



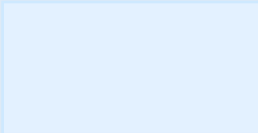
ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Εργαστήριο Αθλητικής Παιδαγωγικής & Διδακτικής Φυσικής Αγωγής

Όνοματεπώνυμο: Κωνσταντίνα Τράμπα



ΕΡΓΑΣΙΑ 4ου ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟΥ - PROJECT

Υπεύθυνη καθηγήτρια: Ασπασία Δανιά



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

ΝΑΙ

ΟΧΙ





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:** Το πρόγραμμα βασίζεται κυρίως σε δεξιότητες σταθεροποίησης μέσα από ασκησιολόγεια yoga –Pilates χρησιμοποιώντας τις φυσικές ικανότητες της ισορροπίας, δύναμης ,συναρμογής και ευκινησίας
- **Γνωστικά:** γνώση και έλεγχος του σώματος
- **Κοινωνικά-Συναισθηματικά:** πνευματική και ψυχική ευεξία ,καταπολέμηση άγχους, βελτίωση συγκέντρωσης, συνεργασία και επικοινωνία με τα μέλη της οικογένειας.

Εκπαιδευτικό Πρόβλημα (Πως αυτό θα είναι διαφορετικό και δεν θα είναι μία ακόμα δραστηριότητα σαν τις άλλες):

Η πανδημία covid-19 που πλήττει την παγκόσμια κοινότητα και τα ιδιαίτερα περιοριστικά μέτρα που λήφθηκαν από την κυβέρνηση με σκοπό την διαχείριση της κρίσης έρχονται να ενισχύσουν την ήδη επιβαρημένη καθιστική ζωή του Έλληνα και να τον βυθίσουν στην κινητική αδράνεια. Σκοπός του προγράμματος είναι να δώσει ευχάριστες λύσεις προκαλώντας ενδιαφέρον για άσκηση και την δημιουργία θετικών συναισθημάτων μέσα στο σπίτι.

Διδακτική Προσέγγιση/Μεθοδολογία:

Άμεση- δασκαλοκεντρική προσέγγιση με την χρήση 14 ημερήσιων προγραμμάτων εκγύμνασης βασισμένων στις μεθόδους του αυτοελέγχου, της καθοδηγούμενης εφευρετικότητας, της συγκλίνουσας και αποκλίνουσας παραγωγικότητας.

*14 ενδεικτικά προγράμματα ανοιχτά σε τροποποίηση ανάλογα με τις ανάγκες του κάθε ασκούμενου





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

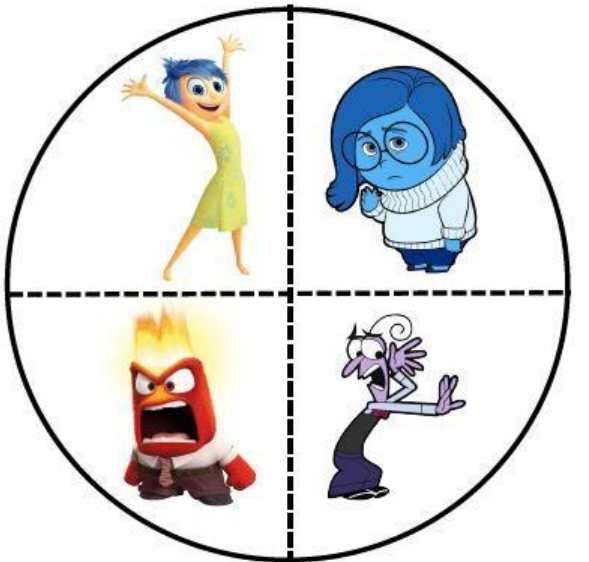
Διάρκεια σεναρίου: **2 Εβδομάδες**

Σκοπός, στόχοι (ανά διδακτική ώρα):

Ημέρα	Δραστηριότητα	Σκοπός/Στόχος
Δευτέρα/Πέμπτη	Τρέξιμο ή περπάτημα 20-30	Τρέξιμο: <u>Βελτίωση</u> φυσικής κατάστασης και αντοχής. <u>Τόνωση</u> καρδιαγγειακού και αναπνευστικού συστήματος. <u>Ενεργοποίηση</u> και <u>ενδυνάμωση</u> μεγάλων μυϊκών, κυρίως των κάτω άκρων.
Τρίτη/Παρασκευή	Pilates κοιλιακοί/πόδια	
Τετάρτη/Κυριακή	Ξεκούραση	
Σάββατο	yoga	
Δευτέρα	Pilates κοιλιακοί και πόδια	Yoga: <u>Ενεργοποίηση</u> μεγάλων μυϊκών ομάδων. <u>Ενίσχυση</u> της ευλυγισίας και ισορροπίας. <u>Αίσθηση</u> ευεξίας. <u>Καλλιέργεια</u> εσωτερικής εστίασης και χαλάρωσης.
Τρίτη/Σάββατο	Τρέξιμο	
Τετάρτη/Κυριακή	Ξεκούραση	
Πέμπτη/Παρασκευή	Yoga	
	Ξεκούραση: Το σώμα χρειάζεται χρόνο για να αναρρώσει και ανακτήσουν τις δυνάμεις τους οι μύες μετά από κάθε προπόνηση.	Pilates: <u>Ενεργοποίηση</u> μεγάλων μυϊκών ομάδων. (κοιλιακοί-πόδια) <u>Βελτίωση</u> ευελιξίας. <u>Ενδυνάμωση</u> κορμού

Αξιολόγηση: Πως νιώθεις μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος κάθε μέρας ??

Διάλεξε συναίσθημα

Συναίσθημα		Ημερήσιο πρόγραμμα		
Χαρά	Λύπη	ΕΒΔΟΜΑΔΑ	1^η	2^η
		ΔΕΥΤΕΡΑ		
		ΤΡΙΤΗ		
		ΤΕΤΑΡΤΗ		
		ΠΕΜΠΤΗ		
		ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ		
		ΣΑΒΒΑΤΟ		
		ΚΥΡΙΑΚΗ		
Θυμός	Φόβος			

ΕΝΟΤΗΤΑ Γ. Σύνοψη φάσεων διδακτικού σεναρίου

Χρονική Διάρκεια: 30'-40' (για κάθε πρόγραμμα)


Χώρος Διεξαγωγής: 1. Σπίτι: σαλόνι , κρεβατοκάμαρα yoga-Pilates

2. Εξωτερικοί χώροι: κήπος ,γειτονιά-πάρκοο (τρέξιμο)

Συνοδευτικό υλικό: στρώμα γυμναστικής -εναλλακτικά (πετσέτα ,λεπτή κουβέρτα)

Δομικά - Διαδραστικά στοιχεία: Iapτορ ή κινητό για βιντεάκια ,μουσική και φωτογραφίες

Ενότητα Δ. Αναλυτική περιγραφή μιας φάσης

Ζέσταμα yoga-Pilates	Αποθεραπεία yoga-Pilates
<p>60"-120" επιτόπιο τρέξιμο ή σκοινάκι 45"-60" πίσω πόδια – ψηλά γόνατα 30" περιφορές χεριών προς τα μπροστά 30" περιφορές χεριών προς τα πίσω 30" στροφές κορμού δεξιά, αριστερά με ταυτόχρονη αιώρηση των χεριών προς τα πάνω.</p>	<p>Διατάσεις: Κρατήστε κάθε στάση για 10-30 δευτερόλεπτα. 1) Πλάγια πλευρική κάμψη του λαιμού με τη βοήθεια του χεριού, 2) Τέντωμα λαιμού, 3) Πλευρικό τέντωμα των ώμων, 4) Τέντωμα του στήθους στον τοίχο, 5) Καθιστή δίπλωση μπροστά, 6) Τέντωμα της γάμπας στον τοίχο, 7) στάση πεταλούδα.</p> 
<p>Χρονική Διάρκεια: 30'-40' (για κάθε πρόγραμμα) Χώρος Διεξαγωγής: 1. Σπίτι: σαλόνι, κρεβατοκάμαρα yoda-Pilates 2. Εξωτερικοί χώροι: κήπος, γειτονιά-πάρκοο (τρέξιμο)</p>	

Δευτέρα και Πέμπτη :

Ας αρχίσουμε αυτή την εβδομάδα δυναμικά!!

Τρέξιμο με μέτρια ένταση ή γρήγορο περπάτημα στην γειτονιά σου!

Μπορείς να τρέξεις μαζί με έναν φίλο σου ή με ένα μέλος της οικογένειάς σου, ακόμα και με το κατοικίδιο σου.

Αν επιλέξεις να τρέξεις μόνος/η σου λίγη μουσική θα σε βοηθήσει να βρεις ρυθμό και να περάσεις ευχάριστα την ώρα σου.

Ξεκίνα με 20' τρέξιμο.

Αν νιώσεις ότι δεν μπορείς να τρέξεις στην ίδια ένταση για 20' συνδιάσε το με γρήγορο περπάτημα.

Μην σταματήσεις πριν τα 20' .

Αν τα 20' είναι λίγα συνέχισε άλλα 10' λεπτά με λίγο πιο έντονο ρυθμό.

Τέλος : χαλαρό περπάτημα 5-10' ώστε ο οργανισμός να φτάσει σε κατάσταση ηρεμίας.

Θυμήσου:

Αν τρέχεις στο δρόμο **ΠΡΟΣΟΧΗ** στα αυτοκίνητα !!

Παρέμεινε ενυδατωμένος/η.

Όταν γυρίσεις σπίτι μην ξεχάσεις να πλύνεις καλά τα χέρια σου και να φας ένα φρούτο. (πχ μια μπανάνα ή ένα μήλο).

Τρίτη:

Σήμερα θα γυμναστούμε κάνοντας Pilates: (κοιλιακοί)

Θα χρειαστείς : ένα στρώμα γυμναστικής και την θετική σου διάθεση. Ακόμα και αν δεν έχεις στρώμα, κανένα πρόβλημα !! αυτοσχεδίασε : χρησιμοποίησε μια πετσέτα ή μια λεπτή κουβέρτα.

Πάμε να ξεκινήσουμε :

Ζέσταμα : Ασκήσεις (πινακάκι yoga-Pilates)

*(ενδιάμεσα στις επαναλήψεις 1' διάλειμμα.)

1.Hundred (ή αλλιώς το κατοστάρι) 3 σετ τον 20 επαναλήψεων *

Σκοπός αυτής της άσκησης είναι να προθερμάνει το σώμα ώστε να δεχτεί τις ασκήσεις που θα ακολουθήσουν. Είναι κατά βάση μια άσκηση αναπνοής που ενεργοποιεί όλο το σώμα και κυρίως τους κοιλιακούς.

1) Κάθισε σε ύπτια θέση (ανάσκελα) και λυγίζω τα γόνατα ώστε τα πόδια να σχηματίζουν ορθή γωνία ή πόδια λυγισμένα στο έδαφος. Τα πόδια πρέπει να είναι καλά ενωμένα και να ασκείς πίεση ώστε να διατηρούνται έτσι. Τα πέλματα ενωμένα σχηματίζουν ένα μικρό V, δηλαδή πτέρνες καλά ενωμένες και δάχτυλα απομακρυσμένα.

2) Σήκωσε κορμό να κάνει κάμψη μέχρι που οι ωμοπλάτες να είναι ανασηκωμένες από το έδαφος. Καθώς σηκώνεις το κεφάλι έχω το βλέμμα συνεχώς στη κοιλιά. (προσοχή μην βάζεις πίεση στον αυχένα).

3) Χέρια δίπλα στις πλευρές του σώματος, δεν ακουμπάνε στο έδαφος. Μακραίνουν σαν να θέλουν να φτάσουν στις πτέρνες.

4) 5 εισπνοές από μύτη ανεβοκατεβάζω τα χέρια ελάχιστα από το έδαφος, 5 εκπνοές από στόμα το ίδιο.

2. Single leg stretch (διάταση ποδιού) 3 σετ των 20 επαναλήψεων *

Σκοπός αυτής της άσκησης είναι να διατεινει τον λαγονοψοίτη και ενδυναμώνει τους κοιλιακούς.

1) Σε ύπτια θέση (όπως και στη προηγούμενη άσκηση) σήκωσε το κορμό να κάνει κάμψη και το βλέμμα είναι στη κοιλιά, συνεχώς

2) Στη συνέχεια λύγισε το ένα πόδι προς το στήθος και εισέπνευσε από την μύτη, ενώ το άλλο πόδι μακραίνει προς τα κάτω (δεν ακουμπάει στο έδαφος)

3) Τα χέρια είναι λυγισμένα πάνω στο ένα γόνατο που έρχεται προς τα μέσα κάθε φορά. Αγκωνές ανοιχτοί στο πλάι και κάθε φορά τραβάνε προς το μέσα το πόδι που λυγίζει.

4) Εξέπνευσε από το στόμα , φέρε το άλλο πόδι προς το μέσα, στην επόμενη εισπνοή πρέπει να έχεις φέρει το άλλο πόδι.

! η κίνηση γίνεται μόνο από τα πόδια, κορμός σταθερός.

3.Double straight leg stretch. 3 σετ των 20επαναλήψεων*

Σκοπός αυτής της άσκησης είναι η διάταση των ποδιών, κυρίως των δικέφαλων μηριαίων και ενδυνάμωση του ορθού κοιλιακού.

1) Από ύπτια θέση σήκωσε τα πόδια ψηλά, ελαφρώς λυγισμένα και τα χέρια πλεγμένα πίσω από το κεφάλι (στον αυχένα), οι αγκωνές ελαφρώς ανοιχτοί

2) Με την εισπνοή (από μύτη) τεντώνω τα πόδια προς τα κάτω τόσο όσο να μη σηκώνεται η μέση από το έδαφος (να μη δημιουργείται κενό μεταξύ μέσης και εδάφους), να μη κινείται η λεκάνη και το ιερό οστό να παραμένει στο πάτωμα

3) Με την εκπνοή (από στόμα) επανέφερε τα πόδια στην αρχική θέση, λυγισμένα.

4. Criss Cross (χιαστί). 3 σετ των 20 επαναλήψεων*

Σκοπός αυτής της άσκησης είναι να ενδυναμώνει τους κοιλιακούς και κυρίως τους πλάγιους, τον έσω και έξω λοξό κοιλιακό.

1) Από ύπτια θέση σήκωσε το κορμό κάνοντας κάμψη και το βλέμμα είναι στη κοιλιά

2) Σηκώσε τα πόδια και κράτησέ τα λυγισμένα ενωμένα, εναλλακτικά λυγισμένα στο έδαφος.

3) Χέρια πίσω από το κεφάλι.Εισπνοή από την μύτη, στο κέντρο εκπνοή από το στόμα όταν στρίβεις αριστερά κρατώντας όλο το κορμό σταθερό, τη λεκάνη, τα πόδια. Σηκώνεται μόνο η ωμοπλάτη με σκοπό ο αγκώνας να πλησιάσει το αντίθετο γόνατο (και όχι το γόνατο να έρθει στον αγκώνα) γίνεται μια εισπνοή στο κέντρο και στροφή με εκπνοή στην άλλη πλευρά.

5.Roll Up (ρολλάρισμα σπονδυλικής στήλης προς τα επάνω) 3 σετ των 20 επαναλήψεων*

Σκοπός αυτής της άσκησης είναι να αποσυμπιέσει τους σπονδύλους και να ενδυναμώνει τους κοιλιακούς και τους μυς πίσω στη πλάτη. Προσφέρει ευελιξία και κινητικότητα στους σπονδύλους.

1) Από ύπτια θέση τα πόδια είναι ελαφρώς ανοιχτά στο άνοιγμα της λεκάνης και ελάχιστα λυγισμένα.

- 2) Τέντωσε τα χέρια ψηλά και πίσω, τόσο πίσω ώστε να μην τα πλευρά του σώματος να μην έχουν τάση να είναι προς τα έξω. Για αρχή καλό θα ήταν τα χέρια να είναι στην ευθεία των ώμων.
- 3) Με εισπνοή από μύτη ρόλλαρε προς τα επάνω ένα σπόνδυλο ξεκινώντας από το κεφάλι, αυχένα, ωμοπλάτες, πλευρά, μέση και τέντωσε τα χέρια σου πάνω από τα πόδια και με εκπνοή από στόμα ρόλλαρε προς τα πίσω έναν σπόνδυλο τη φορά και τελευταίο θα ακουμπήσει το κεφάλι .

Αποθεραπεία : Διατάξεις (πινακάκι yoga-Pilates)

Τετάρτη:

Ξεκούραση !!!

Τα πήγες περίφημα τις δύο προηγούμενες μέρες σου αξίζει ένα διάλειμμα.

Μην ξεχνάς :

Να τρέφεις υγιεινά. Πέρα από την γυμναστική μια ισορροπημένη διατροφή θα σε βοηθήσει να διατηρήσεις το βάρος σου σε φυσιολογικά όρια , θα ενισχύσει το ανοσοποιητικό σου σύστημα, αλλά θα βοηθήσει και στην βελτίωση των επιδόσεων στο χώρο της δουλειάς με την μείωση του άγχους και την αύξηση της συγκέντρωσης .

Συστηνόμενες τροφές:

- **Ψάρια:** μύδια, γαρίδες, τόνος, σολομός και πέστροφα.
- **Κρέατα-Πουλερικά:** συκώτι, μοσχάρι, κοτόπουλο, γαλοπούλα και αυγά
- **Λαχανικά:** Καρότο, σπανάκι, γλυκοπατάτα, μπρόκολο, κουνουπίδι, σκόρδο, πιπεριές , λάχανο, ντομάτα και κολοκύθα.
- **Φρούτα:** Πορτοκάλια, φράουλες , γκρέιπ φρούτ, παπάγια , μάνγκο, πορτοκάλι ,μανταρίνια
- **Ξηροί καρποί, σπόροι και δημητριακά:** καρύδια, φιστίκια, όσπρια, φουντούκια, αμύγδαλα, κάστανα και δημητριακά ολικής αλέσεως.
- **Νερό:** 1,5-2L Ημερησίως



Παρασκευή:

Σήμερα θα γυμναστούμε κάνοντας Pilates: (πόδια)

Θα χρειαστείς : ένα στρώμα γυμναστικής και την θετική σου διάθεση. Ακόμα και αν δεν έχεις στρώμα, κανένα πρόβλημα !! αυτοσχέδιασε : χρησιμοποίησε μια πετσέτα ή μια λεπτή κουβέρτα.

Ζέσταμα : Ασκήσεις (πινακάκι yoga-Pilates)

1)Άσκηση: 3σετ-20 επαναλήψεων*

Στηρίζου στις παλάμες και στο δεξί γόνατο. Λύγισε στον αέρα το αριστερό πόδι. Στη συνέχεια τέντωσε την πλάτη και το αριστερό πόδι προς τα πίσω. Έλα στην αρχική σου θέση και κάνε 3 σετ των 10 επαναλήψεων σε κάθε πλευρά.

2)Άσκηση: 3 σετ-20 επαναλήψεων*

Τραπεζάκι: Ξάπλωσε στο έδαφος ύπτια θέση και λύγισε τα πόδια, Σήκωσε τους γλουτούς από το έδαφος. Έλα στην αρχική σου θέση. Τα χέρια σου βρίσκονται κολλημένα δίπλα στον κορμό σου με τις παλάμες να κοιτάνε προς τα κάτω .

3)Άσκηση: 3 σετ-20 επαναλήψεων

Καθίσματα: Από όρθια θέση .Τα πόδια σου στο άνοιγμα των ώμων. κάνε ημικαθίσματα λυγίζοντας λίγο τα πόδια ή πλήρη βαθιά καθίσματα, φτάνοντας στο κατώτερο δυνατό σημείο. Η πλάτη είναι ίσια σε όλη την κίνηση, όχι όμως κάθετη στο έδαφος. Υπάρχει δηλαδή και σκύψιμο, αλλά με την πλάτη πάντα ίσια. Το βάρος δε θα πρέπει να πέφτει στις μύτες των ποδιών, αλλά στη μέση και πίσω της πατούσας, κυρίως στις φτέρνες. Οι πατούσες ανοίγουν ως το ύψος των ώμων και οι μύτες των ποδιών στραμμένες μπροστά ή ελαφρά ανοικτές.
Η άσκηση μπορεί να γίνει με την μορφή διαγωνισμού μέσα στην οικογένεια. Ποιος μπορεί να κάνει τις περισσότερες σωστές επαναλήψεις.

Βίντεο: <https://www.youtube.com/watch?v=QAzbyt3x1KE>

Αποθεραπεία : Διατάσεις (πινακάκι yoga-Pilates)

Σάββατο:

Έτοιμος/η για yoga?

Θα χρειαστείς : ένα στρώμα γυμναστικής και την θετική σου διάθεση. **Ακόμα και αν δεν έχεις στρώμα, κανένα πρόβλημα !! αυτοσχέδιασε : χρησιμοποίησε μια πετσέτα ή μια λεπτή κουβέρτα.**

Ζέσταμα : Ασκήσεις (πινακάκι yoga-Pilates)

Η στάση της Όρθιας Τσιμπίδας

Στάσου όρθιος/α, με τα πόδια ενωμένα και τα γόνατά σου ελαφρώς λυγισμένα. Σήκωσε το στήθος και άπλωσε τα χέρια σου στο πλάι. Κατά την εκπνοή, σκύψε και λύγισε τα χέρια σου μπροστά από τους γοφούς, μέχρι να αγγίξουν τα πόδια ή το πάτωμα. Κρατήστε αυτή τη θέση για 15 δευτερόλεπτα. Εισέπνευσε και επέστρεψε στην όρθια στάση. Επανάλαβε 4-5 φορές.

Η στάση του Σκύλου

Ξεκίνησε καθισμένος/η στα τέσσερα, με τα χέρια σου ακριβώς κάτω από τους ώμους, και τα γόνατα κάτω από τους γοφούς. Μετακίνησε τα χέρια μερικά εκατοστά μπροστά και άνοιξε διάπλατα τις παλάμες σου, πιέζοντάς τις στον τάπητα/πετσέτα. Μάζεψε τα δάχτυλα των ποδιών σου και με αργές κινήσεις ύψωσε τους γοφούς σου προς το ταβάνι, σχηματίζοντας με το σώμα σου ένα Λ, απομακρύνοντας τους ώμους όσο μπορείς από τα αυτιά. Τα πόδια σου πρέπει να έχουν απόσταση το ένα από το άλλο περίπου όσο ο γοφός σου και τα γόνατά σου πρέπει να είναι ελαφρώς λυγισμένα. Παρέμεινε στην στάση για τρεις αναπνοές. Επανάλαβε 4-5 φορές.

Στάση του Πολεμιστή

Στάσου όρθιος με τα πόδια να έχουν απόσταση περίπου ένα μέτρο το ένα από το άλλο. Στρίψε το δεξί σου πόδι κατά 90 μοίρες και το αριστερό ελαφρώς προς τα μέσα. Τοποθέτησε τα χέρια σου στους γοφούς και χαλάρωσε τους ώμους, έπειτα άπλωσε τα χέρια πλαγίως, με τις παλάμες να κοιτούν κάτω. Λύγισε το δεξί γόνατο κατά 90 μοίρες. Γύρισε το κεφάλι προς τα δεξιά, και παράμεινε σε αυτή τη στάση για ένα λεπτό. Έπειτα, αλλάξτε πλευρά και επαναλάβετε 4-5 φορές.

Η Κόμπρα

Ξάπλωσε μπρούμυτα, με τους αντίχειρες ακριβώς κάτω από τους ώμους και τα πόδια τεντωμένα, με τις άκρες των δαχτύλων των ποδιών να ακουμπούν στο πάτωμα. Σφίξε την περιοχή της λεκάνης και γύρισε τους γοφούς προς τα κάτω, ενώ ταυτόχρονα σφίξε τους γλουτούς. Πίεσε τους ώμους προς τα κάτω, μακριά από τα αυτιά. Πίεσε με τους αντίχειρες και τους δείκτες των χεριών και ύψωσε το στήθος μέχρι να αντικρίσει τον απέναντι τοίχο. Χαλάρωσε και επανάλαβε 4-5 φορές.

Αποθεραπεία : Διατάσεις (πινακάκι yoga-Pilates)

Κυριακή:

Ξεκούραση !!!

Μόλις ολοκλήρωσες την πρώτη εβδομάδα!! Μπράβοο.

Μην ξεχνάς :

Να τρέφεται υγιεινά. Πέρα από την γυμναστική μια ισορροπημένη διατροφή θα σε βοηθήσει να διατηρήσεις το βάρος σου σε φυσιολογικά όρια , θα ενισχύσει το ανοσοποιητικό σου σύστημα, αλλά θα βοηθήσει και στην βελτίωση των επιδόσεων στο χώρο της δουλειάς με την μείωση του άγχους και την αύξηση της συγκέντρωσης .

Κακές διατροφικές συνήθειες που πρέπει να αποφύγεις :

- Κατανάλωση φαγητού μπροστά από οθόνη
- Έλλειψη πρωινού
- Βραδινές λιγούρες
- Το τσιμπολόγημα
- Υπερβολική κατανάλωση αλατιού
- Μικρή κατανάλωση λαχανικών
- Μικρή κατανάλωση φρούτων
- Υπερβολική κατανάλωση ποτών με πολλή ζάχαρη (έτοιμοι χυμοί , αναψυκτικά, αλκοόλ)
- Έλλειψη ύπνου (αν και δεν εντάσσεται στις διατροφικές συνήθειες ερευνητικά δεδομένα των τελευταίων ετών έχουν συσχετίσει την έλλειψη ύπνου με τον κίνδυνο εμφάνισης παχυσαρκίας ειδικά στις παιδικές ηλικίες.)



Δευτέρα:

Η δεύτερη εβδομάδα ξεκινάει !!

Σήμερα θα γυμναστούμε κάνοντας Pilates: (κοιλιακοί- πόδια)

Θα χρειαστείς : ένα στρώμα γυμναστικής και την θετική σου διάθεση. Ακόμα και αν δεν έχεις στρώμα, κανένα πρόβλημα !! αυτοσχεδίασε : χρησιμοποίησε μια πετσέτα ή μια λεπτή κουβέρτα.

Πάμε να ξεκινήσουμε :

Ζέσταμα : Ασκήσεις (πινακάκι γιόγκα-πιλάτες)

Κοιλιακοί: (δες πρόγραμμα Τρίτης 1^η εβδομάδα)

1. Double straight leg stretch. 3 σετ των 20 επαναλήψεων*

2. Criss Cross (χιαστί). 3 σετ των 20 επαναλήψεων*

3. Roll Up (ρολλάρισμα σπονδυλικής στήλης προς τα επάνω) 3 σετ των 20 επαναλήψεων*

Πόδια: (δες πρόγραμμα Παρασκευής 1^η εβδομάδα)

1. Καθίσματα: 4 σετ των 20 επαναλήψεων

2. Τραπεζάκι: 4 σετ των 20 επαναλήψεων

Αποθεραπεία : Διατάσεις (πινακάκι yoga-Pilates)

Τρίτη και Παρασκευή

Τρέξιμο με μέτρια ένταση ή γρήγορο περπάτημα στην γειτονιά σου!

Μπορείς να τρέξεις μαζί με έναν φίλο σου ή με ένα μέλος της οικογένειάς σου, ακόμα και με το κατοικίδιο σου.

Αν επιλέξεις να τρέξεις μόνος/η σου λίγη μουσική θα σε βοηθήσει να βρεις ρυθμό και να περάσεις ευχάριστα την ώρα σου.

Ξεκίνα με 20' τρέξιμο.

Αν νιώσεις ότι δεν μπορείς να τρέξεις στην ίδια ένταση για 20' συνδιάσε το με γρήγορο περπάτημα.

Μην σταματήσεις πριν τα 20' .

Αν τα 20' είναι λίγα συνέχισε άλλα 10' με λίγο πιο έντονο ρυθμό.

Τέλος : χαλαρό περπάτημα 5-10' ώστε ο οργανισμός να φτάσει σε κατάσταση ηρεμίας.

Θυμήσου:

Αν τρέχεις στο δρόμο **ΠΡΟΣΟΧΗ** στα αυτοκίνητα !!

Παρέμεινε ενυδατωμένος/η.

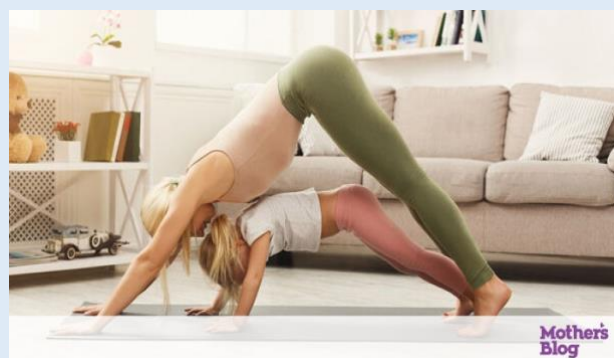
Όταν γυρίσεις σπίτι μην ξεχάσεις να πλύνεις καλά τα χέρια σου και να φας ένα φρούτο. (πχ μια μπανάνα ή ένα μήλο).

Τετάρτη:

Η ημέρα ξεκούρασης έφτασε ♥ ♥

Μην ξεχνάς τα οφέλη της γυμναστικής στη ζωή σου:

- ✓ Βελτιώνει την καρδιαγγειακή υγεία
- ✓ Βοηθάει το μεταβολισμό
- ✓ Μειώνει τις πιθανότητες εμφάνισης καρκίνου
- ✓ Δυναμώνει τα οστά
- ✓ Βοηθάει την ψυχική υγεία
- ✓ Χαρίζει μακροζωία



Πέμπτη:

Yoga day !!

Θα χρειαστείς : ένα στρώμα γυμναστικής και την θετική σου διάθεση. Ακόμα και αν δεν έχεις στρώμα, κανένα πρόβλημα !! αυτοσχέδιασε : χρησιμοποίησε μια πετσέτα ή μια λεπτή κουβέρτα.

Ζέσταμα : Ασκήσεις (πινακάκι yoga-Pilates)

Δέντρο:

Στάσου όρθιος/α με τα χέρια στο πλάι. Ρίξε το βάρος στο αριστερό πόδι, και τοποθέτησε το δεξί πέλμα στο εσωτερικό του αριστερού μηρού, με τους γοφούς να κοιτάζουν μπροστά. Μόλις βρεις την ισορροπία σου, φέρε τα χέρια μπροστά από το στήθος σε στάση προσευχής, με τις παλάμες ενωμένες. Εισπνέοντας, τέντωσε τα χέρια πάνω από τους ώμους. Οι παλάμες πλέον δεν είναι ενωμένες, και αντικρίζουν η μία την άλλη. Μείνε σε αυτή τη στάση για 30 δευτερόλεπτα.

Επαναλάβετε από την αντίθετη πλευρά. 3-4 επαναλήψεις

***Tip :** Ξεκίνα τοποθετώντας το πέλμα στο εσωτερικό του αστραγάλου, και όσο σιγουρεύεσαι για την ισορροπία σου, ανέβαζε το προς τα πάνω.

Η Γέφυρα

Ξάπλωσε ανάσκελα με τα γόνατα λυγισμένα και ακριβώς πάνω από τις πτέρνες. Τοποθέτησε τα χέρια στο πλάι, με τις παλάμες προς τα κάτω. Έκπνευσε, και έπειτα πίεσε τα πέλματα στο πάτωμα ενώ υψώνεις τους γοφούς σας. Σφίξε τα χέρια κάτω από την μέση σου και πιέσε τους βραχίονες προς τα κάτω, υψώνοντας τους γοφούς μέχρι οι μηροί σου να είναι παράλληλα με το πάτωμα, και φέρε το στήθος προς το σαγόνι. Παράμεινε στην στάση για ένα λεπτό.

***Tip :** Τοποθέτησε λίγα μαξιλάρια κάτω από τον κόκκυγα.

Η Κόμπρα:

Ξάπλωσε μπρούμυτα, με τους αντίχειρες ακριβώς κάτω από τους ώμους και τα πόδια τεντωμένα, με τις άκρες των δαχτύλων των ποδιών να ακουμπούν στο πάτωμα. Σφίξε την περιοχή της λεκάνης και γύρισε τους γοφούς προς τα κάτω, ενώ ταυτόχρονα σφίγγεις τους γλουτούς. Πίεσε τους ώμους σου προς τα κάτω, μακριά από τα αυτιά. Πίεσε με τους αντίχειρες και τους δείκτες των χεριών και υψώστε το στήθος μέχρι να αντικρίσει τον απέναντι τοίχο. Ξεκουράσου και επανάλαβε 3-4 φορές.

Η στάση του Σκύλου

Ξεκίνησε καθισμένος/η στα τέσσερα, με τα χέρια σου ακριβώς κάτω από τους ώμους, και τα γόνατα κάτω από τους γοφούς. Μετακίνησε τα χέρια μερικά εκατοστά μπροστά και άνοιξε διάπλατα τις παλάμες σου, πιέζοντάς τις στον τάπητα/πετσέτα. Μάζεψε τα δάχτυλα των ποδιών σου και με αργές κινήσεις ύψωσε τους γοφούς σου προς το ταβάνι, σχηματίζοντας με το σώμα σου ένα Λ, απομακρύνοντας τους ώμους όσο μπορείς από τα αυτιά. Τα πόδια σου πρέπει να έχουν απόσταση το ένα από το άλλο περίπου όσο ο γοφός σου και τα γόνατά σου πρέπει να είναι ελαφρώς λυγισμένα. Παρέμεινε στην στάση για τρεις αναπνοές. Επανάλαβε 4-5 φορές.

Αποθεραπεία : Διατάσεις (πινακάκι yoga-Pilates)

Σάββατο:

Yoga day !!

Θα χρειαστείς : ένα στρώμα γυμναστικής και την θετική σου διάθεση. Ακόμα και αν δεν έχεις στρώμα, κανένα πρόβλημα !! αυτοσχεδίασε : χρησιμοποίησε μια πετσέτα ή μια λεπτή κουβέρτα.

Ζέσταμα : Ασκήσεις (πινακάκι yoga-Pilates)

Συνεργάσου με ένα μέλος της οικογένειάς σου !!

Άσκηση 1: Πολεμιστές φίλοι

1. Κοιτάξτε ο ένας τον άλλον και φέρτε και οι δύο το δεξί πόδι μπροστά.
 2. <<Δουλεύουμε μαζί>>. Φέρτε τα αριστερά πόδια πίσω και λυγίστε τα δεξιά γόνατα.
 3. Πιάστε τα χέρια σας, αριστερό με δεξί και δεξί με αριστερό και τραβήξτε.
 4. <<Είμαστε πολεμιστές φίλοι>>. Κοιτάξτε τα μάτια του φίλου σας και επικοινωνήστε χωρίς λόγια.
- *Για δυναμικό τέντωμα και στροφή τραβήξτε και απομακρυνθείτε ο ένας από τον άλλον όσο μπορείτε.



Άσκηση 2: Πλάτη με πλάτη καρέκλα

1. Καθόμαστε πλάτη με πλάτη στο πάτωμα.
 2. <<Γινόμαστε μία καρέκλα >>. Λυγίστε τα γόνατα, πέλματα στο πάτωμα και αγκαλιάστε τους αγκώνες σας.
 3. Πιέστε ο ένας στην πλάτη του άλλου και ανεβείτε.
 4. <<Στηρίζουμε ο ένας τον άλλον>>. Τεντώστε τα πόδια σας και σταθείτε όρθιοι.
- *Αναπνεύστε και δουλέυστε μαζί για να ισορροπήσετε τη δύναμη και την αντίσταση σας.



Άσκηση 3: Πριόνι

1. Καθίστε στο πάτωμα αντικριστά, τεντώστε τα πόδια και ενώστε τα πέλματα σας.
2. Γείρετε μπροστά και πιάστε ο ένας τα χέρια του άλλου.
3. <<Κάνουμε το πριόνι>>. Τραβήξτε το φίλο σας μπροστά, πηγαίνοντας προς τα πίσω.
4. Και το αντίθετο.



Άσκηση 4: Διπλή βάρκα

1. Καθίστε στο πάτωμα αντικριστά, στους γλουτούς σας με τα πέλματα προς κάτω. Τεντώστε και κρατείστε τα χέρια σας.
2. Κρατώντας ο ένας τα χέρια του άλλου, σηκώστε τα πόδια και ενώστε τις πατούσες σας.
3. Πιέστε τις πατούσες και ισορροпейστε.
4. <<Είμαστε βάρκες>>. Τεντώστε τα πόδια πάνω κρατώντας τις πατούσες σας ενωμένες.

Αποθεραπεία : Διατάσεις (πινακάκι yoga-Pilates)

Κυριακή:

Συγχαρητήρια ολοκλήρωσης **2 εβδομάδες γυμναστικής στο σπίτι.**

Ήσουν καταπληκτικός, συνέχισε την καλή δουλειά!!

Η γυμναστική σε συνδυασμό με υγιεινή διατροφή είναι το κλειδί για την ευεξία
Αγάπησε και φρόντισε το σώμα σου. Αφιέρωσε χρόνο και θα σου το ανταποδώσει με τον καλύτερο τρόπο .

