεις

### Ασκ 2 *Sumo Squats (τετρακέφαλοι-θώρακας)*



Από τις εύκολες ασκήσεις για τους μηρούς, η οποία όμως καίει πολύ αφού την κάνεις. Άνοιξε τα πόδια σου στο ύψος των ώμων σου. Φέρε τα χέρια μπροστά σαν προσευχή και έπειτα κάνε βαθύ κάθισμα μέχρι οι μηροί σου να είναι παράλληλοι με το έδαφος. Κάνε 15 επανλήψεις.

### Ασκ 3 Ανέβα το βουνό (πόδια-κορμός)



Ετοίμασου να ανέβεις το βουνό. Πάρε θέση για push-ups και μετά με τα γόνατα σου εναλλαξ ξεκίνα να "ανεβαίνεις". Ουσιαστικά η άσκηση είναι να ανεβάσεις το πόδι μέχρι τα χέρια και μετά πίσω και το άλλο πόδι. Συνολικά κάνε 12 επανλήψεις! Αν ζορίζεσαι κάνε 8.

#### Ασκ 4 Wall Sit (τετρακέφαλοι πλάτη)



Κόλλησε την πλάτη σου στο τοίχο. Ξεκίνα να κατεβαίνεις προς τα κάτω μέχρι να σχηματιστεί μια ορθή γωνία με τα γόνατα σου. Κράτα αυτή τη στάση για 30 δευτερόλεπτα. Αν δυσκολευέσαι σπάσε το σε 3 σετ των 10 δευτερολέπτων.

#### Ασκ 5 Βαθύ κάθισμα(γλουτοί-κοιλιακοί-πλάτη)



Βήμα 1: Στάσου όρθια με τα πόδια ανοιχτά και με τα γόνατα σου ελαφρώς λυγισμένα.



**Βήμα 2:** Λύγισε τα γόνατα σου και χαμήλωσε το σώμα σου μέχρι οι μηροί σου να βρίσκονται παράλληλα με το έδαφος. Ανασήκωσε ξανά το σώμα σου. Κάνε 10 επαναλήψεις.

Κάνοντας αυτή την άσκηση θα μπορέσεις να εξασκήσεις τους γλουτούς σου, τους τένοντες του ποδιού καθώς και τους κοιλιακούς μύς και την πλάτη σου.

## Ασκ 6 Προβολές(γλουτοί-τετρακέφαλοι)



**Βήμα 1:** Βάλε τα χέρια σου στους γοφούς και το δεξί σου πόδι λίγα εκατοστά πιο μπροστά από το αριστερό.

**Βήμα 2:** Λύγισε το δεξί σου γόνατο φέρνοντας το στην ίδια ευθεία με τον αστράγαλο του ποδιού. Χαμήλωσε τους γοφούς σου και φέρε το αριστερό σου γόνατο προς το έδαφος.

**Βήμα 3:** Ίσιωσε το δεξί γόνατο και επέστρεψε στην αρχική σου θέση. Κάνε 10 με 12 επαναλήψεις και μετά κάνε το ίδιο με το αριστερό πόδι.

Αυτή η άσκηση ενδυναμώνει τους γλουτούς, τους τετρακέφαλους αλλά και τους τένοντες των ποδιών σου.

τους κοιλιακούς



## Ασκ 7. Σανίδα (Plank) (όλο το σώμα)



Μια άσκηση που μπορεί να σε βοηθήσει να εξασκήσεις όλο σου το σώμα είναι η λεγόμενη σανίδα (plank).

*Βήμα 1:* Ακούμπησε τους βραχίονες στο έδαφος φροντίζοντας οι αγκώνες σου να βρίσκονται στην ίδια ευθεία με τους τους ώμους σου.

*Βήμα 2:* Σήκωσε τα γόνατα σου και τοποθέτησε τα πόδια σου πίσω ώστε το βάρος σου να πέφτει ακριβώς κάτω από τα δάχτυλα των ποδιών σου. Φρόντισε το σώμα σου να βρίσκεται σε ευθεία θέση. Κρατήσου σε αυτή τη θέση για 15"- 30", ανάλογα με τις δυνατότητές σου.

## Ασκ 9 Ακροστασία (γαστροκνήμιος)



Αν θέλεις να συσφίξεις τις γάμπες σου, μια εύκολη άσκηση που μπορείς να κάνεις είναι η ακροστασία.

*Βήμα 1:* Ξεκίνησε έχοντας τα πόδια σου ακουμπισμένα στο έδαφος. Φρόντισε τα πόδια σου να βρίσκονται στην ίδια ευθεία με τους γοφούς σου.

*Βήμα 2:* Ανασήκωσε τις φτέρνες σου από το έδαφος μέχρι να στηριχθείς στο σημείο του ποδιού που βρίσκεται κάτω από τα δάχτυλα σου. Χαμήλωσε ξανά τις φτέρνες. Επανάλαβε 10 με 20 φορές.

Παράλληλα, θα σας πρότεινα εάν υπάρχει η δυνατότητα (κάθε μέρα) για 15'- 20' τουλάχιστον να δημιουργείτε μια ατμόσφαιρα μουσικής και χορού. Επιλέγοντας τραγούδια ευχάριστα χορέψτε και κινηθείτε σε ρυθμό



**ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ!**

*Παπαπαντελής Νικήτας*

*Καθηγητής Φυσικής Αγωγής*