

**ΕΕΕΕΚ ΜΥΣΤΡΑ****Σχολικό Έτος : 2019-2020****Όνομ/μο Εκπ/κού: Χυτούδης Αλέξανδρος****Κλάδος: ΕΕΠ - ΠΕ28**

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, υπάρχουν προγράμματα καθημερινών ασκήσεων, ακριβώς για τη συνθήκη την οποία ζούμε με την πανδημία του κορονοϊού, οι οποίες μπορούν να γίνουν σε δύο τετραγωνικά μέτρα, δηλαδή πρακτικά μπορεί να τις κάνει σχεδόν ο καθένας.

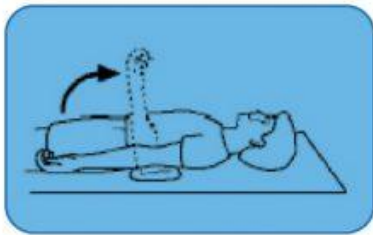
Αν και η περίοδος εγκλεισμού τελείωσε, θα πρέπει να συνεχίσουμε να προσέχουμε τον εαυτό μας τόσο διατροφικά, όσο και σωματικά. Φυσικά θα πρέπει να έχουμε σε εγρήγορση και το πνεύμα μας, οπότε ο συνδυασμός όλων των παραπάνω θα μας διατηρήσει σε ένα καλό επίπεδο.

Σε αυτό το πλαίσιο σας προτείνουμε μία σειρά ασκήσεων που μπορεί ο καθένας να εφαρμόσει στο σπίτι του. Εκτελούνται σε ύπτια θέση (στο κρεβάτι μας), σε καθιστή θέση και σε όρθια στάση ενώ περιλαμβάνουν και ασκήσεις για την αυχενική και την οσφυϊκή μοίρα που καταπονούνται ιδιαίτερα από την καθημερινή ενασχόληση με τους υπολογιστές όπως και συμβουλές για αερόβια άσκηση.

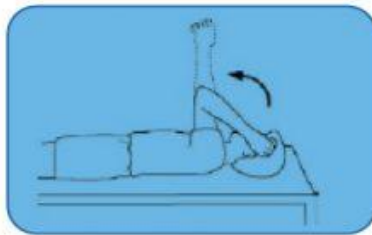
**Μερικές γενικότερες συμβουλές για την εφαρμογή των ασκήσεων:**

- Ένα **καλό ζέσταμα**, θα προφυλάξει τις αρθρώσεις (μέση, κεφάλι, πόδια) από πιθανό τραυματισμό.
- **Ξεκινήστε κάνοντας 10 φορές κάθε άσκηση** και προοδευτικά προσπαθήστε να φτάσετε τις 30 επαναλήψεις.
- Προσπαθήστε να εκτελείτε τις ασκήσεις **2-3 φορές την ημέρα** «σαν φάρμακο» (πρωί-μεσημέρι-βράδυ).
- Επαναλάβετε τις **ασκήσεις αργά χωρίς να κρατάτε την αναπνοή σας** και μετρώντας με ήπιο τόνο φωνής.
- Μπορείτε να **εκτελέσετε τις ασκήσεις με τη βοήθεια φυσικοθεραπευτικών λάστιχων** για μεγαλύτερη αντίσταση.
- **Σταματήστε την άσκηση εάν αισθάνεστε πόνο ή ενόχληση.**

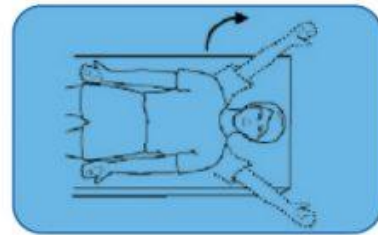
## Ασκήσεις σε ύπτια θέση



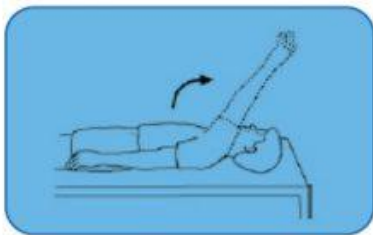
1. Κάμψη αγκώνα (Δικέφαλοι)



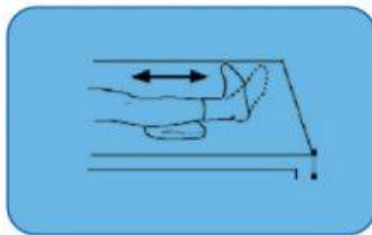
2. Έκταση αγκώνα επέκταση (τρικέφαλοι)



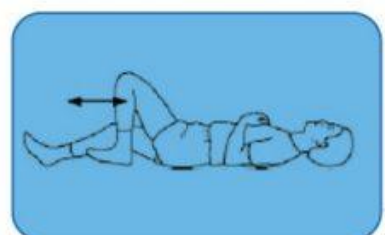
3. Απαγωγή ώμων



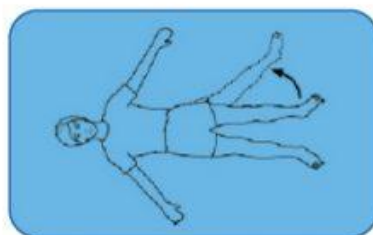
4. Κάμψη ώμων



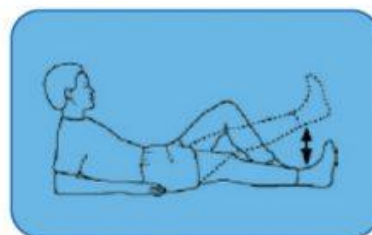
5. Κάμψη αστραγάλων (αντλίες)



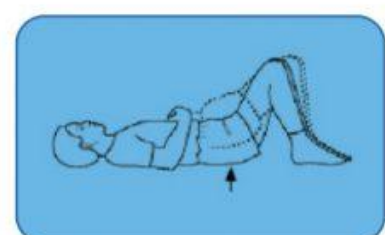
6. Κάμψη ισχίων



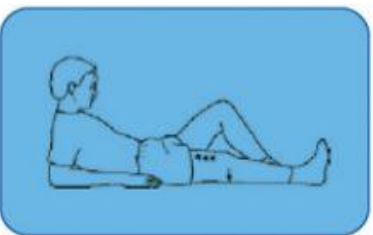
7. Απαγωγή ισχίων



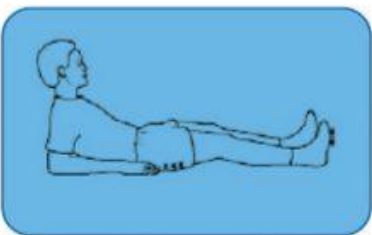
8. Άρση σκέλους



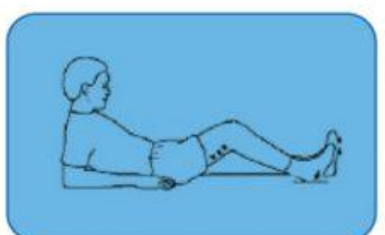
9. Γέφυρα



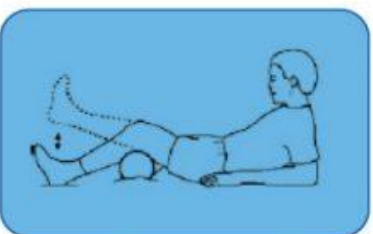
10. Σύσφιξη τετρακεφάλων



11. Σύσφιξη γλουτιαίων



12. Σύσφιξη οπίσθιων μηριαίων



13. Σύσφιξη τετρακεφάλων με ελαφρά κάμψη

## Ασκήσεις σε καθιστή θέση

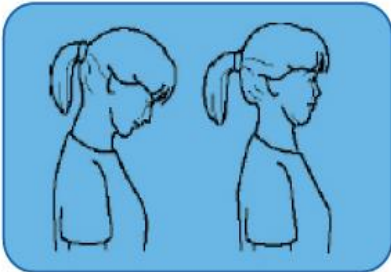


14. Κάμψη ισχίων

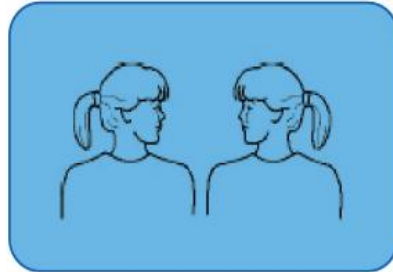


15. Έκταση γονάτων

## Ασκήσεις αυχενικής μοίρας



16. Κάμψη λαιμού

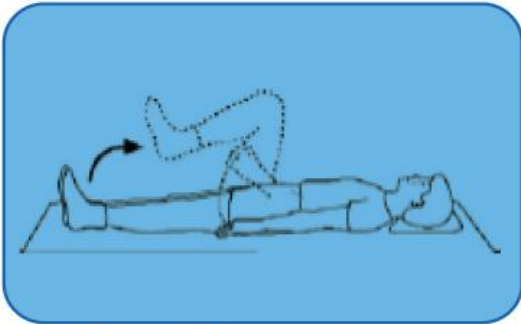


17. Περιστροφή λαιμού

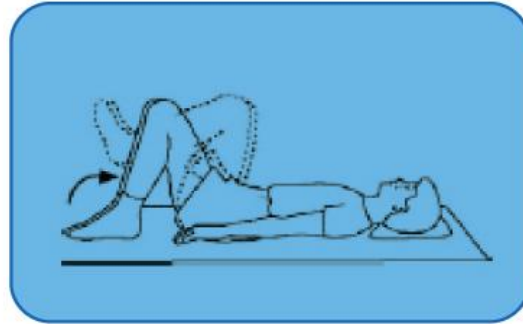


18. Πλάγια κάμψη λαιμού

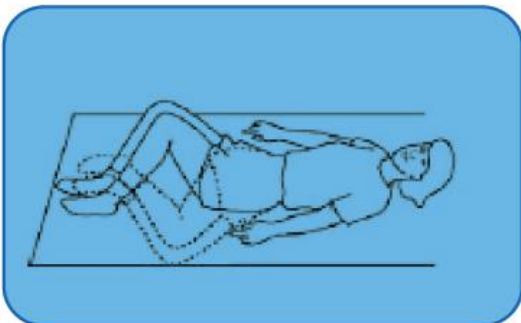
## Ασκήσεις οσφυϊκής μοίρας



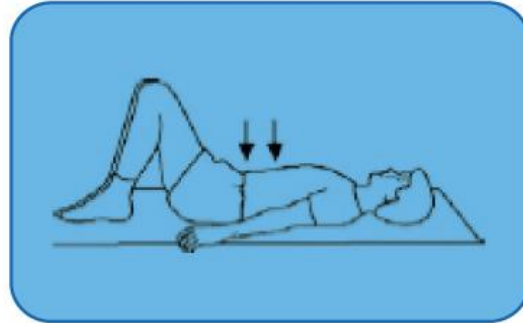
19. Ετερόπλευρη κάμψη ισχίων



20. Αμφοτερόπλευρη κάμψη ισχίων



21. Περιστροφή κορμού



22. Οπίσθια πυελική κίνηση

## Ασκήσεις σε όρθια θέση

Επανάληψη των ασκήσεων 1, 2, 3, 7 και 14 σε όρθια θέση.

## Αερόβια άσκηση

Σημαντικό μέρος του καθημερινού προγράμματος άσκησής σας είναι η αερόβια άσκηση. Σας βοηθά να αυξήσετε τη μυϊκή δύναμη και την αντοχή σας αυξάνοντας την ποσότητα του οξυγόνου στο σώμα σας. Το περπάτημα και η οδήγηση ενός σταθερού ποδηλάτου αποτελούν καλές αερόβιες ασκήσεις.

Πάρτε το σφυγμό σας πριν ξεκινήσετε και συνεχίστε να τον ελέγχετε σε τακτά χρονικά διαστήματα κατά τη διάρκεια της άσκησης. Θα πρέπει να ασκείστε κοντά στον καρδιακό ρυθμό-στόχο σας ( $[220 - \text{ηλικία σας}] \times 0,6$  (60%) = καρδιακός ρυθμός-στόχος).

**Αλέξανδρος Χυτούδης**

**Φυσικοθεραπευτής P.T, M.Sc**