



ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Εργαστήριο Αθλητικής Παιδαγωγικής & Διδακτικής Φυσικής Αγωγής



PROJECT

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ ΜΠΟΤΗ ΝΙΚΗ ΑΜ 9980201800290

Παρέχεται η άδεια κοινοποίησης της παρούσας εργασίας:
(Διαγράψτε την επιλογή που δεν σας εκφράζει)

ΝΑΙ



ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Εργαστήριο Αθλητικής Παιδαγωγικής & Διδακτικής Φυσικής Αγωγής

ΕΝΟΤΗΤΑ Α. Σχέδιο ανάπτυξης δράσης

Τίτλος/Θέμα: Υγεία και ευημερία στο σπίτι για παιδιά και γονείς
“(συμβουλές διατροφής – yoga – pilates- workouts)

Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα

- **Κινητικά :** Μέσα από 14 ολοκληρωμένα προγράμματα εκγύμνασης ο ασκούμενος εξασκεί δεξιότητες σταθεροποίησης και κίνησης
- **Γνωστικά:** Γνώση και έλεγχος του σώματος της αναπνοής και της ισορροπίας μέσα από εξειδικευμένο ασκησιολόγιο.
- **Κοινωνικά-Συναισθηματικά :** Ενέργεια, πειθαρχία, αυτοπειθαρχία και συγκέντρωση, επικοινωνία με τον βαθύτερο εαυτό . Καταπολέμηση στρες , άγχους και θλίψης , βελτίωση διάθεσης ιδιαίτερα σε μια δύσκολη περίοδο τι καλύτερο να κάνουμε πράγματα που θα μας φτιάχνουν τη διάθεση μας , σωματική και ψυχική καλάρωση . Όλα αυτά τα συναισθήματα πηγάζονται μέσα από την άσκηση .
- **Εκπαιδευτικό Πρόβλημα (Πως αυτό θα είναι διαφορετικό και δεν θα είναι μία ακόμα δραστηριότητα σαν τις άλλες)**

Δημιουργείται ένα ευχάριστο και διασκευαστικό κλίμα με όλα τα μέλη της οικογένειας να συνεργάζονται μεταξύ τους , εκμεταλλεύονται όλοι τον ελεύθερο χρόνο εξασκώντας πνεύμα ψυχή και σώμα , δημιουργούνται αισιόδοξα συναισθήματα και θετική ενέργεια σε μια περίοδο που η αισιοδοξία έχει χαθεί

Διδακτική Προσέγγιση/Μεθοδολογία

Η μεθοδολογία που χρησιμοποιείτε είναι άμεση δασκαλοκεντρική, ωστόσο δίνει τη δυνατότητα στον ασκούμενο να τροποποιήσει το κάθε πρόγραμμα εκγύμνασης ανάλογα με τις ανάγκες και τις ικανότητες του. Ακόμα χρησιμοποιείται η μέθοδος του αυτοελέγχου, της καθοδηγούμενης εφευρετικότητας, συγκλίνουσας και αποκλίνουσας παραγωγικότητας .



ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Εργαστήριο Αθλητικής Παιδαγωγικής & Διδακτικής Φυσικής Αγωγής

ΕΝΟΤΗΤΑ Β. Πλαίσιο υλοποίησης διδακτικού σεναρίου (αφορά κάθε διδακτική ώρα/ημερήσια δραστηριότητα)

Διάρκεια σεναρίου: **2 Εβδομάδες**

Σκοπός, στόχοι (ανά διδακτική ώρα):

ΗΜΕΡΑ	ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ
1	YOGA : βασικές στάσεις
2	PILATES : βασικές ασκήσεις
3	ΞΕΚΟΥΡΑΣΗ
4	ΤΡΕΞΙΜΟ
5	YOGA : βασικές στάσεις
6	PILATES : βασικές ασκήσεις
7	ΞΕΚΟΥΡΑΣΗ
8	ΤΡΕΞΙΜΟ
9	PILATES: βασικές ασκήσεις
10	ΞΕΚΟΥΡΑΣΗ
11	ΤΡΕΞΙΜΟ
12	YOGA : χαιρετισμός στον ήλιο
13	ΞΕΚΟΥΡΑΣΗ
14	PILATES : βασικές ασκήσεις

Yoga : χτίζει ένα δυνατό σώμα αφού ενδυναμώνει όλες τις μυϊκές ομάδες, παράλληλα βελτιώνει την ευλυγισία και την ισορροπία και διορθώνει – προστατεύει την σπονδυλική στήλη

Pilates: Η μέθοδος Pilates ενδυναμώνει-γυμνάζει όλες τις μυϊκές ομάδες, κυρίως κοιλιακούς, κορμό και πόδια. Βελτιώνει την αναπνοή και προλαμβάνει μυοσκελετικούς πόνους

Τρέξιμο : Ως αερόβια άσκηση το τρέξιμο βελτιώνει την αναπνοή ,τη διάθεση αφού τα επίπεδα ενέργειας αυξάνονται, γυμνάζει τους κύριους μυείς των ποδιών, προστατεύει τις αρθρώσεις .



Ξεκούραση: Είναι απαραίτητη για την διατήρηση της σωματικής και ψυχικής μας υγείας , αυξάνει τα επίπεδα ενέργειας και οι δυνάμεις ανακτώνται !!!

Εξοπλισμός (αθλητικό υλικό) (ανά διδακτική ώρα)

ΗΜΕΡΑ	ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ
1	Στρώμα γυμναστικής ή πετσέτα
2	Στρώμα γυμναστικής ή πετσέτα
3	
4	
5	Στρώμα γυμναστικής ή πετσέτα
6	Στρώμα γυμναστικής ή πετσέτα
7	
8	
9	Στρώμα γυμναστικής ή πετσέτα
10	
11	
12	Στρώμα γυμναστικής ή πετσέτα
13	
14	Στρώμα γυμναστικής ή πετσέτα

Αξιολόγηση (μέσα & διαδικασίες που θα χρησιμοποιηθούν ανά διδακτική ώρα/ημερήσια δραστηριότητα)

Πως νιώθεις Μέτα από την ολοκλήρωση κάθε προγράμματος ?

1η εβδομάδα	2η εβδομάδα			<p>Τα πήγες περίφημα !! Συνέχισε να γυμνάζεσαι καθημερινά και να κάνεις δραστηριότητες που σε ευχαριστούν</p>

«Ψυχής γαρ όργανον το σώμα»



ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Εργαστήριο Αθλητικής Παιδαγωγικής & Διδακτικής Φυσικής Αγωγής

**ΕΝΟΤΗΤΑ Γ. Σύνοψη φάσεων διδακτικού σεναρίου (Δείτε
ΥΠΟΔΕΙΓΜΑ ΣΧΕΔΙΟΥ ΕΡΓΑΣΙΑΣ και οδηγίες εκπόνησης εργασίας
eclass)**

Φάση # (επαναλάβετε για κάθε φάση)

Χρονική Διάρκεια: 30'-45'

Χώρος Διεξαγωγής: 1) Σπίτι :όπου νιώθει άνετα ο ασκούμενος 2)
εξωτερικοί χώροι :μπαλκόνι , κήπος , γειτονία

Συνοδευτικό υλικό: Στρώμα γυμναστικής \ πετσέτα

ΕΝΟΤΗΤΑ Δ. Αναλυτική Περιγραφή ΜΙΑΣ ΦΑΣΗΣ (Δείτε ΥΠΟΔΕΙΓΜΑ ΣΧΕΔΙΟΥ ΕΡΓΑΣΙΑΣ και οδηγίες εκπόνηση εργασίας eclass)

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ – ΟΔΗΓΙΕΣ !!!

Στο παρακάτω πίνακα θα δεις όλες τις απαραίτητες οδηγίες που θα χρειαστείς αλλά και το ζέσταμα – διατάσεις και αποθεραπεία που θα κάνεις κάθε φορά που θα το πρόγραμμα θα περιλαμβάνει : yoga – Pilates

<p>ΖΕΣΤΑΜΑ</p> <p>Επιτόπιο :</p> <ul style="list-style-type: none"> + τρέξιμο για 45'' + πίσω ποδιά 45'' + ψηλά γόνατα 45'' 	
<p>ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ : Διάρκεια κάθε διάτασης 15''</p> <ul style="list-style-type: none"> + 10 περιφορές χεριών αριστερό + 10 περιφορές χεριών δεξί + Ώμοι- χέρια + Πόδια : 	
<p>ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ :</p> <p>Διάρκεια κάθε διάτασης 20''</p>	

TIPS ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ!!!



Οι μέρες που περνάμε είναι δύσκολες , όλοι μένουμε σπίτι με αποτέλεσμα να αντιδρούμε στο ψυγείο και στα γλυκά πιστεύοντας πως μια τούρτα σοκολάτας θα μας ανεβάσει την διάθεση . Θα σου πω ένα μυστικό δοκίμασε να τραφείς πιο υγιεινά και θα δεις πως η διάθεση σου ανεβεί στο λεπτό! Προσπάθησε η διατροφή να περιλαμβάνει τα πάντα : όσπρια, λαχανικά, φρούτα, δημητριακά, ψάρια, γαλακτοκομικά, κρέας και πολλά υγρά!!!

ΦΡΟΥΤΑ & ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Πρώτα απ όλα δοκίμασε να καταναλώνεις μέσα στη μέρα σου πολλά φρούτα και λαχανικά (τουλάχιστον πέντε μερίδες) Τα φρούτα είναι πολύτιμοι σύμμαχοι στον αγώνα του ανθρώπου για υγεία και ευεξία. Καθώς είναι πλούσια σε βιταμίνες, μέταλλα και αντιοξειδωτικά στοιχεία. Ακόμα και τα λαχανικά όσο και τα φρούτα μειώνουν τον κίνδυνο ασθενειών και κάνουν πιο δυνατό το ανοσοποιητικό μας σύστημα . Είναι χαμηλά σε θερμίδες , τι καλύτερο ?

ΥΓΡΑ

Οι ενήλικοι πρέπει να πίνουν τουλάχιστον 1.5 λίτρο υγρών ημερησίως! Το νερό εκτός ότι αποτελεί το 65% του οργανισμού μας είναι ο πιο εύκολος τρόπος να ενυδατώσουμε τον οργανισμό μας, βοηθάει στη καλή λειτουργία του μεταβολισμού και την ενεργοποίηση των καύσεων , καθημερινά πρέπει να λαμβάνουμε τουλάχιστον 1,5 L 6 ποτήρια νερό. Εναλλακτικές επιλογές είναι οι χυμοί, τα αναψυκτικά, το τσάι, ο καφές, το γάλα, κ.τ.λ..

ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ

Προτίμησε τα δημητριακά ολικής αλέσεως αντί των λευκών και όταν αναφερόμαστε στα δημητριακά, εννοούμε όλα τα ζυμαρικά, το ψωμί, τα δημητριακά πρωινού και το ρύζι. Επίσης μπορείς να αντικαταστήσεις την πατάτα με γλυκοπατάτα, που περιέχει λιγότερα απλά σάκχαρα, αλλά και το ρύζι με καστανό ή με κινόα.

ΣΥΧΝΑ ΓΕΥΜΑΤΑ

Η παράλειψη γευμάτων, ειδικά του πρωινού, μπορεί να οδηγήσει σε ανεξέλεγκτη πείνα η οποία συχνά έχει ως αποτέλεσμα την υπερφαγία. Τα μικρά γεύματα (σνακ) μεταξύ των κυρίων γευμάτων μπορούν να κατευνάσουν την πείνα, αλλά μην τρως τόσο πολύ ώστε να αντικαταστήσουν τα κανονικά γεύματα.



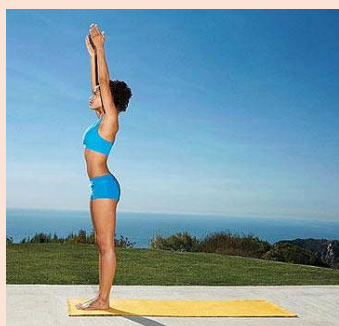
ΔΕΥΤΕΡΑ : Γεια σου !!! Ας ξεκινήσουμε την εβδομάδα μας με χαλάρωση και ταυτόχρονη ενδυνάμωση κάνοντας γογα . Θα χρειαστείς μόνο δύο πράγματα : ένα στρώμα γυμναστικής ή μια πετσέτα και την θετική σου ενέργεια. Θα σου πρότεινα να βάλεις μουσική καθ όλη τη διάρκεια του προγράμματος θα σε βοηθήσει πολύ !! Πάμε να ξεκινήσουμε , αφού πρώτα έχεις κάνει το ζέσταμα που σου δίνεται στο πίνακα με τις συμβουλές

Tips day :

- ✚ Κάθε στάση έχει διάρκεια 45 " με 50"
- ✚ Επανάληψη κάθε στάσης 4 φορές
- ✚ Πρώτα θα ολοκληρώσουμε όλες τις ασκήσεις και έπειτα πάλι από την αρχή
- ✚ Μέτα την ολοκλήρωση κάθε κύκλου μη ξεχνάς να ενυδατώνεσαι !!!
- ✚ Ο τέλειος τρόπος για να ολοκληρώσεις τη γυμναστική σου δεν είναι άλλος από το να φας ένα φρούτο της αρεσκείας σου πίστεψε με θα νιώσεις ακόμα καλύτερα

Έρθε η ώρα να κάτσεις στο στρώμα\ πετσέτα ξεκινάμε , σήμερα θα μάθουμε κάποιες από τις βασικές στάσεις της γογα

Στάση βουνού : Σταθείτε όρθιοι, με τα πόδια ενωμένα, τους ώμους χαλαρούς ίσα Πάρτε μια βαθιά ανάσα και υψώστε τα χέρια σας πάνω από το κεφάλι, με τις παλάμες να αντικρίζονται. Προσπαθήστε να αγγίξετε τον ουρανό με τις άκρες των δαχτύλων σας.



Η στάση του Σκύλου : Ξεκινήστε καθισμένοι στα τέσσερα, με τα χέρια σας ακριβώς κάτω από τους ώμους, και τα γόνατα κάτω από τους γοφούς. Μετακινήστε τα χέρια μερικά εκατοστά μπροστά και ανοίξτε διάπλατα τις παλάμες σας, πιέζοντάς τις στον τάπητα. Μαζέψτε τα δάχτυλα των ποδιών σας και με αργές κινήσεις υψώστε τους γοφούς σας προς το ταβάνι, σχηματίζοντας με το σώμα σας ένα Λ, απομακρύνοντας τους ώμους όσο μπορείτε από τα αυτιά. Τα πόδια σας πρέπει να έχουν απόσταση το ένα από το άλλο περίπου όσο ο γοφός σας και τα γόνατά σας πρέπει να είναι ελαφρώς λυγισμένα. Παραμένουμε στην στάση για τρεις αναπνοές



Στάση του Πολεμιστή : Σταθείτε όρθιοι με τα πόδια σας να έχουν απόσταση περίπου ένα μέτρο το ένα από το άλλο. Στρίψτε το δεξί σας πόδι κατά 90 μοίρες και το αριστερό ελαφρώς προς τα μέσα. Τοποθετείστε τα χέρια σας στους γοφούς και χαλαρώστε τους ώμους, και έπειτα απλώστε τα χέρια σας πλαγίως, με τις παλάμες να κοιτούν κάτω. Λυγίστε το δεξί σας γόνατο κατά 90 μοίρες. Γυρίστε το κεφάλι σας προς τα δεξιά, και παραμείνετε σε αυτή τη στάση για ένα λεπτό. Έπειτα, αλλάξτε πλευρά και επαναλάβετε



Στάση Δέντρο : Σταθείτε όρθιοι με τα χέρια στο πλάι. Ρίξτε το βάρος σας στο αριστερό σας πόδι, και τοποθετήστε το δεξί πέλμα στο εσωτερικό του αριστερού μηρού, με τους γοφούς να κοιτάζουν μπροστά. Μόλις βρείτε την ισορροπία σας, φέρτε τα χέρια μπροστά από το στήθος σε στάση προσευχής, με τις παλάμες ενωμένες. Εισπνέοντας, τεντώστε τα χέρια πάνω από τους ώμους. Οι παλάμες πλέον δεν είναι ενωμένες, και αντικρίζουν η μία την άλλη. Επαναλάβετε από την αντίθετη πλευρά.

*Τip για να διευκολυνθείτε: Ξεκινήστε τοποθετώντας το πέλμα στο εσωτερικό του αστραγάλου, και όσο σιγουρεύεστε για την ισορροπία σας, ανεβάζετέ το προς τα πάνω.



Και τελευταία στάση για σήμερα είναι η **στάση του παιδιού** : Καθίστε άνετα στο στρώμα \ πετσέτα, πάνω στα πέλματά σας. Σκύψτε μπροστά, αφήνοντας το κεφάλι σας να ακουμπήσει στο κρεβάτι. Χαμηλώστε το στήθος όσο περισσότερο μπορείτε και σας βολεύει, μέχρι να ακουμπήσει στα γόνατα, απλώνοντας τα χέρια σας προς τα εμπρός. Παραμείνετε στην στάση και αναπνεύστε.



Σε αυτό το σημείο σου είμαι στην ευχάριστη θέση να σου ανακοινώσω πως το σημερινό πρόγραμμα μας έφτασε στο τέλος . Ήρθε η ώρα για την αποθεραπεία σου

συμβουλευέψου το πίνακα ! 🦶



ΤΡΙΤΗ Γεια σου!!! Πως σου φάνηκε η χθεσινή γογα ? Σήμερα το πρόγραμμα έχει Pilates είναι μια μέθοδος γυμναστικής που προκαλέσει μεγάλη βελτίωση στην υγεία σας, καθώς είναι ένας αναζωογονητικός και ασφαλής τρόπος εκγύμνασης. Το μόνο που θα χρειαστείς είναι ένα στρώμα γυμναστικής εναλλακτικά μια πετσέτα . Αυτή τη φορά θα σου πρότεινα να βάλεις έντονη μουσική που θα σε ξεσηκώσει !!! Πάμε να ξεκινήσουμε , αφού πρώτα έχεις κάνει το ζέσταμα που σου δίνεται στο πίνακα με τις συμβουλές

Tips day

- ✚ Κάθε άσκηση : 3 σετ των 20 επαναλήψεων
- ✚ Μέτα από κάθε σετ ξεκουραζόμαστε για 30 ''
- ✚ Μέτα από την ολοκλήρωση και των 3^{ων} σετ ξεκουραζόμαστε 1'
- ✚ Μη ξεχνάς να ενυδατώνεσαι μετά την ολοκλήρωση κάθε σετ !!!
- ✚ Αφού ολοκληρώσεις και την αποθεραπεία σου φτιάξε μια φρουτοσαλάτα!!!

Το καστόρι : Φέρε λοιπόν τα πόδια σου σε ορθή γωνιά ενώ οι γάμπες να έρχονται παράλληλα με το έδαφος και ανασήκωσε το κεφάλι σου (πιο ψηλά από την κοιλιά σου) προς το στήθος ώστε να διπλωθούν οι κοιλιακοί σου. Τώρα φέρε τα χέρια σου δεξιά και αριστερά από τα πόδια σου, παράλληλα προς το πάτωμα και ξεκίνα να τα κινείς πάνω κάτω σε μικρή ακτίνα.

Νοητοί κύκλοι με τα πόδια : Ξάπλωσε στο στρώμα γυμναστικής με τους ώμους και τα πλευρά να ακουμπάνε κάτω. Στη συνέχεια τέντωσε το ένα σου πόδι στον ουρανό με το άλλο πόδι είτε να ακουμπάει τελείως στο πάτωμα είτε να είναι ελαφρώς λυγισμένο. Σηματίστε με το πόδι σου που βλέπει τον ουρανό έναν νοητό κύκλο. Εστίασε στους κοιλιακούς.

Κοιλιακοί με το ένα πόδι τεντωμένο: Ξάπλωσε λοιπόν ανάσκελα και ένωσε τα λυγισμένα πόδια σου σε όλο τους το μήκος. Τέντωσε στην πορεία το ένα πόδι προς τα έξω, συνεχίζοντας ωστόσο να κρατάς τους προσαγωγούς σου και τα γόνατά σου κολλημένα. Με τα χέρια σου προσπάθησε να φτάσεις τα δάκτυλά των ποδιών σου ή όσο πιο κοντά μπορείς. Ξεκίνα λοιπόν να ανεβάζεις το σώμα σου ώστε να φτάσεις αυτά τα δάκτυλα... Πέσε κάτω και ξανασηκώσου ώστε να προσπαθήσεις να πιάσεις πάλι τα πόδια σου

ROLL UP : Ελάτε σε θέση με τα γόνατα λυγισμένα , να ακουμπάνε μόνο τα δάκτυλα στο στρώμα. Πιάστε το πίσω μέρος του κάθε μηρού με το αντίστοιχο χέρι σας και κυλιστέ πίσω.

Κρατήστε τα γόνατα και τους ώμους σας χώρια , ενώ παράλληλα χαμηλώνετε το κεφάλι σας ανάμεσα στα γόνατα. Εισπνεύστε και εκπνεύστε από αυτή τη στάση για να νιώσετε τους κοιλιακού σας και να εξασκηθείτε στην ισορροπία .

Πριόνι : Κάτσε στο στρώμα με τα πόδια ανοιχτά στο άνοιγμα του στρώματος . Άνοιξε τα χέρια σου στρίψε και σκύψε. Φέρνοντας το δεξί χέρι προς το αριστερό πόδι. Επέστρεψε στο κέντρο με ανοιχτά χέρια και κάντο αντίθετα

ΠΕΜΠΤΗ Γεια σου φίλη\ε μου τι κάνεις ? Ελπίζω να είσαι ξεκούραστη\ος γιατί σήμερα θα βγεις έξω!!! Ήρθε η ώρα εισπνεύσεις καθαρό αέρα , σήμερα λοιπόν θα τρέξεις . Παρότρυνε να έρθει μαζί σου ένα μέλος της οικογένεια σου ή ένα φίλο σου εναλλακτικά βάλε τα ακουστικά σου, ένα δυναμικό τραγούδι και ξεκινάμε

Tips day:

- ✚ Πάρε μαζί σου ένα μπουκαλάκι με νερό έτσι ώστε να ενυδατώνεσαι αρκετά συχνά μη το ξεχνάς !!!
- ✚ Δώσε μεγάλη προσοχή στην αναπνοή σου ειδικά όταν θα τρέχεις για 20' ,
- ✚ Βρες ένα συγκεκριμένο ρυθμό τρεξίματος θα δεις θα σε βοηθήσει και με τις αναπνοές και δε θα κουραστείς καθόλου!
- ✚ Αφού επιστρέψεις σπίτι πλύνε πολύ καλά τα χέρια και το πρόσωπο σου !
- ✚ Δοκίμασε να φτιάξεις ένα σνακ από γιαούρτι δημητριακά και μέλι

Το πρόγραμμα έχει ως εξής : Ξεκίνα με 10' περπάτημα στη συνέχεια 20' χαλαρό τρέξιμο (jockeying) αν κουραστείς με το τρέξιμο άλλαξε το σε γρήγορο περπάτημα .Σε καμία περίπτωση όμως μη σταματήσεις ! Τελείωσε με 10' χαλαρό περπάτημα . Ναι τα κατάφερες περίφημα κάνε και την αποθεραπεία σου και είσαι έτοιμη\ος

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ Ήρθε η Παρασκευή και ώρα να θυμηθούμε τη yoga μας !!! Σήμερα θα κάνουμε μια μικρή επανάληψη τις προηγούμενες στάσεις και θα μάθουμε καινούριες !! Βάλε το στρώμα λοιπόν στη θέση του , βαλε μια χαλαρωτική μουσική, άναψε λίγα κεριά να κανείς ατμόσφαιρα (προσοχή μη καείς ένα δυο κεριά είναι αρκετά) και είμαστε έτοιμοι να ξεκινήσουμε

Tips day

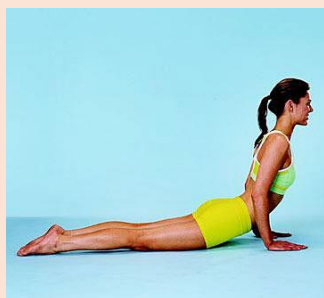
- ✚ Όλες τις στάσεις και τις καινούριες και τις επαναληπτικές θα τις κάνεις από 3 επαναλήψεις με όποια σειρά θέλεις !
- ✚ Κάθε στάση έχει διάρκεια 45'' με 50''
- ✚ Μη ξεχνάς να πίνεις νερό καθ όλη τη διάρκεια του προγράμματος
- ✚ Θα σου πρότεινα μετά την αποθεραπεία σου να δοκίμαζες να φτιάξεις ένα smoothie (πορτοκάλι , φράουλα , μήλο , λίγο γάλα)

Πάμε να θυμηθούμε : τη στάση του βουνού, πολεμιστή, και παιδιού

Τις θυμήθηκες? Ήμουν σίγουρη , συνεχίζουμε με τις καινούριες στάσεις

Η Κόμπρα : Ξαπλώστε μπρούμυτα, με τους αντίχειρες ακριβώς κάτω από τους ώμους και τα πόδια τεντωμένα, με τις άκρες των δαχτύλων των ποδιών να ακουμπούν στο πάτωμα.

Σφίξτε την περιοχή της λεκάνης και γυρίστε τους γοφούς προς τα κάτω, ενώ ταυτόχρονα σφίγγετε τους γλουτούς. Πιέστε τους ώμους σας προς τα κάτω, μακριά από τα αυτιά. Πιέστε με τους αντίχειρες και τους δείκτες των χεριών και υψώστε το στήθος μέχρι να αντικρίσει τον απέναντι τοίχο. Αναπαυθείτε και επαναλάβετε.



Η στάση του Τριγώνου : Απλώστε τα χέρια σας σε κάθε πλευρά, έπειτα λυγίστε το σώμα σας πάνω από το δεξί σας πόδι. Τα πόδια σας πρέπει να έχουν απόσταση λιγότερο από ένα μέτρο (περίπου 90 εκατοστά), το πέλμα του δεξιού σας ποδιού πρέπει να είναι γυρισμένο 90 μοίρες, ενώ του αριστερού ποδιού στις 45 μοίρες. Ακουμπήστε το δεξί σας χέρι στο πάτωμα ή στο δεξί σας πόδι, πάνω ή κάτω από το γόνατο, και υψώστε το αριστερό σας χέρι προς το ταβάνι. Γυρίστε το κεφάλι σας προς τα πάνω και μείνετε σε αυτή τη στάση για 5 αναπνοές. Επαναλάβετε από την αντίθετη πλευρά.



Έρθε η ώρα τώρα να συνεργαστείς με ένα άτομο από την οικογένεια ή με ένα φίλο σου ! Θα κάνετε κάποιες στάσεις παρέα

Διπλή βάρκα : Καθίστε στο πάτωμα αντικριστά, στους γλουτούς σας με τα πέλματα προς κάτω. Τεντώστε και κρατείστε τα χέρια σας κρατώντας ο ένας τα χέρια του άλλου, σηκώστε τα πόδια και ενώστε τις πατούσες σας. Πιέστε τις πατούσες και ισορροπήστε.<< Είμαστε βάρκες>>. Τεντώστε τα πόδια πάνω κρατώντας τις πατούσες σας ενωμένες .

Πολεμιστές φίλοι : Κοιτάξτε ο ένας τον άλλον και φέρτε και οι δύο το δεξί πόδι μπροστά.<<Δουλεύουμε μαζί>>. Φέρτε τα αριστερά πόδια πίσω και λυγίστε τα δεξιά γόνατα. Πιάστε τα χέρια σας, αριστερό με δεξί και δεξί με αριστερό και τραβήξτε. <<Είμαστε πολεμιστές φίλοι>>. Κοιτάξτε τα μάτια του φίλου σας και επικοινωνήστε χωρίς λόγια.



Μη ξεχάσεις να κάνεις την αποθεραπεία σου καλή συνέχεια !!!!

ΣΑΒΒΑΤΟ : Το σαββατοκύριακο δε θα μπορούσε να ξεκινήσει καλύτερα κάνοντας Pilates. Πάμε λοιπόν μουσική, στρώμα, φόρμες, καλή διάθεση και μπορείς να κάνεις τα πάντα

Tips day

- ✚ Κάθε άσκηση : 4 σετ των 20 επαναλήψεων
- ✚ Μέτα από κάθε σετ ξεκουραζόμαστε για 30 ''
- ✚ Μέτα από την ολοκλήρωση και των 4^{ων} σετ ξεκουραζόμαστε 1'
- ✚ Μη ξεχνάς να ενυδατώνεσαι μετά την ολοκλήρωση κάθε σετ !!!
- ✚ Σήμερα θα σου πρότεινα να δοκιμάζεις μια σαλάτα λαχανικών της αρεσκείας σου μετά την αποθεραπεία σου

Επανάληψη τις εξής ασκήσεις : 1) κοιλιακοί με το ένα πόδι τεντωμένο 2) νοητοί κύκλοι με τα πόδια 3) καστόρι

Γοργόνα : Κάτσε πάνω στον δεξί σου γοφό με τα πόδια σου ενωμένα στην αριστερή μεριά σαν γοργόνα, όπως η φωτογραφία. Το αριστερό σου χέρι θα πρέπει να ακουμπάει τους αστραγάλους σου ενώ το δεξί σου να είναι στραμμένο ψηλά στον ουρανό. Κράτα σφιχτούς τους κοιλιακούς και προσπάθησε να σκύψεις πλάγια φέρνοντας το δεξί σου χέρι προς την αριστερή μεριά. Βεβαιωθείτε ότι το τεντωμένο σας χέρι παραμένει τεντωμένο και δεν λυγίζει. Θα πρέπει να νιώθετε ένα τέντωμα στην δεξιά σας πλευρά.

Πριόνι : Κάτσε στο στρώμα με τα πόδια ανοικτά στο άνοιγμα του στρώματος. Άνοιξε τα χέρια σου, στρίψε και σκύψε φέρνοντας το δεξί χέρι προς το αριστερό πόδι. Επέστρεψε στο κέντρο με ανοικτά χέρια και κάντο αντίθετα.

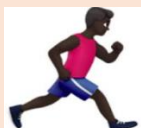
ΔΕΥΤΕΡΑ ΚΑΙ ΠΕΜΠΤΗ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΧΕΙ ΤΡΕΞΙΜΟ

Αυτή τη φορά η εβδομάδα μας ξεκινάει με τρέξιμο, το οποίο θα το επαναλάβεις πάλι τη πέμπτη. Πάρε το μπουκάλι με το νερό σου, ένα κοντινό σου άτομο ή τα ακουστικά σου και ξεκινάμε!

Tips day

- ✚ Δώσε μεγάλη προσοχή στην αναπνοή σου ειδικά όταν θα τρέχεις για 20',
- ✚ Βρες ένα συγκεκριμένο ρυθμό τρεξίματος θα δεις θα σε βοηθήσει και με τις αναπνοές και δε θα κουραστείς καθόλου!
- ✚ Αφού επιστρέψεις σπίτι πλύνε πολύ καλά τα χέρια και το πρόσωπο σου !
- ✚ Δοκίμασε να φτιάξεις μια σαλάτα ζυμαρικών με κοτόπουλο ντομάτα και φέτα

Το πρόγραμμα έχει ως εξής : Ξεκίνα με 10' περπάτημα στη συνέχεια 20' χαλαρό τρέξιμο (jockeying) αν κουραστείς με το τρέξιμο άλλαξε το σε γρήγορο περπάτημα .Σε καμία περίπτωση όμως μη σταματήσεις ! Τελείωσε με 10' χαλαρό περπάτημα.



ΤΡΙΤΗ : Σήμερα η μέρα μας ξεκινάει με Pilates , παρακίνησε ένα κοντινό σου άτομο να κάνετε παρέα ακόμα και μέσω βιντεοκλήσης . Είναι όλα έτοιμα ? Στρώμα μουσική νερό και ξεκινάμε (αφού πρώτα έχεις κάνει το ζέσταμα που σου δίνεται στο πίνακα με τις συμβουλές)

Tips day

- ✚ Κάθε άσκηση : 3 σετ των 20 επαναλήψεων
- ✚ Μέτα από κάθε σετ ξεκουραζόμαστε για 30 ''
- ✚ Μέτα από την ολοκλήρωση και των 3^{ων} σετ ξεκουραζόμαστε 1'
- ✚ Μη ξεχνάς να ενυδατώνεσαι μετά την ολοκλήρωση κάθε σετ !!!
- ✚ Αφού ολοκληρώσεις και την αποθεραπεία σου φτιάξε μια σαλάτα λαχανικών με κοτόπουλο

Το πρόγραμμα περιλαμβάνει επανάληψη των περισσότερων ασκήσεων που έχουμε κάνει

- ✚ Το καστόρι
- ✚ Νοητοί κύκλοι με τα πόδια
- ✚ Κοιλιακοί με το ένα πόδι τεντωμένο
- ✚ Πριόνι
- ✚ Γοργόνα
- ✚ Roll up

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ : YOGA DAY !!! Βάλε το στρώμα στη θέση του , βαλε μια χαλαρωτική μουσική, άναψε λίγα κεριά να κανείς ατμόσφαιρα (προσοχή μη καείς ένα δυο κεριά είναι αρκετά) και είμαστε έτοιμοι να ξεκινήσουμε

Πάμε να θυμηθούμε τις στάσεις και να μάθουμε τον χαιρετισμό στον ήλιο.



Tips day

- ✚ Όλες τις στάσεις και θα τις κάνεις από 5 επαναλήψεις με όποια σειρά θέλεις !
- ✚ Κάθε στάση έχει διάρκεια 45'' με 50''
- ✚ Μη ξεχνάς να πίνεις νερό καθ όλη τη διάρκεια του προγράμματος
- ✚ Θα σου πρότεινα μετά την αποθεραπεία σου να δοκίμαζες να φτιάξεις ένα μπιφτέκι γαλοπούλας και να το συνοδεύσεις με σαλάτα

Πάμε να θυμηθούμε : τη στάση του βουνού, πολεμιστή, δέντρου, πολεμιστές φίλοι, πλάτη-πλάτη, διπλή βάρκα ,τριγώνου, παιδιού ,σκύλου.

Τις θυμήθηκες όλες? Σε δυσκόλεψε κάποια?

Κρις Κρος : Ξάπλωσε ανάσκελα και ξεκίνησε να φέρνεις εναλλάξ τα γόνατα το ένα μετά το άλλο προς το στήθος σου, τα χέρια πρέπει να στηρίζουν τη βάση του κεφαλιού. Επέκτεινε το ένα σου πόδι ευθεία μπροστά ενώ παράλληλα κρατάς το άλλο σου πόδι λυγισμένο στο σώμα σου. Κάνε εναλλαγές ώστε μια να κρατάς το ένα πόδι και να αφήνεις το άλλο.

Swimming : Βρίσκομαι σε πρηνή θέση τεντώνω χέρια και πόδια. Μέτωπο δεν ακουμπάει στο έδαφος. Κάνοντας σύσπαση στους γλουτιαίους κινώ πάνω κάτω μόνο τα πόδια με εισπνοή και εκπνοή. Αρχικά θα τα σηκώνω μέχρι το γόνατο, αργότερα σηκώνω από έδαφος και μηρούς. Στη συνέχεια κινώ με εισπνοή εκπνοή πάνω κάτω μόνο τα χέρια πιέζοντας καλά τα πόδια προς το έδαφος και τέλος συνδυάζω κίνηση από πόδια και χέρια μαζί έχοντας όλη την ώρα κοιλιακούς και γλουτιαίους σε σύσπαση.

Swimming από τετραποδική στήριξη: Βρίσκομαι σε τετραποδική στήριξη. Γόνατα ευθυγραμμισμένα με ισχία και ώμοι ευθυγραμμισμένοι με καρπούς. Με εισπνοή από μύτη σηκώνω το ένα χέρι από το έδαφος και το αντίθετο πόδι, εκπνοή από στόμα κατεβάζω και αντίστοιχα κάνω την άλλη πλευρά.

Γέφυρα : Βρίσκομαι στη καθιστή θέση, λυγίζω τα πόδια έτσι ώστε η μια πτέρνα να είναι προς γλουτούς και η άλλη να ακουμπάει στο γόνατο την εισπνοή το δεξί χέρι θα σηκωθεί και θα πάει προς την αριστερή πλευρά και με την εκπνοή θα σηκωθεί το αριστερό χέρι θα έρθει από την αντίθετη πλευρά και το δεξί που δίνει υποστήριξη θα λυγίσει λίγο, όπως στην εικόνα δυο για να πάρω λίγη παραπάνω διάταση

Σε αυτό το σημείο φτάσαμε στο τέλος του προγράμματος μας . Τα πήγες περίφημα ήμουν σίγουρη ότι θα ανταπεξέλθεις σε όλες τις απαιτήσεις του προγράμματος ! Φρόντισε να γυμνάζεσαι , να τρέφεσαι σωστά και να ενυδατώνεσαι !!! Και μη ξεχνάς μπορεί οι μέρες που βιώνουμε όλοι να είναι δύσκολες άλλα μας περιμένουν πολύ όμορφες μέρες με ήλιο και καθαρό αέρα για'υτό φρόντισε να περάσεις δημιουργικά και ευχαρίστα το χρόνο σου , άκου μουσική , διάβασε βιβλία , δες ταινίες. Πίστεψε με μπορείς να κανείς πολλά μέσα στο σπίτι αρκεί να αφήσεις την φαντασία σου να οργιάσει !



