



**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ**  
**ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ**

Καρύες, 42100 Τρίκαλα

e-mail: g-pe@pe.uth.gr



## Ενδυνάμωση καθημερινών ασκήσεων σε σκάλες σπιτιού για (ενήλικες και παιδιά)

### Ονόματα ομάδας:

1. ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ
2. ΜΠΟΥΜΑ ΕΛΕΝΗ
3. ΣΑΡΡΗΓΙΑΝΝΗ ΕΜΜΑΝΟΥΕΛΑ
4. ΣΤΕΦΑΝΟΥ ΚΑΤΕΡΙΝΑ
5. ΛΑΦΗΣ ΘΑΝΑΣΗΣ
6. ΘΕΟΔΩΡΟΥ ΣΩΤΗΡΗΣ
7. ΘΕΟΔΩΡΟΥ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ
8. ΚΩΝΣΤΑΝΤΑΡΑΣ ΓΙΩΡΓΟΣ
9. ΚΥΡΙΑΚΗ ΕΛΕΝΗ
10. ΛΑΖΑΡΟΥ ΒΑΡΒΑΡΑ
11. ΜΑΡΚΟΠΟΥΛΟΣ ΜΑΝΩΛΗΣ



# 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)

- 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).

# Ξεκίνημα με ζέσταμα

Για το ζέσταμα ξεκινάμε για 4 με 5 λεπτά επιτόπια τρέξιμο.



## «Διάταση γαστροκνήμιου μυός»

- **Θέση - Εκτέλεση:** Στεκόμαστε στο σκαλοπάτι και τοποθετούμε τα πόδια μας σε διάσταση περίπου στο άνοιγμα της λεκάνης. Στηριζόμαστε στα δάκτυλα των ποδιών, με τις φτέρνες να προεξέχουν από το σκαλοπάτι, όπως στη φωτογραφία. Διατείνουμε τον γαστροκνήμιο με μία έκταση του άκρο ποδιού με τις φτέρνες να είναι λίγο πιο χαμηλά από τα δάκτυλα των ποδιών.
- **Παραλλαγή:** Η ίδια διάταση μπορεί να γίνει με το ένα πόδι μόνο και ύστερα με το άλλο.
- **Διάρκεια:** Επαναλαμβάνουμε την διάταση αυτή με 4 φορές τον 25 με 30 δευτερολέπτων.



# «Προβολή Χιαστή Πάνω στις Σκάλες»

- **Σκοπός:** Διάταση στον ραπτικό και γλουτιαίο μυ
- **Θέση:** Σταθείτε σε όρθια θέση στην αρχή της σκάλας, κοιτάζοντας προς τα επάνω τα σκαλοπάτια στο μετωπιαίο επίπεδο σας, με τα πόδια ενωμένα τα χέρια σε μεσολαβή για καλύτερη ισορροπία.
- **Εκτέλεση:** κάνετε ένα βήμα και βύθισμα πως τα μπροστά και αντίθετα του πάτημα τος σας, καθώς κάνετε κάμψη των γονάτων συνεχίζεται έτσι.
- **Διάρκεια:** 4 φορές των 25 με 30 δευτερολέπτων.
- **Παρατήρηση:** Ο κορμός παραμένει ευθύς, σφικτός και σταθερός



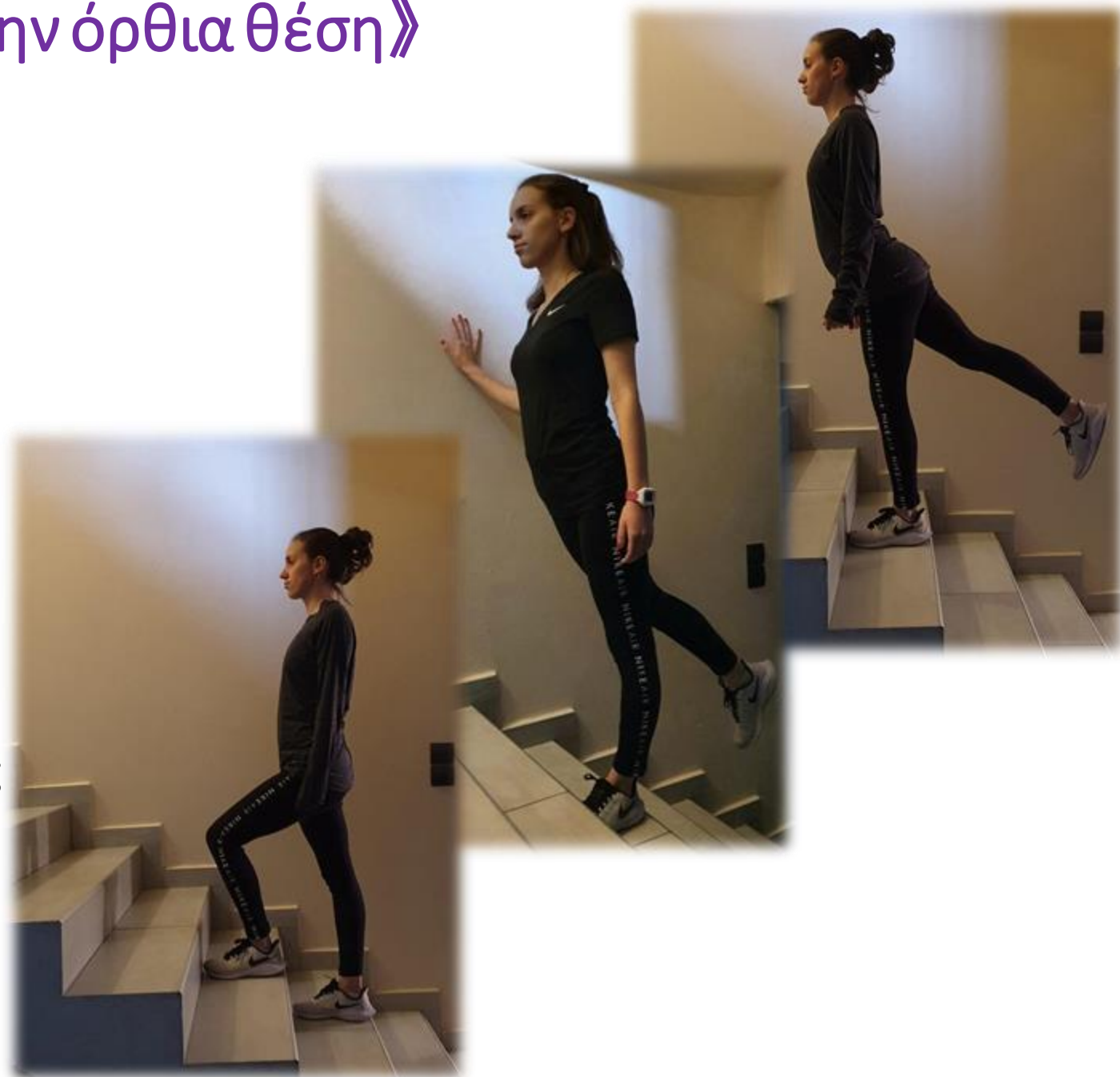
# «Ανεβαίνω κατεβαίνω τα σκαλιά εναλλάξ»

- **Σκοπός:** Η άσκηση αυτή βοηθά τόσο στην προθέρμανση, όσο και στην αύξηση την κυκλοφορίας (αίματος), αντοχή και εκγύμναση των μυών των γλουτών και των μηρών.
- **Θέση:** Σταθείτε όρθιοι μπροστά από τη σκάλα του σπιτιού σας, και ετοιμάστε το δεξί σας πόδι για άνοδο στα σκαλιά.
- **Εκτέλεση:** Ανεβαίνω κατεβαίνω την σκάλα εναλλάξ με το κάθε πόδι
- **Διάρκεια:** 3 σετ των 10 επαναλήψεων (για το κάθε πόδι)
- **Παρατηρήσεις:** Προσπαθήστε να εκτελέσετε την άσκηση σε αργό ρυθμό τις πρώτες φορές. Ύστερα, δοκιμάστε πιο γρήγορα (από 10 σε 5 δευτερόλεπτα)



# «Υπερέκταση του ισχίου από την όρθια θέση»

- **Σκοπός:** Εκγύμναση των γλουτιαίων
- **Εκτέλεση:** Ανεβείτε στο σκαλοπάτι με το ένα πόδι π.χ. με το αριστερό, τεντώστε το άλλο πόδι προς τα πίσω δηλαδή το δεξί. Αφού κατεβείτε πατήστε το δεξί για να ανέβετε και έπειτα τεντώστε το αριστερό πόδι.
- **Διάρκεια:** Κατά την διάρκεια της εκτέλεσης εισπνέουμε και στην επιστροφή εκπνέουμε.
- **Επαναλήψεις:** 3 σετ των 12 επαναλήψεων .
- **Παρατήρηση:** ο κορμός στην αρχική θέση παραμένει σταθερός και ευθύς ενώ στην δεύτερη θέση λυγίζει ελαφρώς προς τα εμπρός. Στηριζόμαστε στον τοίχο με το ένα χέρι.





# «Κάμψεις (push ups)»

- **Σκοπός:** εκγύμναση των τρικέφαλων μυών, καθώς και του δελτοειδή μυ.
- **Θέση :** σταθείτε μπροστά από μία σκάλα πολυκατοικίας ή σπιτιού. Επιλέξτε τη γωνία κλίσης στην οποία μπορείτε να εκτελέσετε σωστά τα push-up. Τα χέρια θα πρέπει να είναι ελαφρώς πλατύτερα από τους ώμους, οι παλάμες να αναπτύσσονται ελαφρά στις πλευρές. Κατά τη διάρκεια των ωθήσεων, η γωνία μεταξύ των αγκώνων και του σώματος πρέπει να είναι περίπου 45 μοίρες.
- **Εκτέλεση :** Ακουμπήστε τις παλάμες σας σε ένα σκαλοπάτι και στηρίξτε το σώμα σας στις μύτες των ποδιών σας. Ξεκινήστε να λυγίζετε τα χέρια σας κατεβάζοντας μαζί το στήθος και τη λεκάνη σας.
- **Διάρκεια:** συνολικά 4 σετ τον 10 επαναλήψεων [Αν αυτή η επιλογή φαίνεται πολύ εύκολη για εσάς, μπορείτε να περιπλέξετε τις ωθήσεις με χτυπήματα ή να εκτελέσετε κεκλιμένες ωθήσεις.]
- **Παρατήρηση :** Βεβαιωθείτε ότι ο κορμός είναι ευθειασμένος διατηρώντας γλουτούς και κοιλιακούς σε σύσπαση.



# «Πλευρική στήριξη με απαγωγή του γονάτου στο μετωπιαίο επίπεδο»

- **Σκοπός:** Εκγύμναση Βραχίονες Όμοι Κοιλιακοί Γλουτοί Απαγωγοί Τετρακέφαλοι
- **Θέση:** Σε πλευρική στήριξη , ακουμπάει η εξωτερική πλευρά της πατούσας στο σκαλί , τεντωμένα πόδια στο πλάι, στήριξη χεριού στο πάτωμα στο μετωπιαίο επίπεδο .
- **Εκτέλεση:** Απαγωγή γονάτου στο πλάι, του εξωτερικού ποδιού στο μετωπιαίο επίπεδο σε 2 χρόνους . 4 χρόνοι σε αυτή την θέση και στην συνέχεια σε 2 χρόνους τεντώνοντας το εξωτερικό πόδι επανέρχεται στην αρχική του θέση. Η εκτέλεση της άσκησης να γίνεται με αναπνοές. Στην εκπνοή να γίνεται η κάμψη.
- **Διάρκεια:** Ολοκληρώστε έως 3 φορές σετ των 10 επαναλήψεων και από τις δυο πλευρές.
- **Παρατήρησή:** Ο κορμός απαιτείται να είναι σε σύσπαση και σταθερός στο πλάι καθ' όλη την διάρκεια της άσκησης.



# 《 Κάθισμα με ένα πόδι και στήριξη σε σκαλοπάτι 》

- **Σκοπός:** Την εκγύμναση των γλουτών και των τετρακέφαλων
- **Θέση:** Έχοντας την σκάλα πίσω μας τοποθετούμε το ένα πόδι στο έδαφος και το άλλο στο σκαλοπάτι με το πέλμα να κοιτά επάνω
- **Εκτέλεση:** Χαμηλώνουμε το σώμα μας και μένουμε σε αυτή την θέση ακίνητοι και διατηρώντας τον κορμό μας όρθιο προσέχοντας να μην πέφτει μπροστά
- **Διάρκεια:** 2 σετ των 10 επαναλήψεων, 1 σετ για κάθε πόδι.
- **Παρατήρηση:** Τα γόνατα παραμένουν λυγισμένα κατά την διάρκεια της άσκησης, προσέχοντας το γόνατο που είναι μπροστά να μην ξεπερνά την μύτη του ποδιού



# «ΚΑΜΨΗ ΙΣΧΙΟΥ ΜΕ ΛΥΓΙΣΜΕΝΟ ΓΟΝΑΤΟ ΑΠΟ ΟΡΘΙΑ ΘΕΣΗ»

- **Σκοπός:** εκγύμναση δικέφαλου μηριαίου και τετρακέφαλου
- **Θέση:** στεκόμαστε όρθιοι μπροστά στην σκάλα και βάζουμε το ένα πόδι λυγισμένο πάνω στο πρώτο σκαλί έτσι ώστε να δημιουργηθεί γωνία 90 μοιρών
- **Εκτέλεση :** με τεντωμένο το πόδι στήριξης κάνουμε ανασήκωση του άλλου με λυγισμένο γόνατο. Επιστρέφουμε στην αρχική θέση και επαναλαμβάνουμε με το άλλο πόδι
- **Διάρκεια:** 3 σετ των 12 επαναλήψεων
- **Παρατήρηση:** ο κορμός παραμένει ευθύς και σταθερός



# «Πρηνής στήριξη με τα πόδια ψηλά» "κοιλιακοί, ραχιαίοι, γλουτιαίοι, τετρακέφαλοι, ώμοι, χέρια"

- **Σκοπός** : Εκγύμναση των κοιλιακών, ραχιαίων, γλουτιαίων τετρακέφαλων, ώμων και χεριών.
- **Θέση** : Ευθυγραμμίζουμε το σώμα, σφίγγοντας τους κοιλιακούς μύες, σταθεροποιώντας τους ώμους και με τα πόδια τεντωμένα να στηρίζονται στις μύτες. Οι παλάμες ακουμπάνε το πάτωμα και μοιράζουν ισορροπημένα το βάρος σε κάθε χέρι.
- **Εκτέλεση** : Μένουμε σε αυτή τη θέση ακίνητοι διατηρώντας το σώμα μας σε μια ευθεία.
- **Διάρκεια** : 3 σετ των 30 δευτερολέπτων
- **Παρατήρηση** : Τα ισχία παραμένουν ευθυγραμμισμένα με το υπόλοιπο σώμα κατά τη διάρκεια της άσκησης.



# «Βυθίσεις στα σκαλοπάτια για τρικέφαλους»

- **Σκοπός:** Εκγύμναση τρικέφαλου Βραχιόνιου
- **Θέση:** Τοποθετούμε τα χέρια πάνω στα σκαλοπάτια δίπλα ακριβώς στο σώμα μας και με τους αγκώνες σε πλήρη έκταση. Τα πόδια και τα γόνατα λυγισμένα. Ο κορμός αιωρείται και είναι καθέτως προς το έδαφος
- **Εκτέλεση:** κάμπτουμε τους αγκώνες σε όλο το ενεργό εύρος της κίνησης και ο κορμός έρχεται σε θέση κάτω από το επίπεδο των σκαλοπατιών. Στην ανοδική φάση εκτείνουμε τους αγκώνες και επανερχόμαστε στην αρχική θέση.
- **Διάρκεια:** 3 σετ των 10 επαναλήψεων.
- **Παρατήρηση:** Πρέπει να εξασφαλιστεί η σταθερότητα των χεριών στα σκαλοπάτια κατά την διάρκεια της άσκησης. Σε 2 χρόνους κόπτονται οι αγκώνες, 4 χρόνους σε αυτή τη θέση και σε 2 χρόνους εκτείνονται οι αγκώνες για επαναφορά στην αρχική θέση.



# «Mountain Climbers ή Ορειβατικά Αναρριχητικά» "κοιλιακή χώρα, γλουτούς, πόδια και ώμους"

- Τοποθετούμε τις παλάμες των χεριών μας στην άκρη των σκαλοπατιών, με άνοιγμα στην ευθεία των ώμων. Βάζουμε πίσω τα πόδια τεντωμένα, στην ίδια ευθεία με τα χέρια, έχοντας τη λεκάνη ελαφρώς ψηλά ώστε να μη σχηματίζει ευθεία γραμμή. Λυγίζουμε εναλλάξ τα γόνατα προς τα μέσα, διατηρώντας σταθερά τη λεκάνη στο αρχικό της σημείο. Εκτέλεση: Επαναλαμβάνουμε την άσκηση σε υψηλή ένταση, 20 επαναλήψεις των 3 σετ.



**ΠΡΟΣΟΧΗ:** Υπήρχε έλλειψη κινητού τηλεφώνου και επικοινωνίας με κάποιο πρόσωπο από την ομάδα έτσι ώστε δεν ήταν εφικτή η παρουσία εικόνας του αναφερόμενου φοιτητή αλλά από μίας ήδη ανεβασμένης εικόνας στο διαδίκτυο.

# "Διατάσεις"

(Μέχρι του σημείου ανεχτεί πόνου)  
περίπου 30 δευτερόλεπτα

Διάταση Τετρακέφαλου Μυ



Διάταση Γαστροκνήμιου Μυ





## Διάταση Τρικέφαλου Βραχιόνου Μυ



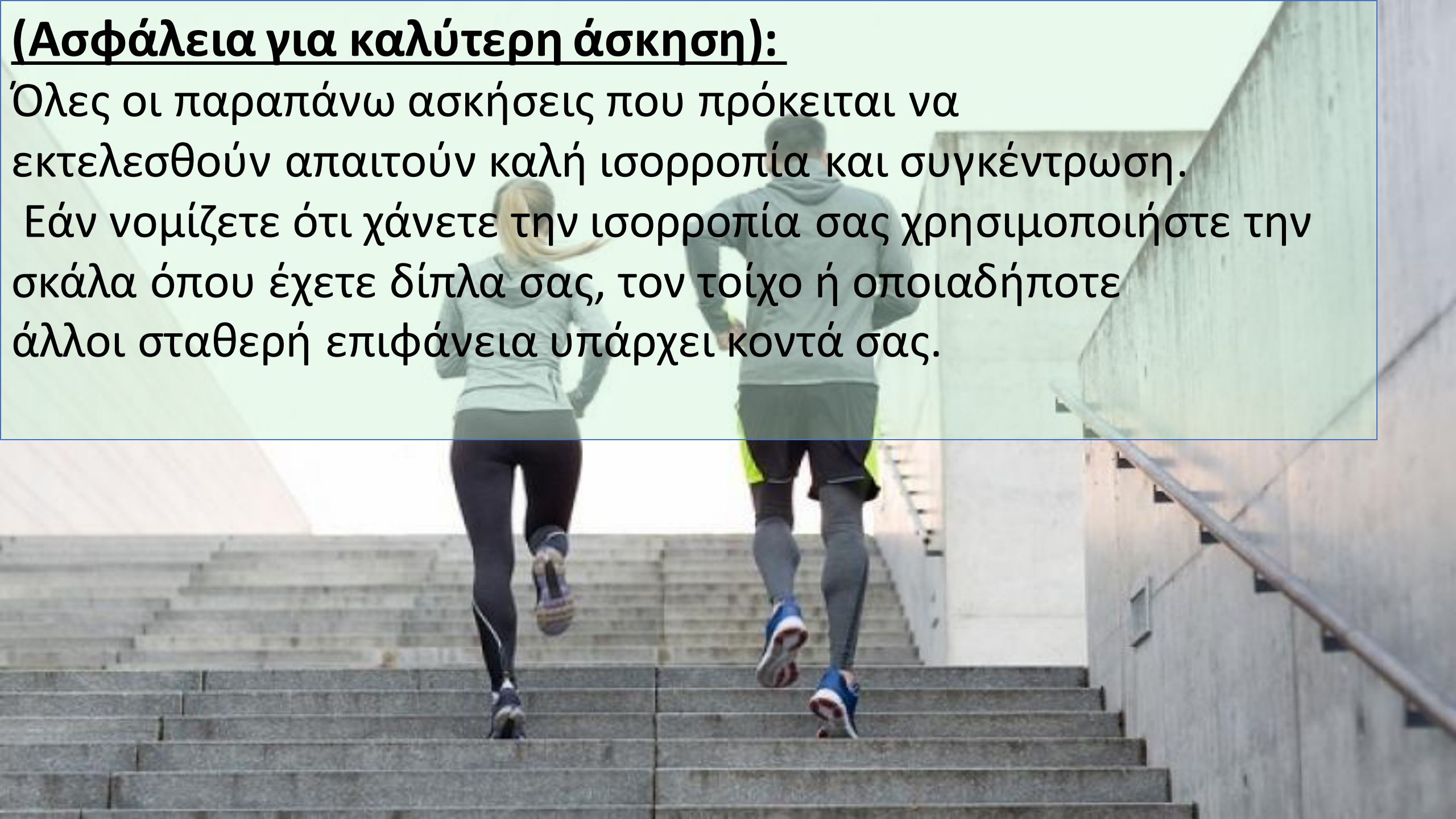
## Διάταση Δελτοειδή Μυ



## (Ασφάλεια για καλύτερη άσκηση):

Όλες οι παραπάνω ασκήσεις που πρόκειται να εκτελεσθούν απαιτούν καλή ισορροπία και συγκέντρωση.

Εάν νομίζετε ότι χάνετε την ισορροπία σας χρησιμοποιήστε την σκάλα όπου έχετε δίπλα σας, τον τοίχο ή οποιαδήποτε άλλοι σταθερή επιφάνεια υπάρχει κοντά σας.





**Καλή Προσπάθεια!**