

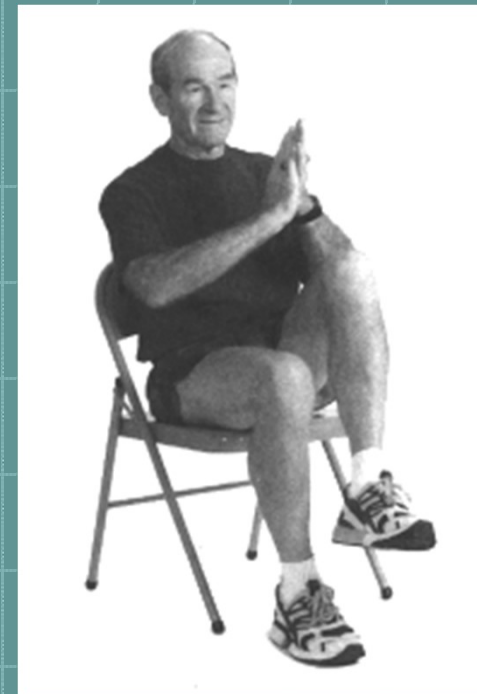
# Σχεδιασμός Προγραμμάτων

Ενδυνάμωση άνω – κάτω άκρων &  
κορμού

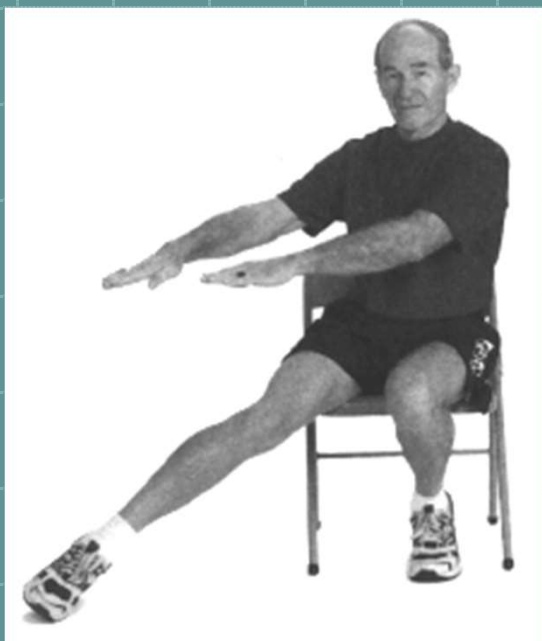
Μ. Μιχαλοπούλου Ph.D. Δ.Π.Θράκης

# Ασκήσεις Αερόμπικ με καρέκλα

- ◆ Εκτέλεση διαφόρων κινήσεων των ποδιών οι οποίες συνοδεύονται από κινήσεις των χεριών.
  - ◆ Αρχίζουμε πάντα από τα πόδια
- ◆ Χτυπήματα «μύτες» μπροστά από την καρέκλα.
- ◆ Χτυπήματα «μύτες» στο πλάι όσο πιο μακριά γίνεται.
- ◆ Συνδυασμός των δύο χτυπημάτων.



# Ασκήσεις Αερόμπικ με καρέκλα



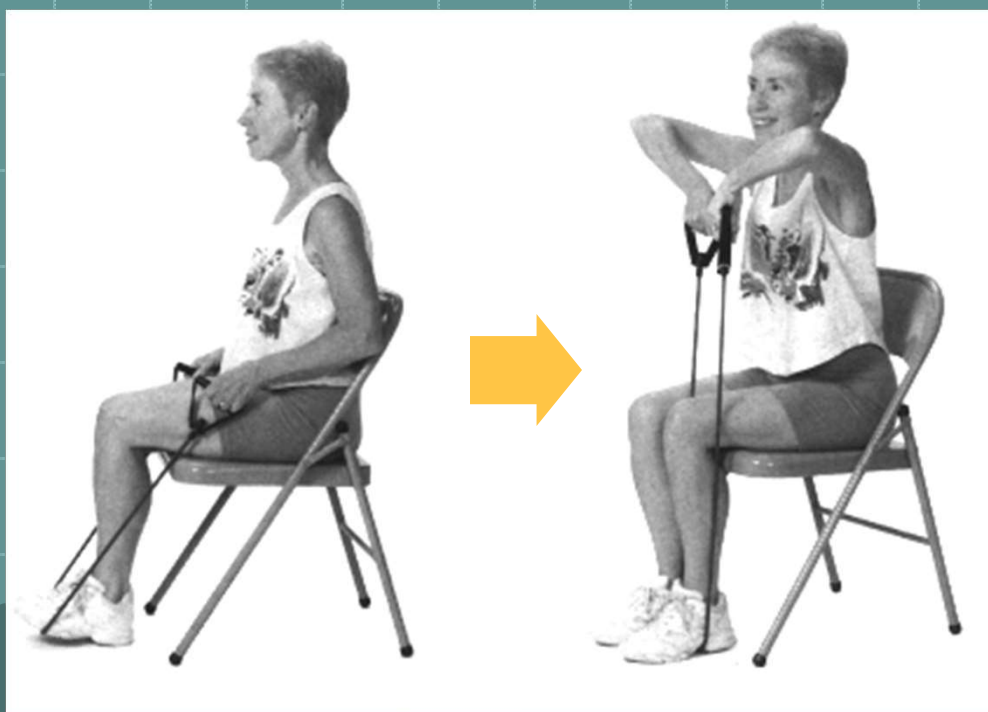
- ◆ Ελεγχόμενες «κλωτσιές»
- ◆ Εναλλαγή «άρση – έκταση»
- ◆ Σταύρωμα ποδιών μπροστά.

# Ασκήσεις Αερόμπικ με καρέκλα

- ◆ Βάδισμα επί τόπου (προσοχή στην επαφή με το έδαφος).
- ◆ Χτυπήματα «παλαμάκια» ταυτόχρονα με τις κινήσεις των ποδιών.
- ◆ Χτύπημα δακτύλων σε συγχρονισμό με τις κινήσεις των ποδιών.
- ◆ Εναλλαγή των κινήσεων των χεριών και συγχρονισμός με αυτές των ποδιών.
- ◆ Στις πλάγιες κινήσεις το ποδιών ακολουθούν αντίστοιχες κινήσεις των χεριών.
- ◆ Στις κινήσεις των ποδιών ακολουθούν αντίθετες κινήσεις των χεριών.

# Ασκήσεις ενδυνάμωσης

- ◆ Αντίσταση μπορεί να δημιουργηθεί από:
  - ◆ την κίνηση των χεριών
  - ◆ την επαφή με το τοίχο - δάπεδο
  - ◆ με τη χρήση εξοπλισμού όπως: μπάλες, αλτήρες & λάστιχα, επιδέσμους αντίστασης για πόδια & χέρια.

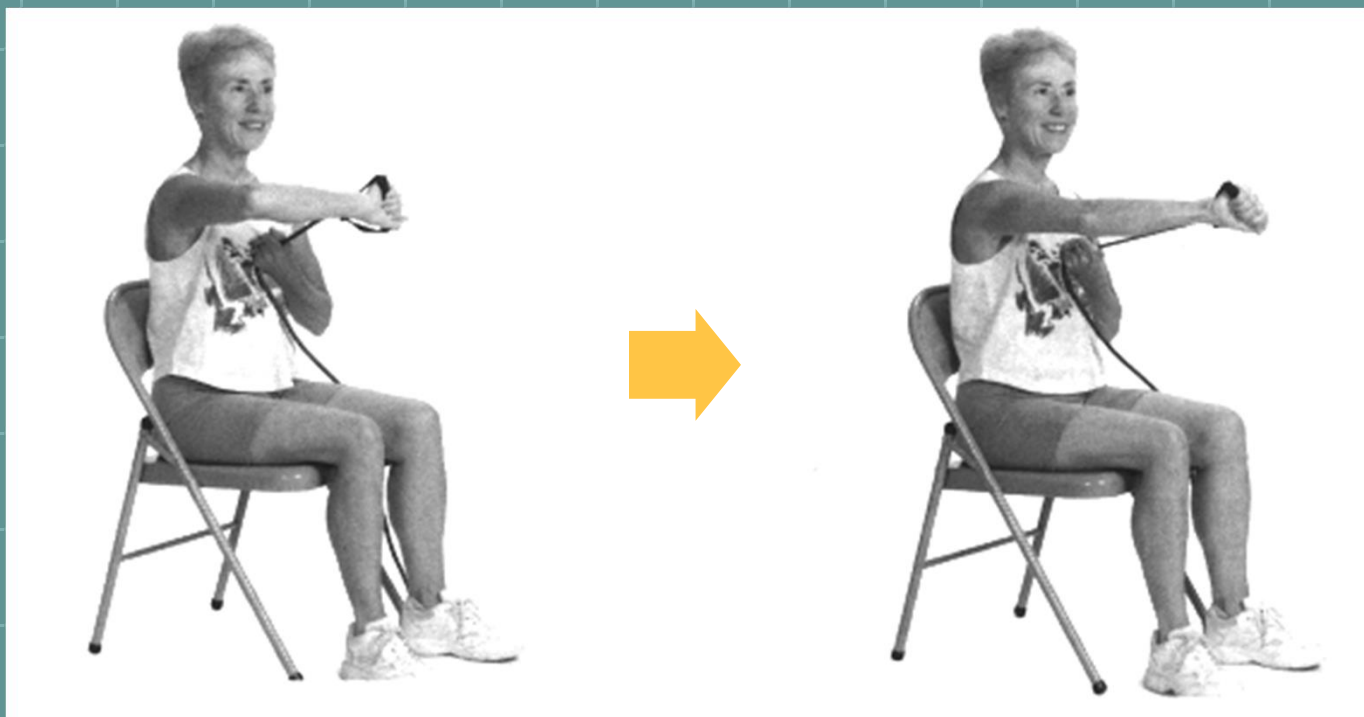


# Ασκήσεις ενδυνάμωσης

- ◆ Έλξεις χεριών
- ◆ Πιέσεις στήθους (προσοχή σε περιπτώσεις αστάθειας της ωμικής ζώνης).
- ◆ Πιέσεις πάνω από το κεφάλι
- ◆ Έλξεις προς τα κάτω πάνω από το κεφάλι
- ◆ Κάμψεις δικεφάλων
- ◆ Εκτάσεις τρικεφάλων
- ◆ Τέντωμα – μάζεμα δακτύλων- με ή χωρίς αντίσταση



# Ασκήσεις ενδυνάμωσης



- ◆ Εκτέλεση στροφών του χεριού – καρπού (λαβή πόρτας) – με ή χωρίς αντίσταση
- ◆ Κάμψη γόνατος (κάθισμα στην άκρη της καρέκλας)

# Ασκήσεις ενδυνάμωσης



- ◆ Έκταση γόνατος με ή χωρίς αντίσταση
- ◆ Απαγωγές – προσαγωγές των γονάτων με ή χωρίς αντίσταση.
- ◆ Κάμψη / έκταση πελμάτων με ή χωρίς αντίσταση



# Αερόμπικ χαμηλής έντασης

## ◆ Οδηγίες

- ◆ Καλή προθέρμανση σε πέλματα και αστράγαλους πριν από την εκτέλεση βημάτων.
- ◆ Αρχή με βασικούς βηματισμούς και επιστροφή πάντα στην αρχική θέση.
- ◆ Εφαρμογή σταδιακών μεταβολών
- ◆ Οδηγίες για αλλαγή κίνησης έγκαιρα και ξεκάθαρα
- ◆ Εκμάθηση των κινήσεων των ποδιών και μετά των χεριών.

# Αερόμπικ χαμηλής έντασης

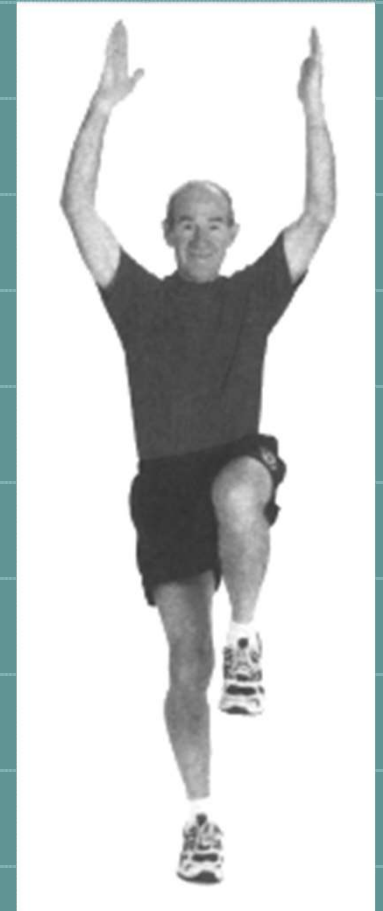
- ◆ Ποικιλία στις κινήσεις για την αποφυγή καταπόνησης των αρθρώσεων.
- ◆ Ισορροπία και συντονισμός στις κινήσεις
- ◆ Ομοιομορφία και ισορροπία στις αλλαγές κατεύθυνσης (εμπρός - πίσω)
- ◆ Συνδυασμός στατικών και με μετακίνηση βημάτων
- ◆ Αποφυγή γρήγορων αλλαγών που μπορεί να περιορίσουν την ισορροπία.

# Αερόμπικ χαμηλής έντασης

- ◆ Αποφυγή γρήγορων αλλαγών που μπορεί να περιορίσουν την ισορροπία.
- ◆ Αποφυγή απότομων και έντονων στροφών οι οποίες μπορεί να επιβαρύνουν τις αρθρώσεις (γόνατο).
- ◆ Αποφυγή ατμόσφαιρας ανταγωνισμού
- ◆ Αποφυγή χρήσης αντιστάσεων – αλτήρων κατά την εκτέλεση βηματισμών αερόμπικ.

# Ασκήσεις

- ◆ Έντονος βηματισμός
  - ◆ Οι καρποί χαλαροί, εναλλάξ κίνηση των αγκώνων προς τα πίσω.
- ◆ Άρσεις γονάτων
  - ◆ Εναλλάξ άρσεις γονάτων, οι αστράγαλοι χαλαροί καθώς τα χέρια πιέζουν προς διάφορες κατευθύνσεις.



# Ασκήσεις

## ♦ Άρση και έκταση γονάτων

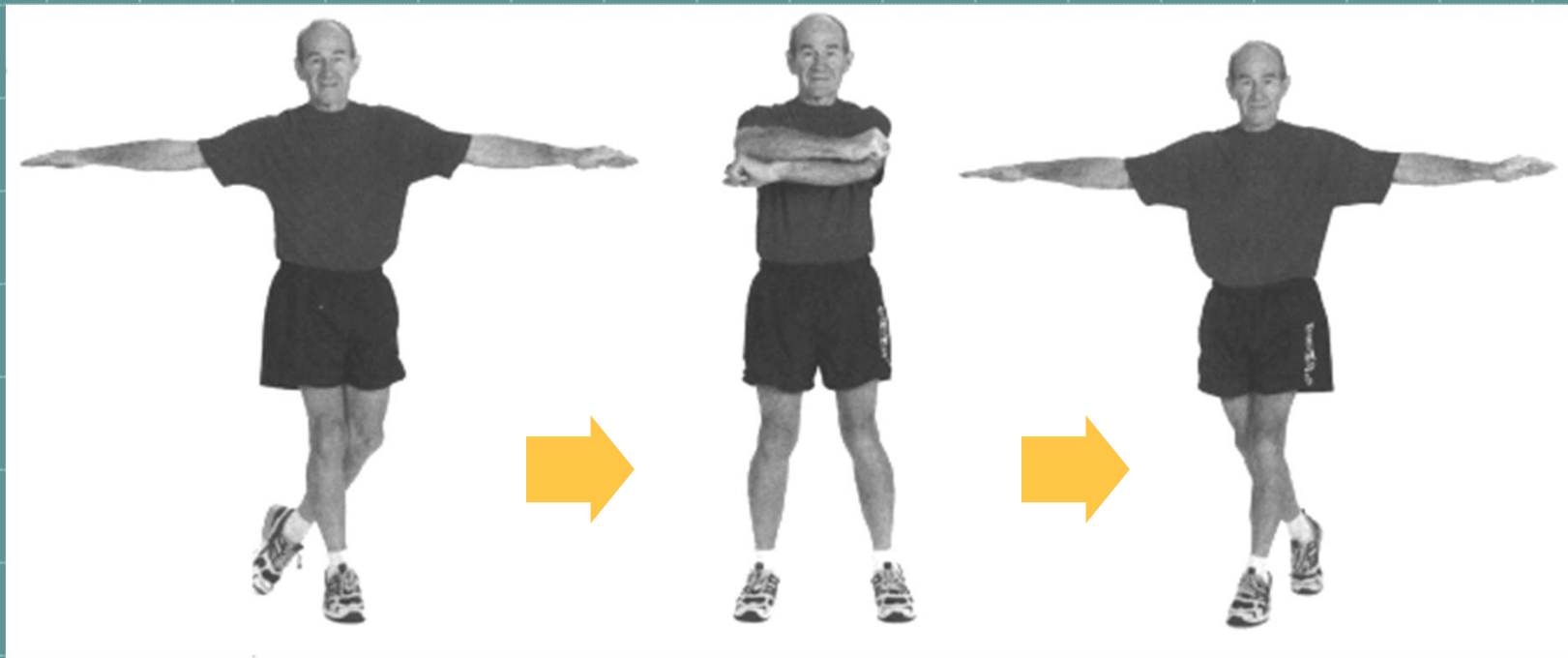
(συνεχόμενη κίνηση των ποδιών με παράλληλη κίνηση των χεριών)



## ♦ Εναλλάξ κίνηση των ποδιών- μύτες μπροστά με παράλληλη κίνηση (γροθιά) των χεριών

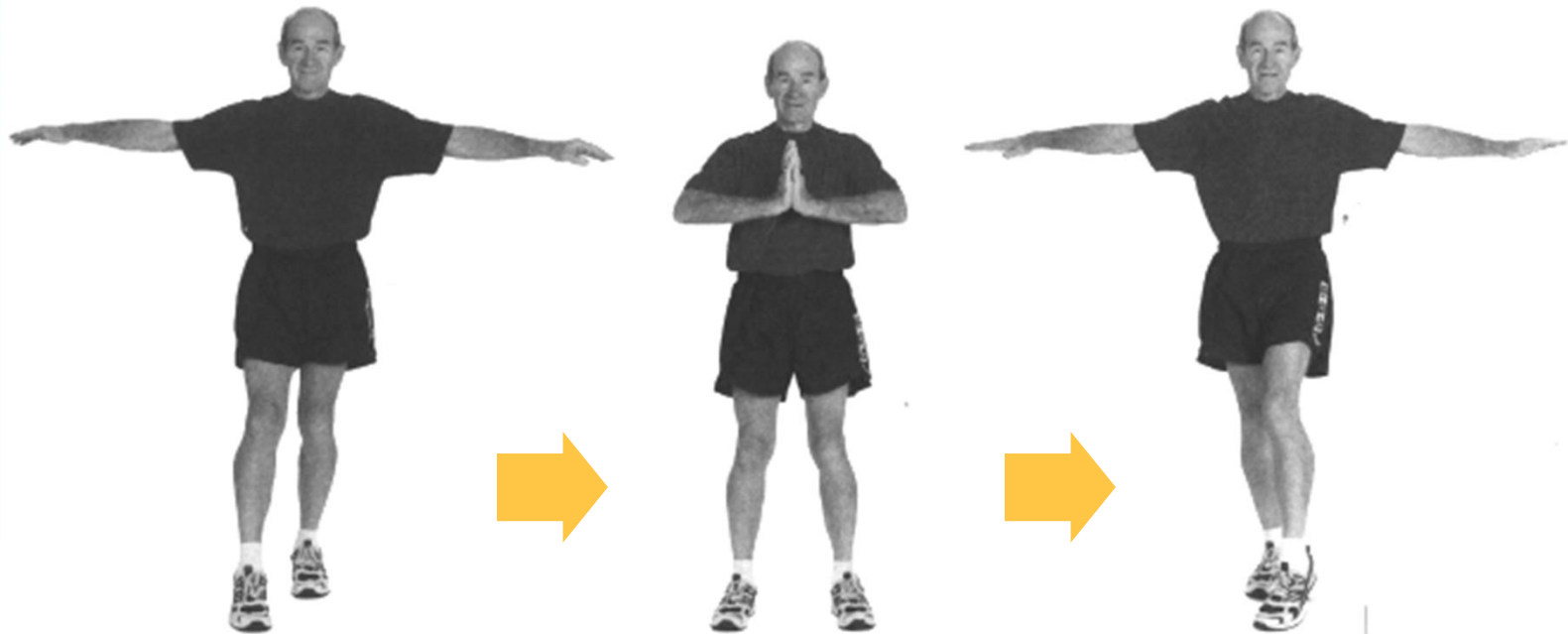
# Ασκήσεις

- ♦ Μύτες πίσω με παράλληλη κίνηση των χεριών (ψαλίδι).



# Ασκήσεις

- ◆ Εναλλάξ κινήσεις των ποδιών εμπρός (μύτη)-φτέρνα) με κινήσεις των χεριών (πρόταση των χεριών).
- ◆ Εναλλάξ κινήσεις των ποδιών στο πλάι (μύτη)-φτέρνα) με κινήσεις των χεριών (πίεση και εκτάσεις χεριών).



# Ασκήσεις

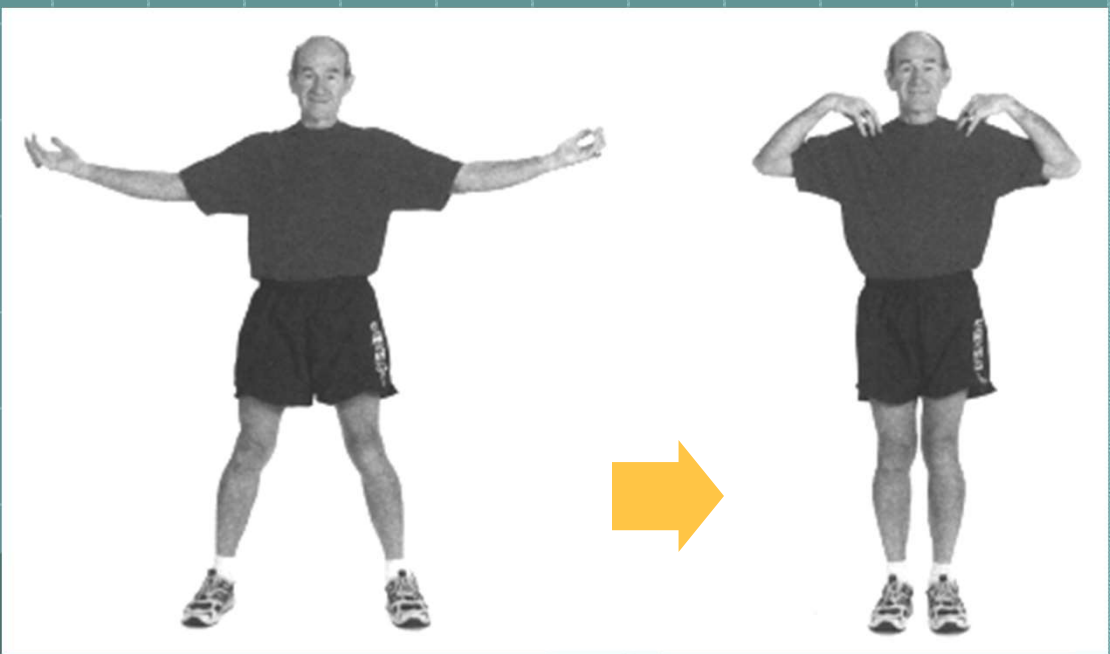
- ◆ Επί τόπου βάδισμα σε διαφορετικούς ρυθμούς (beats) με ποικιλία στις παράλληλες κινήσεις των χεριών.
- ◆ Εκτέλεση συνδυασμών κινήσεων με επιτόπου βηματισμούς και κάμψεις γονάτων και ισχύων εναλλάξ. Τα χέρια στο στήθος λυγισμένα, ενώ στις κάμψεις οι αγκώνες κινούνται προς τα πίσω.







# Ασκήσεις



# Ασκήσεις

- ◆ Πλάγιοι βηματισμοί με παράλληλες κινήσεις χεριών (άγγιγμα ώμων). (6/6)
- ◆ Βηματισμοί εμπρός και πίσω με παράλληλες κινήσεις χεριών (κάμψεις αγκώνων).
- ◆ Επιτόπου βηματισμοί με αλλαγή στη διεύθυνση κίνησης (κοιτώ εκεί που βαδίζω).
- ◆ Ποικιλία στο βηματισμό μετακίνησης (άρσεις & κάμψεις γονάτων, περιορισμένο βαθύ κάθισμα κλπ.).
- ◆ Στροφές και αλλαγή κατεύθυνσης σε ομάδες – ζευγάρια (λαβές με τα δύο χέρια - αγκώνες).
- ◆ Χορευτικοί βηματισμοί με το σχηματισμό γραμμών & κύκλου για τη μετακίνηση (προσοχή στην ασφάλεια).

# Αερόμπικ: Πρόληψη Κινδύνων

- ◆ Προγράμματα μέτριας έως χαμηλής έντασης φέρνουν σημαντικά οφέλη.

- ◆ Πχ. μετά την προθέρμανση ρύθμιση της μουσικής αργά 120χτ. Μέτρια 130χτ. Γρήγορα 140χτ. Μέτρια 130χτ. Αργά 120χτ. Μέτρια 130χτ.

- Γρήγορα 140χτ. Μέτρια 130χτ.

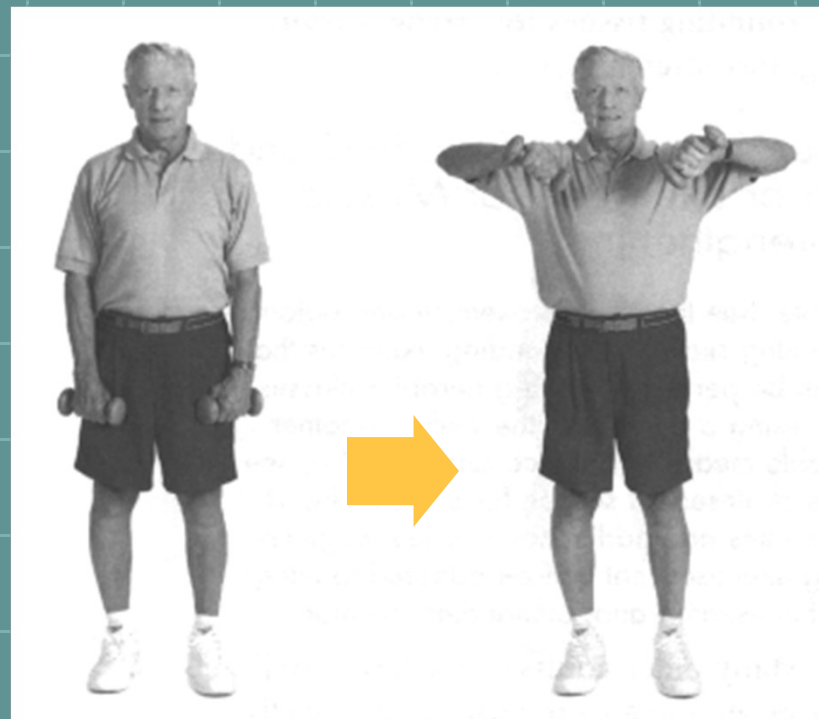
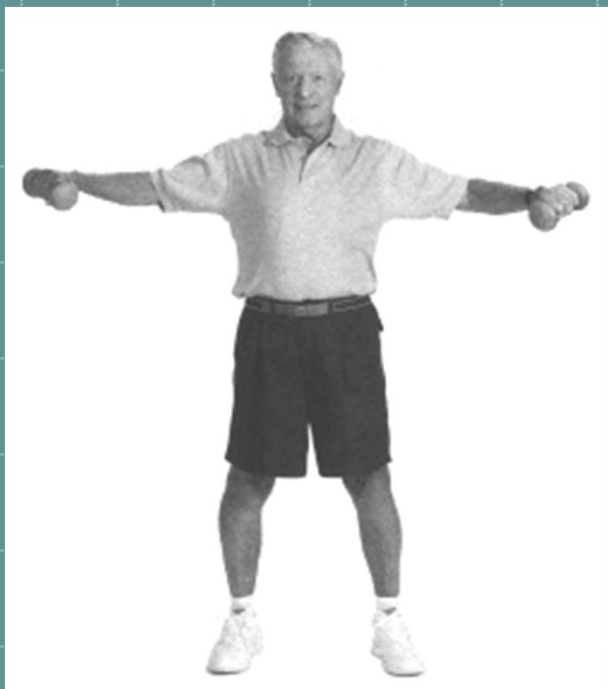
- Καταγραφή της καρδιακής συχνότητας σε γνωστά χρονικά σημεία του προγράμματος ώστε να είναι όλοι προετοιμασμένοι και με γνωστή διαδικασία.

- Μετά την προθέρμανση με το τέλος της άσκησης και με το τέλος της αποθεραπείας (talk test).

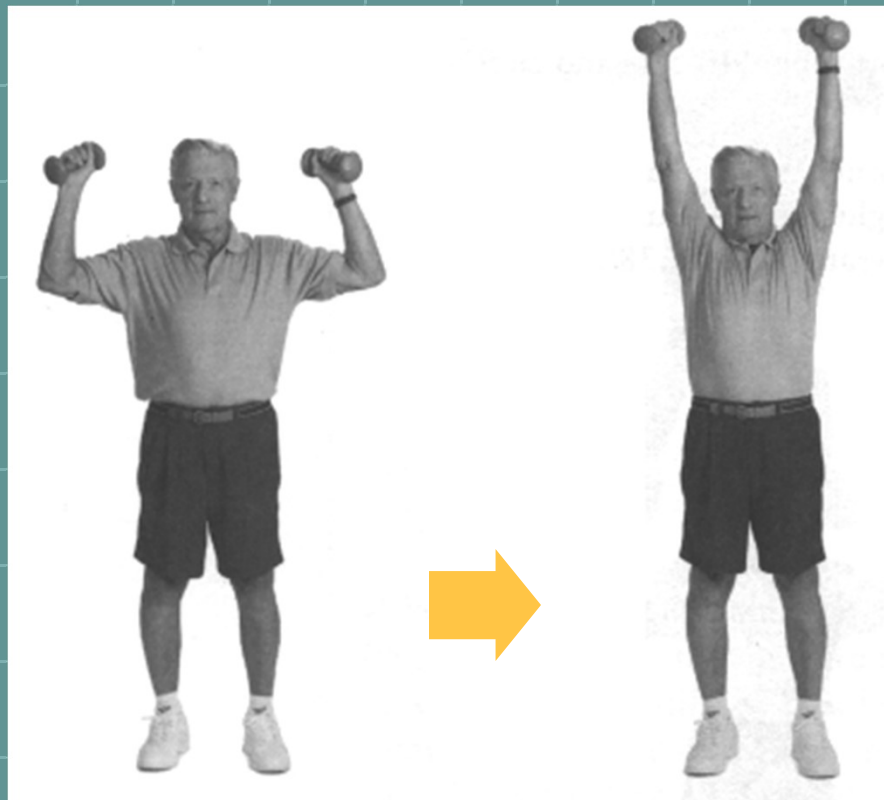
# Ασκήσεις ενδυνάμωσης

- ◆ Με ή χωρίς τη χρήση αλτήρων
  - ◆ Άρσεις και περιφορές των ώμων
  - ◆ Με τους αγκώνες σε κάμψη άρσεις των χεριών στο ύψος των ώμων.
  - ◆ Σε όρθια θέση εκτέλεση κωπηλατικής έλξης.
  - ◆ Πιέσεις σε όρθια θέση.
  - ◆ Κάμψεις αγκώνα
  - ◆ Εκτάσεις των αγκώνων (κίνηση προς τα πίσω)

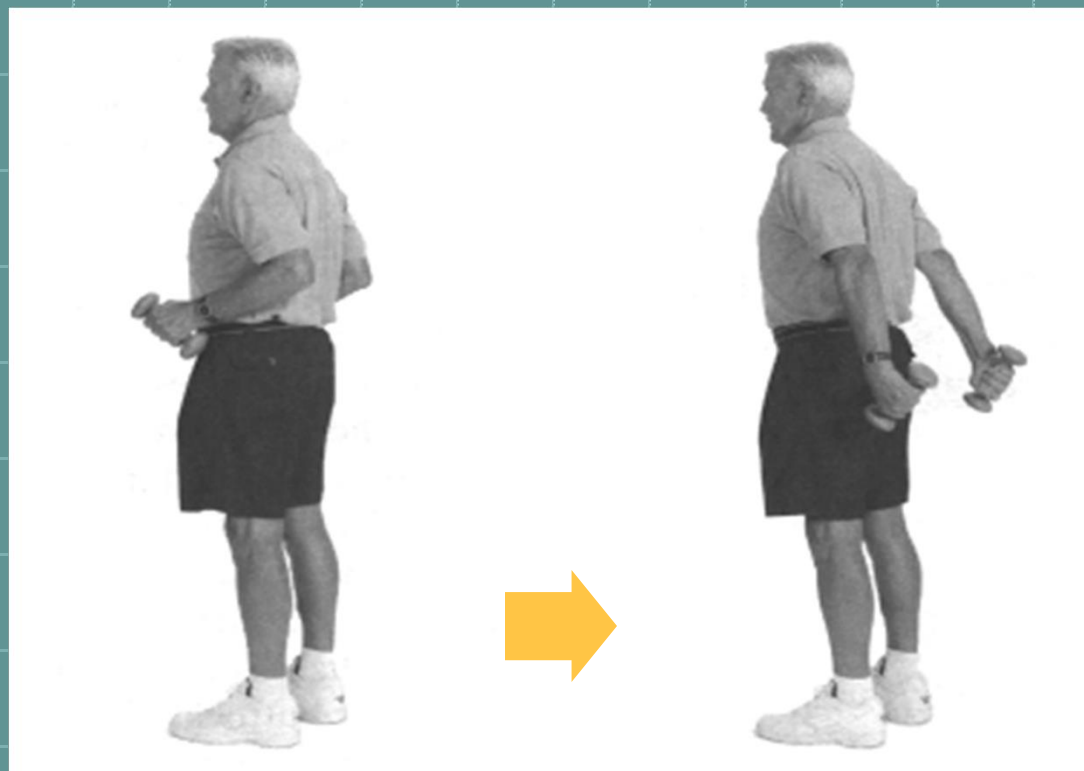
# Ασκήσεις ενδυνάμωσης



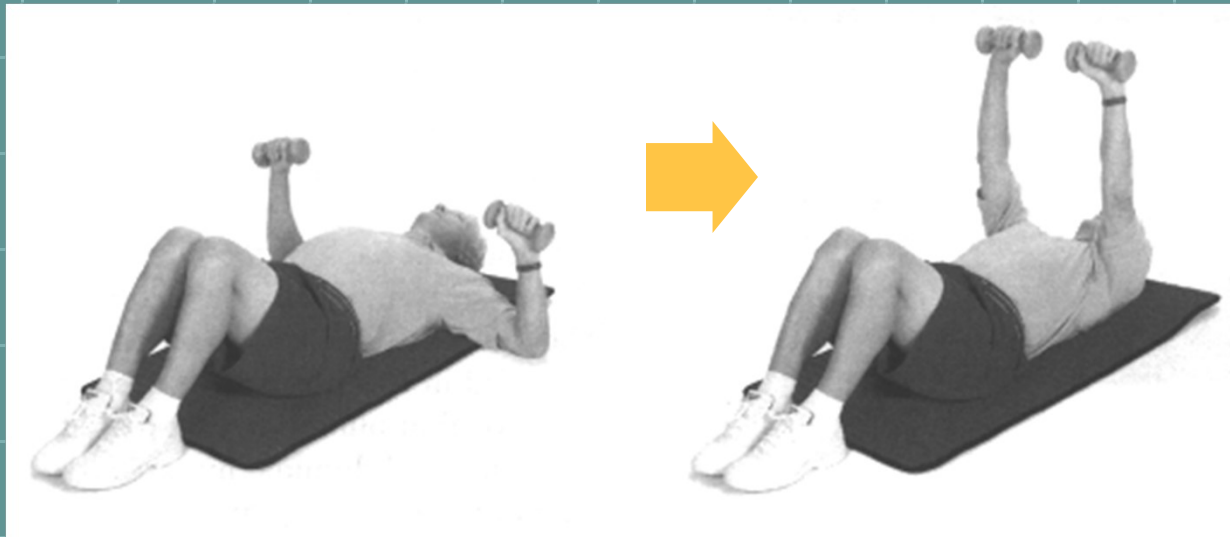
# Ασκήσεις ενδυνάμωσης



# Ασκήσεις ενδυνάμωσης



# Ασκήσεις ενδυνάμωσης



- ◆ Εκτέλεση πιέσεις στήθους σε ύπτια κατάκλιση.
- ◆ Κίνηση της ωμοπλάτης.
- ◆ Η άσκηση της «γάτας».



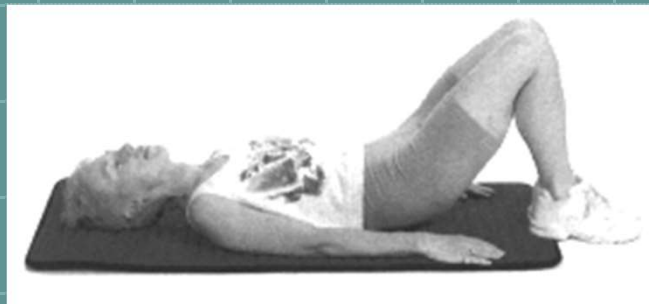


# Ασκήσεις ενδυνάμωσης



- ◆ Εκτέλεση κοιλιακών πλαγίων και ορθών (απομάκρυνση της ωμοπλάτης από το έδαφος)
- ◆ Άσκηση των κάτω κοιλιακών με άρση των ποδιών από ύπτια κατάκλιση.

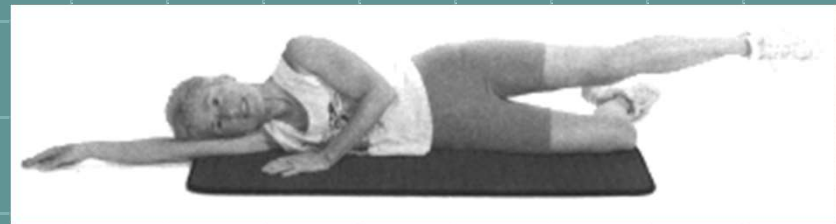
# Ασκήσεις ενδυνάμωσης



- ◆ Σύσφιξη και χαλάρωση των γλουτιαίων μυών
- ◆ Εκτέλεση με ή χωρίς αντιστάσεις
  - ◆ Σε ύπτια κατάκλιση κάμψεις και εκτάσεις των ισχίων – γονάτων.



# Ασκήσεις ενδυνάμωσης



- ◆ Εκτέλεση με ή χωρίς αντιστάσεις
  - ◆ Σε πλάγια κατάκλιση προσαγωγή και απογωγή των μηρών.
  - ◆ Σε όρθια θέση ακροστασία (προσοχή στην ισορροπία).