



ΤΕΦΑΑ ΠΘ



**ΑΣΚΗΣΕΙΣ**

**ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ**

**ΣΕ ΚΑΝΑΠΕ**

**ΟΜΑΔΑ ΦΟΙΤΗΤΩΝ**

Αθανασίου Λάμπρος  
Δημούδης Απόστολος  
Ζαρνομήτρος Κώστας  
Καρβούνης Παναγιώτης  
Κουκουτής Βασίλης  
Νάνος Αλέξης  
Νικοπούλου Κατερίνα  
Παππάς Ανδρέας  
Σάμιος Βασίλης



*STAY HOME  
STAY HEALTHY*

**Εργασία στην Παιδαγωγική Γυμναστική (Α΄ Έτους)**  
**Υπεύθυνες Διδάσκουσες**  
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).

# Πριν την εκτέλεση των ασκήσεων



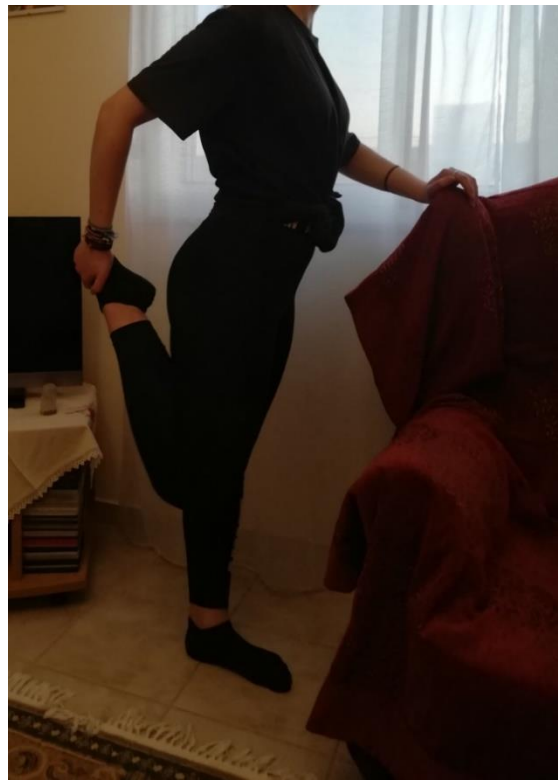
## Ζέσταμα

1,5 λεπτό επιτόπου χαλαρό τρέξιμο με το σώμα σε όρθια θέση και το κεφάλι να κοιτάζει ευθεία μπροστά

# Πριν και Μετά την εκτέλεση των ασκήσεων **ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ**

## ΔΙΑΤΑΣΗ ΤΕΤΡΑΚΕΦΑΛΟΥ

Κάμψη του γονάτου και κρατάμε με το χέρι το πάνω μέρος της ποδοκνημικής και στην συνέχεια επιστρέφουμε στην αρχική θέση.  
(Μπορείτε να στηριχτείτε σε ένα αντικείμενο)  
Μένουμε σε αυτή την θέση για 15''  
1 φορά στο κάθε πόδι.



## Διάταση Γαστροκνημίου



# Πριν και Μετά την εκτέλεση των ασκήσεων **ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ**



## Στροφή λεκάνης με λυγισμένα ισχία κ' γόνατα

Παραμείνετε σε αυτή τη θέση για 15 με 20 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε την ίδια διατατική άσκηση από την άλλη πλευρά.

Μυϊκές ομάδες που διατείνονται: έσω και έξω λοξός κοιλιακός, ραχιαίοι

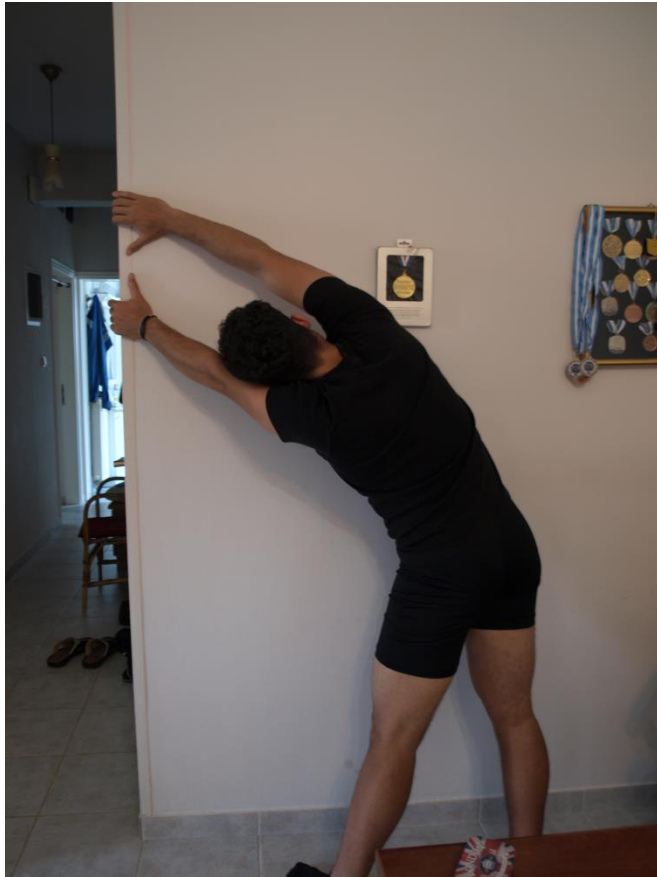


## Πρηνής στήριξη με επαφή μηρών στο έδαφος

Κρατήστε αυτή τη θέση για 10 - 15 δευτερόλεπτα.  
Διάταση κοιλιακών και θώρακα

Μύες - μυϊκές ομάδες που διατείνονται: θωρακικοί και κοιλιακοί

# Πριν και Μετά την εκτέλεση των ασκήσεων **ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ**



## Πλάγια κάμψη του κορμού σε τοίχο

Παραμείνετε σε αυτή τη θέση για 15 με 20 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε την ίδια διατακτική άσκηση από την άλλη πλευρά.

Μύες - μυϊκές ομάδες που διατείνονται:  
έξω λοξός κοιλιακός, ώμοι και θώρακας

Πριν και Μετά την εκτέλεση των ασκήσεων

# ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ

Διάταση γαστροκνήμιου και  
πίσω μηριαίου μυ  
(Μένουμε σε αυτή τη θέση για 15''  
και αλλάζουμε πόδι)

Διάταση δικέφαλου μηριαίου





**Ας αρχίσουμε...**



Οι ασκήσεις είναι εύκολες και απαιτούν μόνο τη χρήση του καναπέ και μπορείτε να τις εκτελέσετε στο χώρο του σπιτιού σας

# «Εναλλάξ κάμψεις ισχίου»

**Σκοπός:** Εκγύμναση των κοιλιακών μυών.

**Θέση:** Ξαπλώνουμε σε ύπτια θέση. Όλο το σώμα ότι είναι πάνω στον καναπέ.

**Εκτέλεση:** Κάνουμε κάμψη ισχίου με εναλλαγές μεταξύ δεξιού και αριστερού ποδιού.

**Διάρκεια:** 3 σετ των 15 επαναλήψεων.

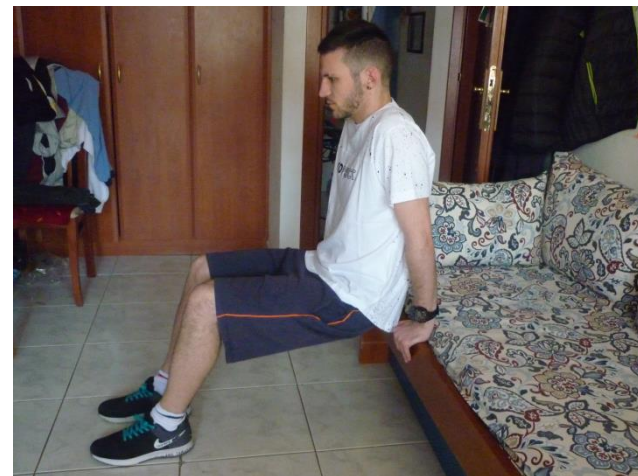
**Παρατήρηση :** Ο κορμός και το κεφάλι ακουμπάνε στον καναπέ καθ' όλη την διάρκεια της άσκησης.



# «Κάμψη αγκώνων με στήριξη στον καναπέ»

ΣΚΟΠΟΣ: Εκγύμναση των τρικέφαλων βραχιόνιων μυών

ΘΕΣΗ: στηριζόμαστε στην άκρη του καναπέ, σε θέση καθίσματος, με τη λεκάνη εκτός καναπέ



ΕΚΤΕΛΕΣΗ: κάμψη αγκώνων σε γωνία 90 μοιρών

ΔΙΑΡΚΕΙΑ: Εκτελούμε 3 σετ των 12 επαναλήψεων.



## «ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΡΑΧΙΑΙΩΝ ΜΥΩΝ»

**ΣΚΟΠΟΣ:** Η ενδυνάμωση της ράχης και η βελτίωση θέσης της σπονδυλικής στήλης.



**ΘΕΣΗ:** πρηνής κατάκλιση.

**ΕΚΤΕΛΕΣΗ:** υπερέκταση του θώρακα έως του σημείου που θα χάσει επαφή το στήθος με τον καναπέ.



**ΔΙΑΡΚΕΙΑ:** 3 σετ 12 επαναλήψεων.

**ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ:** Ο αυχένας σας θα πρέπει να βρίσκεται στην ίδια ευθεία με το υπόλοιπο σώμα και το βλέμμα σας προς τα κάτω.

Ζαρνομήτρος  
Κώστας

# «ΚΑΜΨΕΙΣ ΑΓΚΩΝΩΝ»

Σκοπός: Εκγύμναση της ωμοπλάτης και των τρικέφαλων.



## Θέση:

Τοποθετούμε τα πόδια στον καναπέ, κρατάμε τους αγκώνες μας κολλημένους στα πλευρά μας και η λεκάνη με τα ισχία πρέπει να είναι σε ευθεία.



## Εκτέλεση:

λυγίζουμε τους αγκώνες έως 90°

Διάρκεια: 3 σετ 10 επαναλήψεις.

# «Κάμψεις Αγκώνων για Δικέφαλους»

**Σκοπός:** Εκγύμναση των δικέφαλων και του στήθους.

**Θέση:** Βρισκόμαστε σε πρηνή στήριξη έχοντας τον αυχένα, την πλάτη και τα πόδια μας στην ίδια ευθεία με τις παλάμες στραμμένες προς τα μέσα και κάτω από τους ώμους

**Εκτέλεση:** κάμπουμε τους αγκώνες μέχρι να σχηματίσουν γωνία 90 μοιρών.

**Διάρκεια:** Εκτελούμε 3 σετ των 10 επαναλήψεων.

**Παρατήρηση:** Σφίγγουμε κοιλιακούς και γλουτούς έτσι ώστε η λεκάνη να παραμένει σταθερή και στην ίδια ευθεία .



# «Καθίσματα»

**Σκοπός:** Ενδυνάμωση τετρακέφαλων, δικέφαλων μηριαίων και γλουτιαίων.

**Θέση- Εκτέλεση:** Σταθείτε με τα πόδια ανοιχτά στο ύψος των ώμων, η πλάτη παραμένει ίσια με τους ώμους πίσω, λυγίζετε το γόνατα τα οποία χαμηλώνοντας το σώμα σχηματίζουν ορθή γωνία και επιστρέφετε στην αρχική θέση, πιέζοντας τις φτέρνες στο έδαφος

**Διάρκεια:** 3 σετ, 12 επαναλήψεις

## **Παρατήρηση:**

Κατά την εκτέλεση, τα γόνατα δεν πρέπει να ξεπερνούν το ύψος των δαχτύλων των ποδιών.



# «ΕΚΤΑΣΗ ΤΟΥ ΓΟΝΑΤΟΥ ΑΠΟ ΚΑΘΙΣΤΗ ΘΕΣΗ (τετρακέφαλοι)»

**ΣΚΟΠΟΣ:** Ενδυνάμωση τετρακέφαλου.

**ΘΕΣΗ:** Κάθισμα στην άκρη του καναπέ με τα χέρια δίπλα στην λεκάνη.

**ΕΚΤΕΛΕΣΗ:** Έκταση του γονάτου με κάμψη της ποδοκνημικής στο ύψος της λεκάνης.

**ΔΙΑΡΚΕΙΑ:** Κράτημα σε αυτή την θέση για 10''-15''.

**ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ:** 10 φορές για κάθε πόδι και 3 σετ συνολικά στο καθένα.

**ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ:** Η πλάτη παραμένει σε ευθειασμό χωρίς να επηρεάζεται από την κίνηση του ισχίου.





# «έκταση ισχίων»

## ΣΚΟΠΟΣ:

Εκγύμναση γλουτών



## ΘΕΣΗ:

Καθόμαστε στον καναπέ με τα πόδια να είναι λυγισμένα και τα χέρια στο πλάι από τη λεκάνη.



## ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

1. Κάνουμε μικρή ανόρθωση της λεκάνης εκτείνοντας και τα δύο ισχία προς τα πάνω. Διατηρούμε αυτή την στάση για 10 δευτερόλεπτα περίπου. Έτσι έχουμε ισομετρική σύσπαση των γλουτών.
2. Κάνουμε αργή επαναφορά στην αρχική θέση.

## ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ:

A) Προσοχή να μην γίνει υπερέκταση της οσφυϊκής μοίρας και φύγει η λεκάνη προς τα πάνω.

## ΔΙΑΡΚΕΙΑ:

Πραγματοποιούμε από αυτή τη θέση 3 σετ των 10 επαναλήψεων.

## «ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ ΜΕ ΚΑΜΨΕΙΣ ΚΟΡΜΟΥ σε ΥΠΤΙΑ ΘΕΣΗ»

**Σκοπός:** Εκγύμναση κυρίως του πάνω μέρους του ορθού κοιλιακού μυός.



**Θέση:** Η αρχική θέση θέλει τον ασκούμενο να είναι σε ύπτια κατάκλιση με ισχία και γόνατα σε γωνία 90°. Η κνήμη είναι πάνω στο καναπέ.



**Εκτέλεση:** κάμψη του κορμού προς τους μηρούς

**Διάρκεια:** Συνιστάται ο ασκούμενος να πραγματοποιήσει 3 σετ των 12 επαναλήψεων

**Παρατήρηση:** Όσο αφορά το ρυθμό, εκπνέουμε κατά την κάμψη αργά και εισπνέουμε αργά κατά την επαναφορά στην ύπτια θέση.

**ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ**

