



ΤΕΦΑΑ ΠΘ



ΑΣΚΗΣΕΙΣ

ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ

ΣΕ ΤΟΙΧΟ



STAY HOME
STAY HEALTHY

ΟΜΑΔΑ ΦΟΙΤΗΤΩΝ

Λιάκη Ελισάβετ
Μητσάκη Διονυσία
Μήτσιου Ελευθερία
Μηχανικού Μάρθα
Μόκκα Άρτεμις
Μαλιαρός Βαγγέλης
Μηνοπούλου Κωνσταντίνα
Μπάλιος Βασίλης
Μπαρσάκης Ηλίας
Μπεριάτου Ιωάννα
Μπουμπουγιατζή Φωτεινή

Εργασία στην Παιδαγωγική Γυμναστική (Α΄ Έτους)
Διδάσκουσες και υπεύθυνες του project "Άσκηση στο Σπίτι"
Ελιζάνα Πολλάτου- Αναπλ. Καθηγήτρια
Νάντια Καραδήμου Ε.Ε.Π.

Σημεία κλειδιά για την εκτέλεση ασκήσεων ενδυνάμωσης σε μαζικά ασκούμενους (ενήλικες και παιδιά)

- Στην έναρξη κάθε άσκησης γίνεται εισπνοή από τη μύτη και στο δύσκολο σημείο της άσκησης γίνεται η εκπνοή από το στόμα, σταδιακά και ελεγχόμενα, για όσο χρόνο διαρκεί η σύσπαση της μυϊκής ομάδας που γυμνάζεται. Για να διασφαλιστεί η μη επιβάρυνση του αυχένα, κατά την εκτέλεση των κινήσεων, οι ωμοπλάτες έλκονται ελαφρώς μεταξύ τους και ως εκ τούτου, οι ώμοι δεν ανασηκώνονται στην κίνηση.

▶ Σημεία κλειδιά για την εκτέλεση ασκήσεων ενδυνάμωσης σε μαζικά ασκούμενους (ενήλικες και παιδιά)

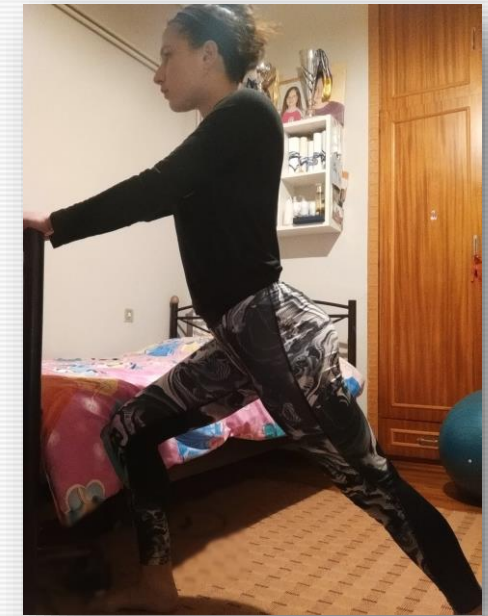
- Οι ασκήσεις δύναμης στην μαζική άθληση εκτελούνται κυκλικά για να μην υπάρχει έντονη επιβάρυνση στον ίδιο μυ συνεχώς. Δηλαδή δεν εκτελούνται όλα τα σετ μαζί αλλά εκτελείται 1 σετ σε κάθε άσκηση διαδοχικά και όταν τελειώσει ο ένας κύκλος, με όλες τις ασκήσεις, μεσολαβεί διάλειμμα 3-5' και στη συνέχεια γίνεται μετάβαση στον δεύτερο και στον τρίτο κύκλο, εφόσον συστήνονται 3 σετ για κάθε άσκηση. Όταν στην εκτέλεση ενός σετ ασκήσεων, οι ασκούμενοι αντιληφθούν κόπωση, πριν περάσουν στο επόμενο σετ, κρατούν διάλειμμα τον ίδιο ή τον διπλάσιο χρόνο απ' όσο διήρκεσε το σετ, (π.χ. αν ένα σετ διαρκεί 2 λεπτά, το διάλειμμα για το επόμενο σετ θα είναι 2-4 λεπτά).

Ένα σωστό ξεκίνημα



Ζέσταμα: Ξεκινάμε με ενάμησι λεπτό επιτόπιο τρέξιμο και συνεχίζουμε για άλλο ενάμησι λεπτό με περιφορές των χεριών.

Συνεχίζουμε με διατάσεις:
Αρχικά οπίσθιους μηριαίους και γαστροκνήμιο (φωτογραφία 2) συνεχίζουμε με γλουτιαίους (φωτογραφία 3) και τέλος με πρόσθιους μηριαίους (φωτογραφία 4)



2η



4η



3η

Ακροστασία με στήριξη στον τοίχο

Σκοπός: Εκγύμναση των γαστροκνημίων, γλουτιαίων, τετρακέφαλων.

Θέση: Σταθείτε όρθιοι μπροστά απο έναν τοίχο. Τα πόδια στο άνοιγμα της λεκάνης και οι παλάμες στο ύψος του στήθους, στο άνοιγμα των ώμων.

Εκτέλεση: Ακροστασία με πλήρη σύσπαση γαστροκνημίου, τετρακεφάλου, γλουτών. Στο υψηλότερο σημείο που θα φτάσετε κάντε παύση 2 δεύτερα και επιστρέψτε ξανά στην αρχική θέση.

Διάρκεια: 3 σετ των 12 επαναλήψεων.

Παρατήρηση: ο κορμός ευθύς, γλουτοί σφιχτοί και σταθερή η λεκάνη.



Κάμψεις σε τοίχο (Α)



Σκοπός : Η ενεργοποίηση και η εκγύμναση των δικεφάλων βραχιόνιων, των μυών της πλάτης, του στήθους, και των ώμων

Θέση : Σταθείτε με τα πόδια σχεδόν ενωμένα, περίπου ένα μέτρο από τον τοίχο, γείρετε με τα χέρια τεντωμένα και ακουμπήστε στον τοίχο με τις παλάμες.

Εκτέλεση : Από την θέση στην οποία βρίσκεστε λυγίστε τους αγκώνες και πλησιάστε το στήθος στον τοίχο. Στη συνέχεια τεντώστε αργά τους αγκώνες και επιστρέψτε στην αρχική σας θέση.

Παρατηρήσεις : Τα χέρια τοποθετούνται στο άνοιγμα και στο ύψος των ώμων, ο κορμός βρίσκεται σε ευθεία γραμμή με τα ισχία και προσπαθήστε το βάρος του σώματος να καθοδηγείται από τα χέρια. Αργή εκπνοή κατά την κάμψη.

Παραλλαγή : Αν θέλετε να δυσκολέψετε λίγο την άσκηση μεγαλώστε την απόσταση των ποδιών σας σταδιακά από τον τοίχο.

Διάρκεια : Ξεκινήστε εκτελώντας 3 σετ των 12 επαναλήψεων.



Κάμψεις σε τοίχο (B).

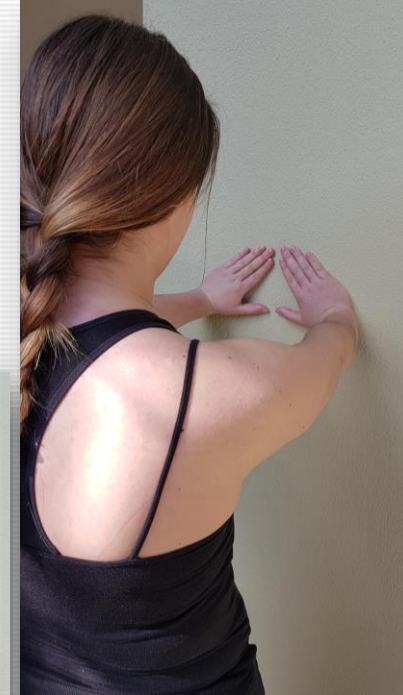
Σκοπός : όπως και στην προηγούμενη με έμφαση στον τρικέφαλο βραχιόνιο.

Θέση: Το σώμα βρίσκεται σε όρθια θέση με μικρή κλίση του σώματος προς τον τοίχο .Τα χέρια σχηματίζουν λαβή 'diamond' στο ύψος του στήθους . Ο κορμός σταθερός με την κοιλιά και τους γλουτούς σε σύσπαση.

Εκτέλεση άσκησης : καθώς πλησιάζουμε προς το τοίχο οι αγκώνες είναι κοντά στο σώμα. Κατά την επαναφορά τα χέρια πιέζουν τον τοίχο και τεντώνουν πλήρως οι αγκώνες . Αργή εκπνοή κατά την κάμψη.

Διάρκεια :Τα σετ που προτείνονται είναι 3 σετ από 12 επαναλήψεις.

Παραλλαγή: μπορούμε να εκτελέσουμε την άσκηση με μεγαλύτερη κλίση σώματος (για πιο προχωρημένους).



Καθίσματα με πλάτη στον τοίχο

Σκοπός: Εκγύμναση πρόσθιας και οπίσθιας μηριαίας επιφάνειας

Θέση και Εκτέλεση: Παίρνουμε θέση καθίσματος λυγίζοντας τα γόνατα και φέρνοντας τους μηρούς παράλληλα με το έδαφος. Στηρίζουμε την πλάτη τεντωμένη στον τοίχο, φέρνουμε το στήθος έξω και σταυρώνουμε τα χέρια με τους αγκώνες λυγισμένους μπροστά στον θώρακα. Μένουμε στο σημείο με τους μηρούς και τους κοιλιακούς σφιχτούς.

Παρατήρηση: Προσέχουμε να μην βγαίνουν τα γόνατα έξω απ' τα δάχτυλα των πελμάτων, να σχηματίζεται ορθή γωνία μεταξύ μηρού και κνήμης, όπως επίσης και η πλάτη μας να εφάπτεται στον τοίχο.

Παραλλαγή: Η ίδια κίνηση με τα χέρια να στηρίζονται στον τοίχο.

Διάρκεια: 3 επαναλήψεις για 20"



Στήριξη στον τοίχο με τεντωμένα γόνατα.

Σκοπός: Ενδυνάμωση γλουτιαίων, δικεφάλων, τετρακεφάλων και γαστροκνήμιων

Θέση: Στηριζόμαστε με τη πλάτη στον τοίχο και με τα πόδια στο άνοιγμα των ώμων σχηματίζουμε με το σώμα μας μια γωνία από 100-120°. Τοποθετούμε όσο το δυνατόν περισσότερο από το βάρος μας στα χέρια και τη πλάτη μας για μεγαλύτερη απόσβεση βάρους.

Εκτέλεση: Τεντώνουμε το γόνατο με αργή εκπνοή, στη συνέχεια εισπνέουμε και με αργή εκπνοή επανερχόμαστε στην αρχική θέση. Εκτελούμε την ίδια άσκηση και με το άλλο πόδι.

Παραλλαγή: Αν θέλετε να δυσκολέψετε την άσκηση σχηματίστε με το σώμα σας και τον τοίχο γωνία 90°

Διάρκεια: 3 σετ των 12 επαναλήψεων(6 σε κάθε πόδι)



Στηρίζεις στον τοίχο με εναλλάξ σταυροπόδι



Σκοπός: Εκγύμναση πρόσθιας και οπίσθιας μηριαίας επιφάνειας.

Θέση: Πιέζουμε την πλάτη μας και τα χέρια μας στον τοίχο, οι μηροί σε ορθή γωνία με την κνήμη.

Εκτέλεση: Στηριζόμενοι στο δεξί πόδι περνάμε σταυρωτά το αριστερό από πάνω και αλλάζουμε αργά εναλλάξ.

Διάρκεια: Επαναλαμβάνεται η άσκηση για 3 σετ των 12 επαναλήψεων (6 σε κάθε πόδι)



Ανεστραμμένη στήριξη με πέλματα στον τοίχο



Σκοπός: Εκγύμναση γλουτιαίων, δικέφαλων μηριαίων καθώς και ραχιαίων μυών.

Αρχική θέση: Ξαπλώνουμε σε ύπτια θέση , με τα πόδια να στηρίζονται στον τοίχο σε γωνία 60° με το έδαφος.

Εκτέλεση: Εκτείνουμε αργά τα ισχία έτσι ώστε να ευθιαστεί ο κορμός και αργή επιστροφή στην αρχική θέση. Η εκπνοή στον ευθιασμό, εισπνοή και εκπνοή κατά την επιστροφή.

Παρατήρηση: Προσέχουμε οι παλάμες των χεριών μας να πιέζουν το έδαφος.

Διάρκεια: 3 σετ των 10-12 επαναλήψεων.



Έκταση του ισχίου με λύγισμα και έκταση γονάτου στον τοίχο

Σκοπός: εκγύμναση τετρακέφαλων, γλουτιαίων, οπισθίων μηριαίων και ραχιαίων μυών.

Θέση: Από ύπτια κατάκλιση ακουμπάμε τα πέλματα στον τοίχο στο άνοιγμα της λεκάνης και φροντίζουμε να σχηματίζεται ορθή γωνία (90°) μεταξύ μηρών και κνήμης.

Εκτέλεση : Έκταση των ισχίων και του γονάτου πιέζοντας το πέλμα του λυγισμένου ποδιού στον τοίχο και τις παλάμες στο έδαφος. Η εκπνοή στον ευθιασμό, εισπνοή και εκπνοή κατά την αλλαγή του ποδιού.

Διάρκεια: Εκτελούμε 3 σετ των 12 επαναλήψεων (6 για κάθε πόδι).



Περπάτημα τοίχου

(Wall Walks)

Σκοπός: Εκγύμναση βραχιόνων, ώμων, πλάτης και κοιλιακών μυών

Θέση: Πρηνής στήριξη με κάμψη των χεριών και τα πόδια να ακουμπούν στον τοίχο.

Εκτέλεση: Έκταση των αγκώνων με ταυτόχρονο 'περπάτημα' των ποδιών στον τοίχο μέχρι να σχηματιστεί ορθογώνιο τρίγωνο, με υποτεινύσα το σώμα μας. Η άσκηση εκτελείται αργά και ελεγχόμενα.

Διάρκεια: 3 σετ των 3 επαναλήψεων



Πρηνής στήριξη σε τοίχο (σανίδα)

Σκοπός: εκγύμναση βραχιόνων, ώμων πλάτης, κοιλιακών, μηρών και γλουτών.

Θέση: Πρηνής στήριξη με τους αγκώνες τεντωμένους και τα πόδια στον τοίχο σε τέτοιο ύψος ώστε ο κορμός να είναι ευθειασμένος.

Εκτέλεση: Ισομετρική σύσπαση και ισοροπία στη θέση αυτή για 20''

Διάρκεια: 3 σετ από 20'' το καθένα.



Άσκηση ευλυγισίας και διάτασης των μυών .

Σκοπός: Διάταση οπίσθιων μηριαίων και προσαγωγών

Θέση: Όρθια θέση με το ένα ισχίο σε κάμψη να στηρίζεται στον τοίχο.

Εκτέλεση: Α. Το πέλμα του ποδιού στήριξης βρίσκεται σε έξω στροφή για διάταση προσαγωγών

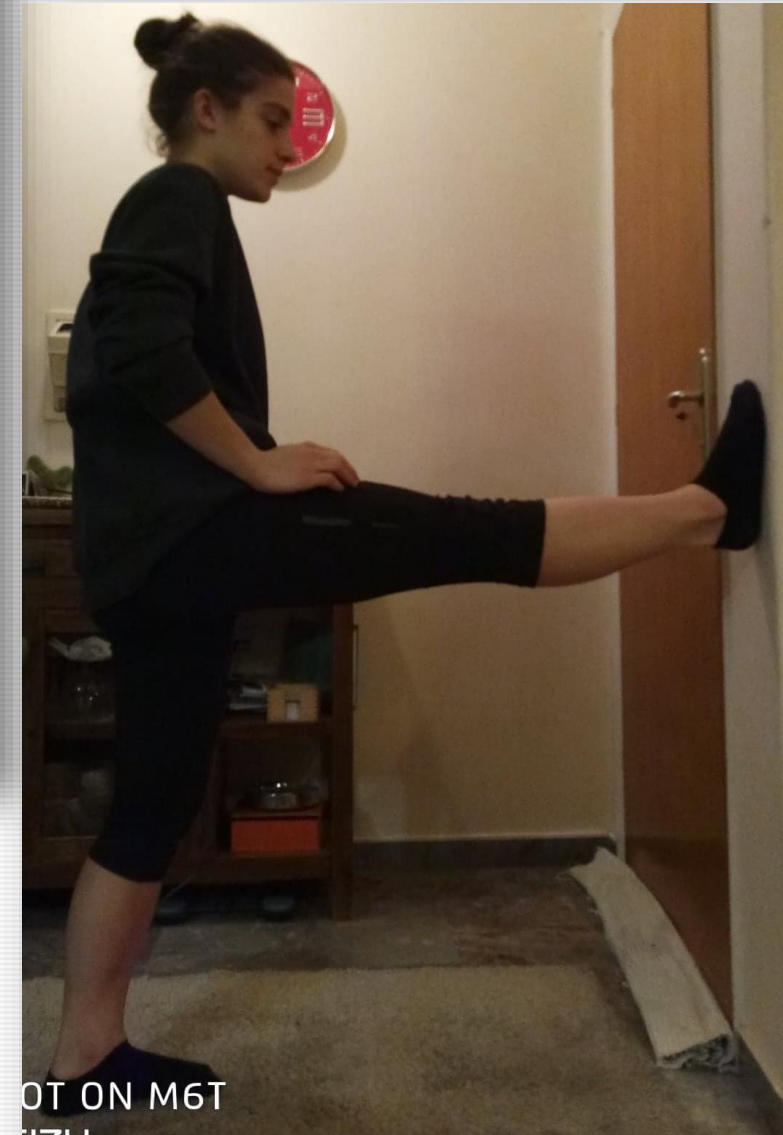
.Β Τα δάχτυλα του ποδιού στήριξης είναι στραμμένα στο τοίχο για διάταση οπίσθιας μηριαίας επιφάνειας και εκτεινόντων του ισχίου

Διάρκεια: Επαναλαμβάνουμε για 2 σετ των 15"-30"



A.

B.



Άσκηση ευλυγισίας και διάτασης των μυών .

Γ.
Σκοπός: διάταση σε πλάτη, ώμους ράχη και οπίσθιους μηριαίους.

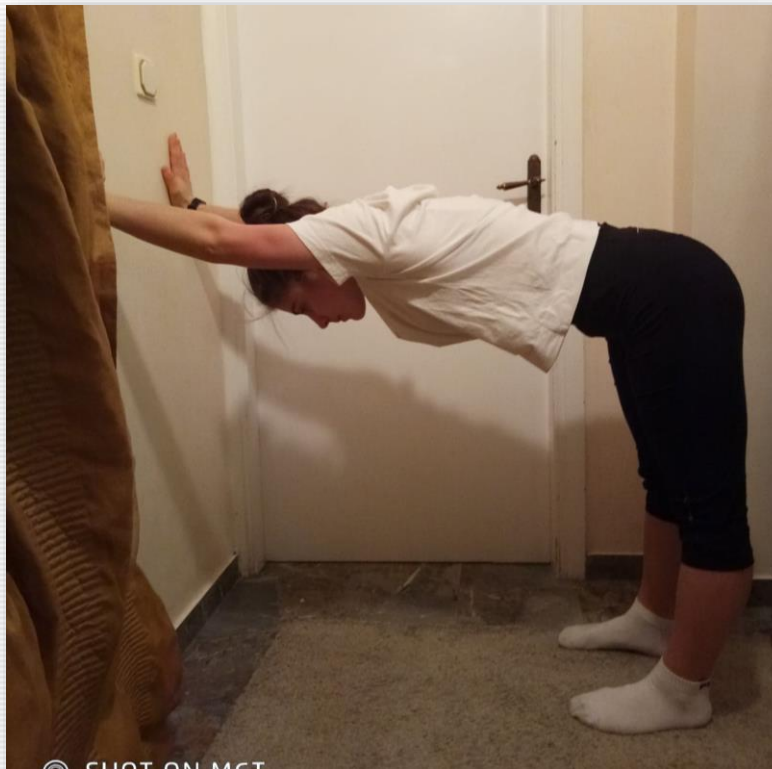
Εκτέλεση: επίκλιση με στήριξη των παλαμών στον τοίχο. Κρατώντας αντίσταση με τα χέρια πιέζουμε τον κορμό προς τα κάτω.

Διάρκεια: 2 σετ των 15"-30"

Δ.
Σκοπός: Διάταση θώρακα και ώμων.

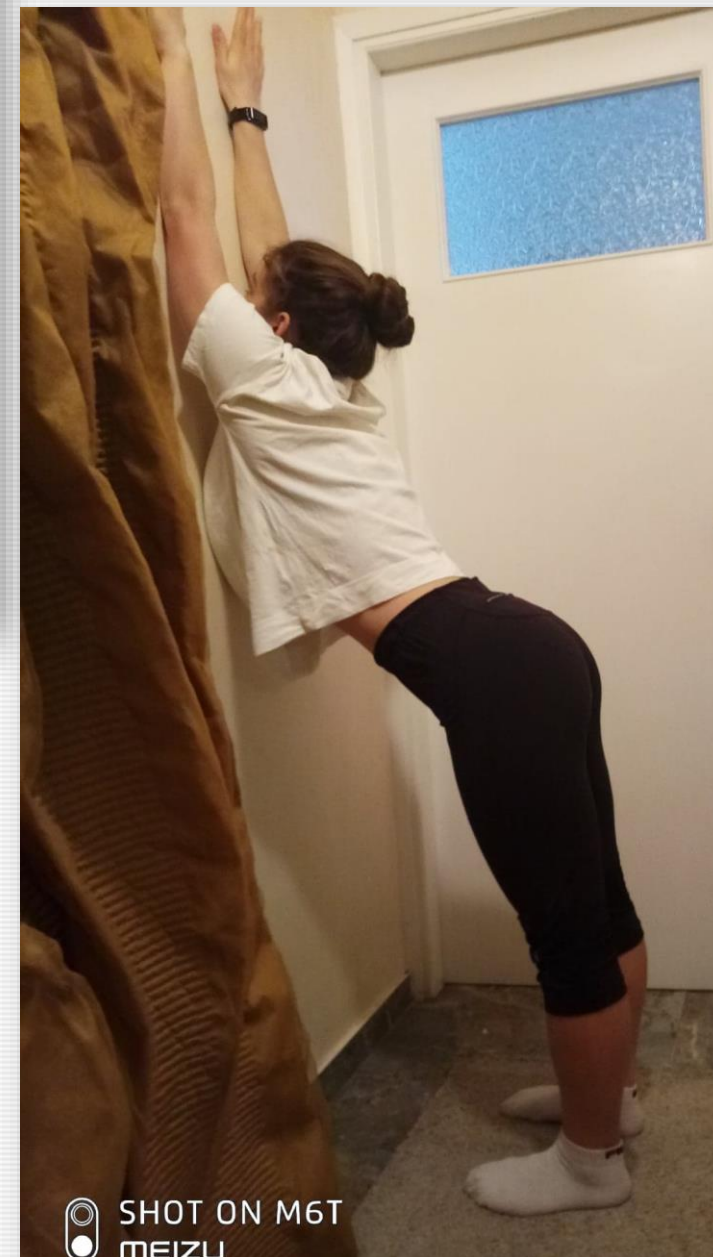
Εκτέλεση: Ανάταση των χεριών με πίεση του θώρακα στον τοίχο.

Διάρκεια: 2 σετ των 15"-30"



Γ.

Δ.



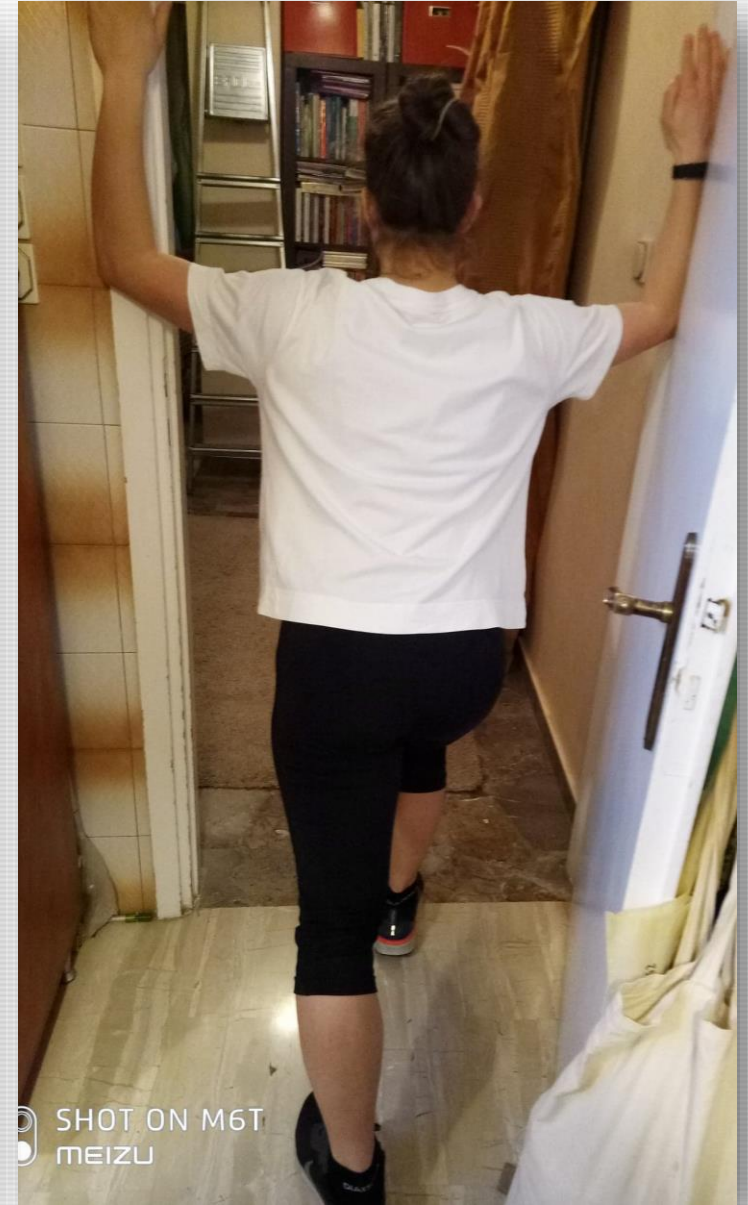
Άσκηση ευλυγισίας και διάτασης των μυών .



Ε.
Σκοπός: Διάταση του θώρακα ,των ώμων, και του γαστροκνημίου.

Εκτέλεση: όρθια θέση με προβολή του ενός ποδιού και βραχίονες σε έκταση με τους αγκώνες λυγισμένους να στηρίζονται στην πόρτα.

Διάρκεια: Διάρκεια: 2 σετ των 15"-30"



Ε.



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

Καλή συνέχεια και
κουράγιο στην
προσπάθεια μας!

Μένουμε πάνω από
όλα υγιείς .

