

## «ΜΕΝΩ ΣΠΙΤΙ ΚΑΙ ΓΥΜΝΑΖΟΜΑΙ»

### Πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης μεσαίας έντασης

#### ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

Ξεκινώ κάνοντας δρομικές ασκήσεις, χρησιμοποιώντας 4 καρέκλες.

- Βάζω τις καρέκλες την μία πίσω από την άλλη σε απόσταση 1 με 1,5 μέτρο και τρέχω χαλαρά ανάμεσά τους. Επιστρέφω στην αφετηρία με πίσω βήματα\*
- Η παραπάνω άσκηση κάνοντας jogging ανάμεσα στις καρέκλες
- Η παραπάνω άσκηση κάνοντας skipping (πόδια ψηλά μέχρι το ύψος της μέσης) ανάμεσα στις καρέκλες
- Οι καρέκλες στην ίδια διάταξη. Τρέχω ακουμπάω κάθε καρέκλα στο πλάι και γυρίζω στην αφετηρία με πίσω βήματα\*
- Η παραπάνω άσκηση με πλάγια βήματα

Επαναλαμβάνω 3 φορές.

*\*Προσέχω κατά την εκτέλεση των πίσω βημάτων διατηρώντας το άνοιγμα των ποδιών σταθερό και ελέγχοντας την κατεύθυνση που πηγαίνω κοιτώντας πάνω από τον ώμο μου.*

#### Διατάσεις



© BRIGHTSIDE



Επιλέγω 10 διατάσεις από όλες τις μυϊκές ομάδες και εκτελώ για 15'' – 20''

## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΥΙΚΗΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ

1. Κάμψεις (push ups) με τις παλάμες των χεριών στην πόρτα  
[ΜΕΙΖΩΝ ΘΩΡΑΚΙΚΟΣ, ΔΕΛΤΟΕΙΔΗΣ (ΩΜΟΙ), ΤΡΙΚΕΦΑΛΟΣ ΒΡΑΧΙΟΝΙΟΣ]



2. Κάμψεις (push ups) με τις παλάμες των χεριών στο γραφείο ή στο τραπέζι  
[ΜΕΙΖΩΝ ΘΩΡΑΚΙΚΟΣ, ΔΕΛΤΟΕΙΔΗΣ (ΩΜΟΙ), ΤΡΙΚΕΦΑΛΟΣ ΒΡΑΧΙΟΝΙΟΣ]



3. Κάμψεις (push ups) με τις παλάμες των χεριών στις άκρες της καρέκλας  
[ΜΕΙΖΩΝ ΘΩΡΑΚΙΚΟΣ, ΔΕΛΤΟΕΙΔΗΣ (ΩΜΟΙ), ΤΡΙΚΕΦΑΛΟΣ ΒΡΑΧΙΟΝΙΟΣ]



4. Με πλάτη στην καρέκλα, λύγισμα αγκώνων  
[ΜΕΙΖΩΝ ΘΩΡΑΚΙΚΟΣ (ΣΤΗΘΟΣ), ΤΡΙΚΕΦΑΛΟΣ ΒΡΑΧΙΟΝΙΟΣ]



5. Οι πήχεις των χεριών κάτω από το τραπέζι ή το γραφείο. Πίεση με τους πήχεις προς τα πάνω, να σηκώσω το τραπέζι ή το γραφείο  
[ΔΙΚΕΦΑΛΟΣ ΒΡΑΧΙΟΝΙΟΣ, ΚΕΡΚΙΔΙΚΟΣ]



6. Όρθιος με δύο από τα πιο βαριά βιβλία μας ή δύο μπουκάλια στα χέρια που βρίσκονται στο πλάι του κορμού. Φέρνω τα χέρια προς τους ώμους και επιστρέφω. Το ίδιο και με κίνηση των χεριών εναλλάξ.  
[ΔΙΚΕΦΑΛΟΣ ΒΡΑΧΙΟΝΙΟΣ]



7. Όρθιος με δύο από τα πιο βαριά βιβλία μας ή δύο μπουκάλια στα χέρια που βρίσκονται στο πλάι του κορμού. Τα χέρια ανεβαίνουν στο πλάι ώστε να έρθουν στην ίδια ευθεία με τους ώμους. Επιστρέφω στην αρχική θέση.  
[ΔΕΛΤΟΕΙΔΗΣ (ΩΜΟΙ) ΤΡΑΠΕΖΟΕΙΔΗΣ (ΠΛΑΤΗ)]



8. Κάθομαι στην καρέκλα κρατώντας 2 μπουκάλια ή βιβλία για αντίσταση. Με τα πόδια κλειστά και τα γόνατα σε γωνία 90° σκύβω μπροστά με τα 2 μπουκάλια (ή βιβλία) προς τα κάτω. Σηκώνω τα μπουκάλια μέχρι τα χέρια να έρθουν σε οριζόντια θέση διατηρώντας την πλάτη και τη μέση ίσια. Επιστρέφω στην αρχική θέση και επαναλαμβάνω.  
[ΤΡΑΠΕΖΟΕΙΔΗΣ, ΠΛΑΤΥΣ ΡΑΧΙΑΙΟΣ (ΠΛΑΤΗ)]



9. Κάθομαι στην άκρη της καρέκλας. Τα χέρια πιάνουν την καρέκλα στο πλάι. Τεντώνω και μαζεύω τα πόδια προς το στήθος.  
[ΟΡΘΟΣ ΚΟΙΛΙΑΚΟΣ, ΤΕΤΡΑΚΕΦΑΛΟΣ ΜΗΡΙΑΙΟΣ]



10. Ακουμπάω την πλάτη στον τοίχο με τα πόδια ανοικτά όσο και οι ώμοι. Κατεβαίνω σιγά σιγά απομακρύνοντας τα πόδια, μέχρι οι μηροί να έρθουν παράλληλα με το έδαφος.  
[ΤΕΤΡΑΚΕΦΑΛΟΣ, ΓΛΟΥΤΙΑΙΟΣ]



11. Όρθιος κατεβαίνω μέχρι οι γλουτοί να ακουμπήσουν την καρέκλα. Επανέρχομαι στην αρχική θέση.

[ΤΕΤΡΑΚΕΦΑΛΟΣ, ΓΛΟΥΤΙΑΙΟΣ, ΟΠΙΣΘΙΟΣ ΜΗΡΙΑΙΟΣ]



12. Όρθιος έχοντας την πλάτη της καρέκλας μπροστά μου. Πέρασμα του αριστερού ποδιού πίσω από το δεξί και στο πλάι ενώ συγχρόνως το δεξί πόδι σε σταθερή θέση λυγίζει. Επανέρχομαι στην αρχική θέση και επαναλαμβάνω με πέρασμα του δεξιού ποδιού.

[ΤΕΤΡΑΚΕΦΑΛΟΣ, ΓΛΟΥΤΙΑΙΟΣ, ΟΠΙΣΘΙΟΣ ΜΗΡΙΑΙΟΣ]



13. Κάθομαι στην καρέκλα. Βάζω αρκετά βιβλία στα πόδια μου. Κίνηση των ποδιών προς τα πάνω μέχρι να στηριχθούμε στα δάχτυλα ενεργοποιώντας τη γάμπα. Επιστρέφω στην αρχική θέση και επαναλαμβάνω.

[ΓΑΣΤΡΟΚΝΗΜΙΟΣ (ΓΑΜΠΑ)]



## ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Διατάσεις (όπως και στην προθέρμανση)

- ΣΕΤ - ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ

Κάνω σε όλες τις ασκήσεις 8 – 12 επαναλήψεις με αργό ρυθμό. Στις ασκήσεις 5 και 10 μετράω από το 1001 έως το 1012. Μπορώ να κάνω 1 – 3 σετ με 2' ξεκούραση ανάμεσα στα σετ. *Κατά την εκτέλεση των ασκήσεων διατηρώ την αναπνοή μου σταθερή, εκπνέοντας στην πίεση.*

- TIPS

- ❖ Μην ψάχνεις ιδανικές συνθήκες για να ξεκινήσεις να γυμνάζεσαι.
- ❖ Οτιδήποτε και να κάνεις είναι καλύτερο από το τίποτα
- ❖ Για την ασφάλειά μου, φροντίζω για την σταθερότητα των κινητών στοιχείων (καρέκλα, γραφείο ...) που χρησιμοποιώ για την εκτέλεση των ασκήσεων

Η επιλογή των ασκήσεων και η επιμέλεια του προγράμματος έγινε από τον καθηγητή Φυσικής Αγωγής κ. Σταμάτη Βρεττό σε συνεργασία με τους καθηγητές και τις καθηγήτριες του Τμήματος Φυσικής Αγωγής του Σχολείου μας.