

Αθλητική άσκηση γύρω από το σπίτι μας !

Με την εργασία αυτή θα εξετάσουμε κάποιους τρόπους που οι μαθητές του Γυμνασίου (και όχι μόνο) μπορούν να αθλούνται μόνοι κοντά στο σπίτι τους .

Μπορούμε να εκμεταλλευτούμε τον κοντινό μας περίγυρο για νέες αθλητικές εμπειρίες και νέες δραστηριότητες ειδικά όταν οι συνθήκες μας το επιβάλουν !

Παρακάτω παραθέτω κάποιες ιδέες άθλησης για την αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου μας σε περιόδους διακοπών κλπ !

Όλοι γνωρίζουμε τα οφέλη της **σωματικής άσκησης** . Γνωρίζουμε τη θετική επίδραση της άσκησης στη **ψυχολογική και σωματική μας υγεία** !

Η αξία της δια βίου άσκησης είναι από όλους αποδεκτή . Υπάρχει ήδη σε άλλο μάθημα της Φυσικής Αγωγής στην ηλεκτρονική τάξη του σχολείου μας .

Ας δούμε μερικές **καλές πρακτικές** για ωφέλιμη άσκηση και αθλητική δραστηριότητα κοντά στο σπίτι .

1. Βοηθάς και μαθαίνεις δουλειές του σπιτιού και του κήπου . Επίσης μια εξόρμηση με τους γονείς για αγροτικές εργασίες στο κήπο η στο χωράφι θα σου ανοίξει νέα και ενδιαφέροντα κεφάλαια στη ζωή (σκαλίζω , κλαδεύω , φυτεύω , μοχθώ αφουγκράζομαι τη φύση , μαθαίνω) !



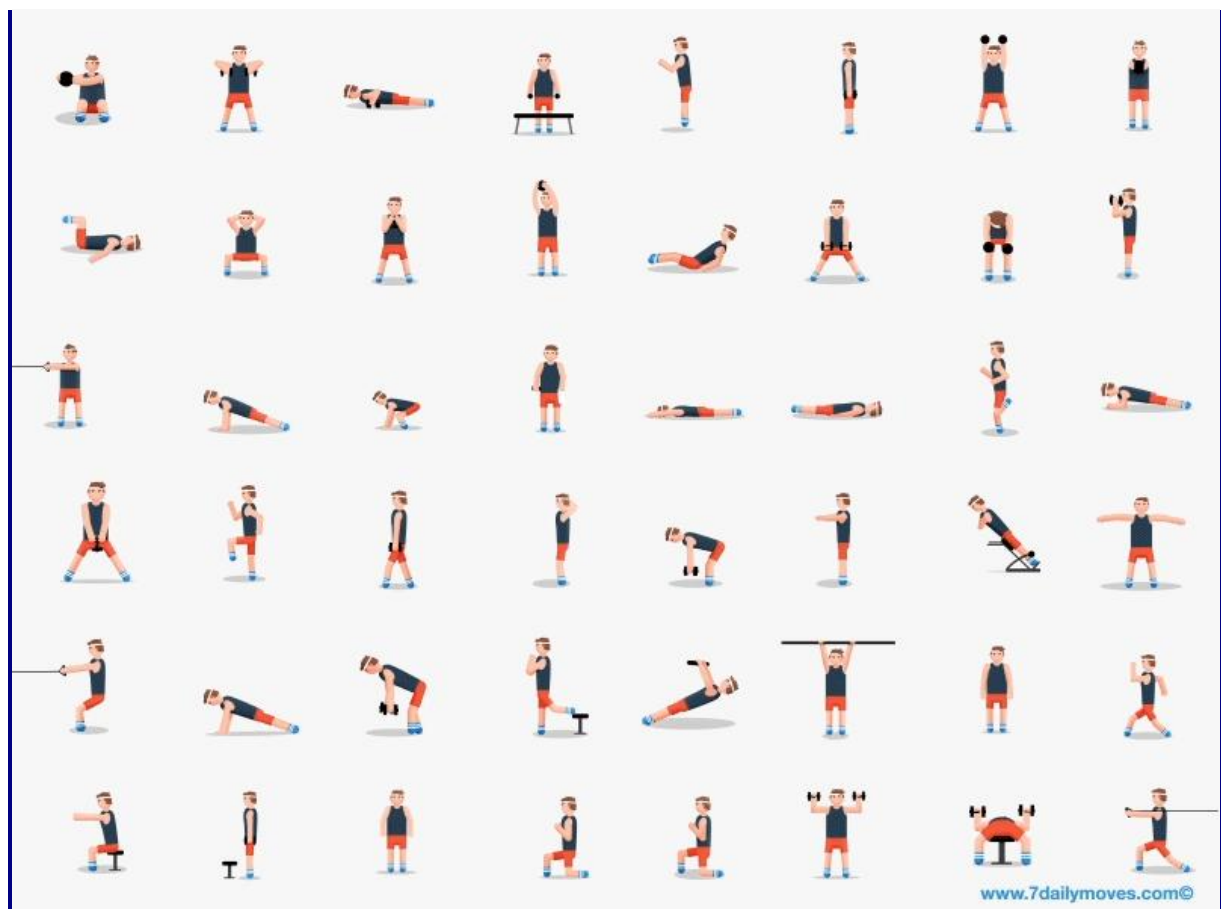
2. **A. Ένας καθημερινός περίπατος** με γρήγορο περπάτημα και κανονική καρδιακή συχνότητα εξασφαλίζει μεγάλη ωφέλεια . Κατά προτίμηση χωρίς διαλλείματα . Προτιμώ με συνοδοιπόρο ένα μέλος της οικογένειας !
- B.** Επίσης 4 λεπτά **αργό τρέξιμο** ακολουθούμενο από 1 λεπτό **περπάτημα** είναι ένας γνωστός ήπιος τρόπος αερόβιας δρομικής άσκησης όπου μπορεί να μας γυμνάσει και να μας αποφορτίσει ψυχολογικά χωρίς να μας εξοντώσει σωματικά . Οι 2 παραπάνω προτάσεις φαντάζουν κατά τη γνώμη μου σαν εξαιρετικές λύσεις .



3. Στατικές ασκήσεις με το βάρος του σώματος ! Ενδεικτικά παραθέτω μερικές !



4. **Ασκήσεις με αντιστάσεις** . Ο βαθμός ωριμότητας και σωματικής ανάπτυξης κάθε παιδιού είναι διαφορετικός . Επίσης η υπάρχουσα φυσική κατάσταση και ο γενικότερος προπονητικός στόχος διαφέρει για κάθε παιδί ! Η κακή τεχνική στις ασκήσεις αντίστασης μπορεί να επιφέρει τραυματισμό . Δεν παίρνουμε ένα πρόγραμμα με αντιστάσεις που τυχαία βρήκαμε . Γενικότερα τα βάρη για τα παιδιά είναι ωφέλιμα αλλά με επίβλεψη . Προτείνω για τους επίμονους , ασκήσεις με λίγα κιλά και λίγες επαναλήψεις . Ερευνήστε πρώτα τη σωστή τεχνική για τη κάθε άσκηση !



5. **Κυκλική προπόνηση** . Μπορεί να γίνει σε περιορισμένο χώρο . Αυτό σημαίνει ότι εκτελείς διαφορετικές ασκήσεις διαδοχικά, περνώντας από την ολοκλήρωση της μιας στην επόμενη , μετακινούμενος σε κυκλική φορά κάνοντας κάθε φορά ένα μικρό διάλειμμα . Φυσικά ένας πολύ μικρός χώρος αρκεί.

Για το **παράδειγμά** μας επιλέγω 5 ασκήσεις .

Η εκτέλεση κάθε άσκησης αποφασίζω να διαρκεί περίπου 20 δευτερόλεπτα .

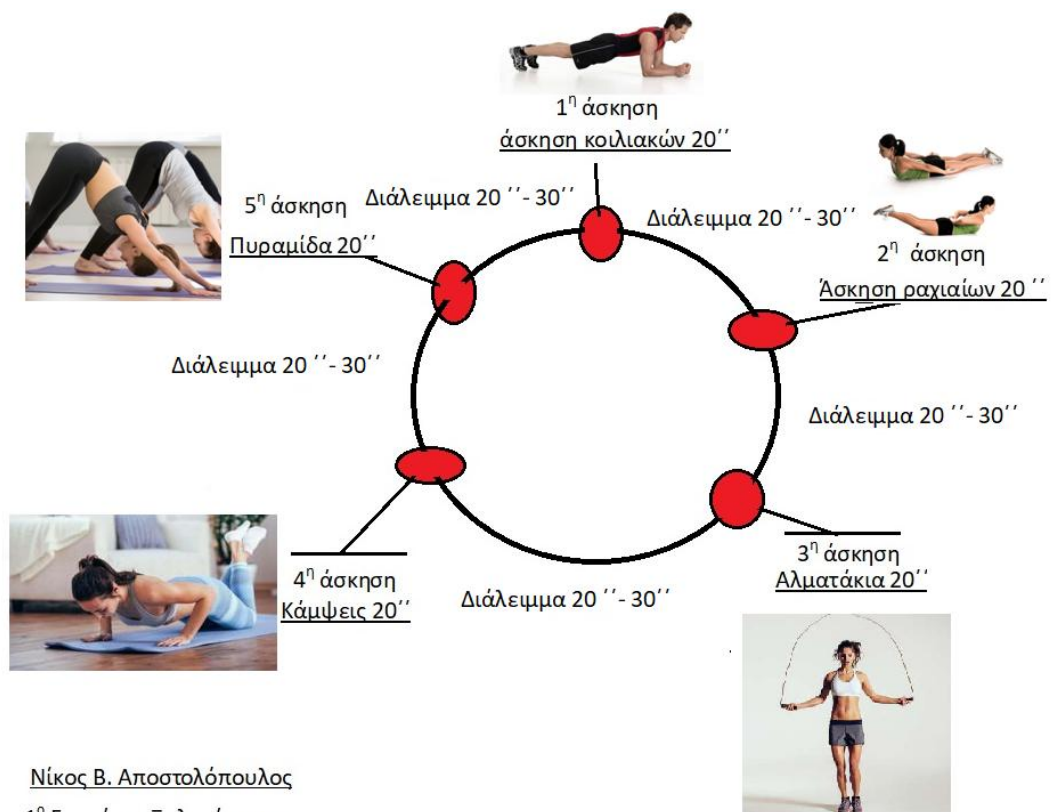
Το διάλειμμα στο μεταξύ από κάθε άσκηση θα είναι περίπου 20-30 δευτερόλεπτα

Αποφασίζω να κάνω 2 η 3 κύκλους (χ 5 ασκήσεις)

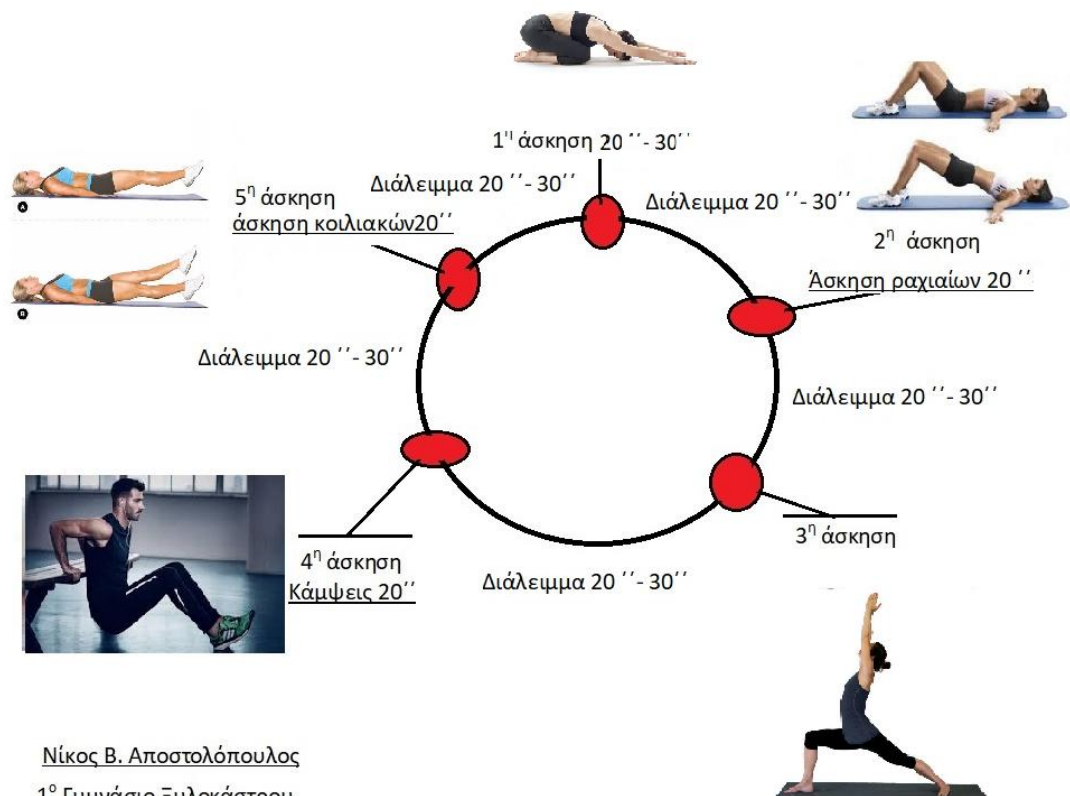
Το διάλειμμα μεταξύ κάθε κύκλου μπορεί να είναι από 3 έως 5 λεπτά .

Η επιλογή των ασκήσεων φυσικά μπορεί να είναι δική σας . Το ίδιο και οι χρόνοι που παραπάνω αναφέρονται αλλά γενικά κινούμαστε σε μια τέτοια λογική !

1^ο Πρόγραμμα κυκλικής προπόνησης



2^ο Πρόγραμμα κυκλικής προπόνησης



ΣΥΝΟΠΤΙΚΑ

Επιλέγετε 5 ασκήσεις

Κάθε άσκηση περίπου 20''

20'' - 30'' διάλειμμα μετά από κάθε άσκηση

Μπορείτε να κάνετε 2 η 3 κύκλους των 5 ασκήσεων

Με διάλειμμα 3' - 5' ανάμεσα σε κάθε κύκλο

6. ΑΘΛΗΜΑΤΑ ΜΕ ΜΠΑΛΛΑ

Α. Μία μπάλλα (οποιαδήποτε) έστω και μόνος, και ένας μικρός χώρος (κατά προτίμηση εξωτερικός) είναι αρκετά για να προκαλέσουν **ποδοσφαιρικά θαύματα**.



Β. Το ίδιο ισχύει και για ενδοοικογενειακό αγώνα **χειροσφαίρισης-χάντμπωλ**. 1 εναντίον 1 είναι αρκετό!



Γ. Ένα τεντωμένο μικρό σκοινί και μία μικρή μπάλλα είναι αρκετά για τη δημιουργία ενός αγώνα πετοσφαίρισης – volleyball σε μία μικρή αυλή



7. Σκοινάκι !!



8. Χρήση **TRX** (ιμάντες γυμναστικής) . Είναι φθηνοί , εύκολοι στη τοποθέτηση και μπορούν να χρησιμοποιηθούν με ασφάλεια σε μικρό χώρο . Δεν έχουν όγκο και αφαιρούνται εύκολα . Δουλεύουν με το βάρος του σώματος . Μπορούν να χρησιμοποιηθούν από τις περισσότερες ηλικίες .

Παρακάτω παραθέτω ενδεικτικά μερικές ασκήσεις !

Upper Body Exercises



Lower Body Exercises



Core Exercises



Προτείνω να διαλέξετε ό,τι σας ταιριάζει από τα παραπάνω έχοντας **πάντα** στο μυαλό σας

1. να ενημερώνετε και να συνεργάζεστε με την οικογένειά σας
 2. να φοράτε τον κατάλληλο αθλητικό εξοπλισμό
 3. να τηρείτε τις οδηγίες προφύλαξης που αυτή την εποχή μας απασχολούν
 4. ότι η προθέρμανση και η αποθεραπεία είναι πολύ σημαντικές
 5. ότι πριν ξεκινήσετε θα πρέπει να αισθάνεστε καλά
 - 6 . να ενημερώνετε και να συμβουλευέστε αθλητικά από υπεύθυνες πηγές
 7. να μην αντιγράφετε προγράμματα που απευθύνονται σε άλλους
 8. **πριν αρχίσετε οποιαδήποτε μορφή άσκησης να έχετε πάρει έγκριση από το γιατρό που παρακολουθεί την υγεία σας** (Θυμίζω ότι τα παιδιά του σχολείου μας έχουν όλα τα απαραίτητα δελτία υγείας) και τελευταίο και πιο σημαντικό
 9. να μην αγνοείτε προειδοποιητικά συμπτώματα από το σώμα σας . Η υπερβολή μπορεί να βλάψει σοβαρά !
- Επίσης να θυμίσω ότι η δια βίου άσκηση είναι **εξαιρετικά επωφελής για τη σωματική και ψυχική μας υγεία ! Καλή άσκηση σε όλους !**

Νίκος Β. Αποστολόπουλος