

Σχεδιασμός Προγραμμάτων Άσκησης

Ειδικά θέματα: Αντενδείξεις
Προθέρμανση – Αποθεραπεία
Εξοπλισμός

M.Μιχαλοπούλου Ph.D. Δ.Π.Θράκης

Αναγνώριση αναγκών

- **Σωματικά εξαρτώμενα άτομα:** διατήρηση- βελτίωση της ικανότητας εκτέλεσης των ΒΔΚΔ και της σωματικής λειτουργίας με στόχο την **αυτοεξυπηρέτηση** (ατομική υγιεινή, ντύσιμο, φαγητό, μεταφορά αντικειμένων και μετακίνηση).
- Χρειάζονται: μυϊκή ενδυνάμωση, εύρος κίνησης, ισορροπία και συντονισμό κινήσεων.
- **Ατομική υγιεινή:** δύναμη και εύρος κίνησης στα πόδια και ισχία για την μετακίνηση από όρθια σε καθιστή και επιστροφή στην όρθια θέση. Παράλληλα απαιτείται δύναμη και εύρος κίνησης στα άνω άκρα για τον χειρισμό των ρούχων.
- Εύρος κίνησης: ισχία, γόνατα, αστράγαλοι, ώμοι, καρποί
- Δύναμη: ισχία, πόδια, χέρια, καρποί

Μετακίνηση: δύναμη και εύρος κίνησης στα πόδια, ισορροπία για το κάθισμα και σήκωμα από την καρέκλα και το κρεβάτι.

- Εύρος κίνησης: ισχία, γόνατα, αστράγαλοι
- Δύναμη: ισχία, πόδια, χέρια (βοήθεια στο σήκωμα)
- Ισορροπία: ικανοποιητική για τις μετακινήσεις.

Περπάτημα: δύναμη και εύρος κίνησης στα πόδια και ισορροπία για τη μετακίνηση από το ένα σημείο στο άλλο. Για τη χρήση βοηθήματος απαιτείται και δύναμη των χεριών.

- **Εύρος κίνησης:** ισχία, γόνατα, αστράγαλοι
- Δύναμη: ισχία, πόδια, χέρια (βοήθεια στο σήκωμα) και πλάτη για τη διατήρηση της ορθής στάσης του σώματος και της ισορροπίας
- **Ισορροπία:** για τη μεταφορά βάρους από το ένα πόδι στο άλλο, για τη στάση σε ένα πόδι του μήκους του διασκελισμού και για τη διατήρηση ρυθμού βάδισης.
- **Αυτοπεποίθηση:** μπορούν να περπατήσουν χωρίς να πέσουν

Προγραμματισμός άσκησης για τους σωματικά εξαρτώμενους

- **Ασκήσεις με καρέκλα που απευθύνονται σε κάθε μία από τις ΒΔΚΔ.**
- **Ασκήσεις στο νερό(ατομικά), περπάτημα, περπάτημα ενδυνάμωσης, Εύρος κίνησης.**
- **Ασκήσεις με αντιστάσεις για τα άνω και κάτω άκρα.**
- **Εξατομικευμένες ασκήσεις που εκτελούνται στο περιβάλλον του σπιτιού.**
- **Αναπνοές και χαλάρωση.**
- **Ασκήσεις για τη λειτουργικότητα των χεριών.**

Σωματικά ευαίσθητα άτομα:

- Διατήρηση- βελτίωση της ικανότητας εκτέλεσης των ΒΔΚΔ αλλά και ΔΧΚΔ της σωματικής λειτουργίας με στόχο την **αυτοεξυπηρέτηση** (ατομική υγιεινή, ντύσιμο, φαγητό, μεταφορά αντικειμένων και μετακίνηση).
- Χρειάζονται: μυϊκή ενδυνάμωση, αντοχή, εύρος κίνησης, ευλυγισία ισορροπία και συντονισμό κινήσεων.
- Ειδικότερα: απαιτείται διατήρηση του μήκους διασκελισμού που βοηθά στη διατήρηση κανονικού ρυθμού βάδισης. Ενδυνάμωση της πλάτης που βοηθά στην ορθή στάση του σώματος, κινητικότητα πέλματος αποφυγή φόβου τραυματισμού.

Προγραμματισμός άσκησης για τους σωματικά ευαίσθητους

- *Ασκήσεις με καρέκλα που απευθύνονται σε κάθε μία από τις ΒΔΚΔ.*
- *Ασκήσεις στο νερό(ατομικά), περπάτημα, περπάτημα ενδυνάμωσης, εύρος κίνησης.*
- *Ασκήσεις με αντιστάσεις για τα άνω και κάτω άκρα.*
- *Αναπνοές και χαλάρωση.*
- *Ασκήσεις με τη βοήθεια καρέκλας για τη βελτίωση της ισορροπίας και του συντονισμού.*
- *Ομαδική άσκηση για τη βελτίωση της δύναμης, ευλυγισίας, ισορροπίας και συντονισμού.*
- *Εξατομικευμένες ασκήσεις που εκτελούνται στο περιβάλλον του σπιτιού.*

Σωματικά ανεξάρτητοι

- Διατήρηση και βελτίωση της σωματικής τους λειτουργίας ώστε να παραμείνουν ανεξάρτητοι και να αποφύγουν πιθανές ασθένειες και τραυματισμούς.
- Χρειάζονται: μυϊκή ενδυνάμωση και αντοχή, εύρος κίνησης, ευλυγισία, ισορροπία και συντονισμό κινήσεων και καρδιοαναπνευστική αντοχή.
- Ειδικότερα: ασκήσεις ενδυνάμωσης των ποδιών για την αποφυγή πτώσεων, για τη διατήρηση της οστικής πυκνότητας, πρόγραμμα άσκησης που έχει ως αποτέλεσμα αερόβιες προσαρμογές και παροχή κινήτρων για τη συνεχή βελτίωση της λειτουργικής κατάστασης τους.

Προγραμματισμός άσκησης για τους σωματικά ανεξάρτητους

- Αερόμπικ με καρέκλα
- Αερόμπικ χαμηλής έντασης
- Χοροί (χαμηλής έντασης)
- Αερόμπικ σε νερό
- Κολύμβηση
- Προγράμματα για περπάτημα
- Κυκλική προπόνηση
- Προπόνηση δύναμης
- Δραστηριότητες αναψυχής
- Tai chi
- Διατάσεις
- Χαλάρωση

Σωματικά Ικανοί

- Διατήρηση του επιπέδου φ.κ. τους επιτρέπει να ζουν ανεξάρτητα και να συμμετέχουν σε δραστηριότητες (επαγγελματικές - αναψυχής) που έχουν επιλέξει.
- Χρειάζονται: μυϊκή ενδυνάμωση και αντοχή, εύρος κίνησης, ευλυγισία, ευκινησία, ισορροπία, συντονισμός κινήσεων και καρδιαναπνευστική αντοχή. Πληροφορίες (αγωγή υγείας) και ευκαιρίες που θα τους επιτρέψουν να διατηρήσουν καλή κατάσταση υγείας.
- **Ειδικότερα:** Έχουν ήδη σημαντικά κίνητρα για άσκηση –σύνδεση με την ποιότητα της ζωής τους. Προσοχή στην ασφάλεια και στην επιλογή της κατάλληλης έντασης στο πρόγραμμα άσκησης. Έμφαση στη σημασία της μυϊκής δύναμης για τη διατήρηση της λειτουργικής ικανότητας. Παροχή πληροφοριών σχετικά με αγώνες που θα μπορούσαν να συμμετάσχουν και να δοκιμάσουν τις σωματικές τους ικανότητες.

Προγραμματισμός άσκησης για τους σωματικά ικανούς

- Αερόμπικ χαμηλής έντασης
- Χοροί
- Αερόμπικ σε νερό
- Κολύμβηση
- Προγράμματα για περπάτημα
- Κυκλική προπόνηση
- Προπόνηση δύναμης
- Δραστηριότητες αναψυχής
- Yoga
- Tai chi
- Διατάσεις
- Χαλάρωση
- Αθλήματα και αθλοπαιδιές

Σωματικά άριστοι

- Διατήρηση του επιπέδου φ.κ. Και τους δημιουργία συνθηκών για βελτίωση της απόδοσης τους σε όποιες δραστηριότητες (αγωνιστικές - αναψυχής) συμμετέχουν.
- Χρειάζονται: μυϊκή ενδυνάμωση και αντοχή, ευλυγισία, ευκινησία, καρδιαναπνευστική αντοχή, προπόνηση σε συγκεκριμένο αγώνισμα που επιθυμούν.
- **Ειδικότερα:** Ανάγκη για συστηματική άσκηση δύναμης. Προσοχή στην ασφάλεια, στην υπερπροπόνηση και στην επιλογή της κατάλληλης έντασης στο πρόγραμμα άσκησης. Παροχή κατάλληλου εξοπλισμού και εγκαταστάσεων για άσκηση. Παροχή γνώσεων για την αντιμετώπιση πιθανών τραυματισμών.

Προγραμματισμός άσκησης για τους σωματικά άριστους

- Αερόμπικ χαμηλής έντασης
- Χοροί
- Αερόμπικ σε νερό
- Κολύμβηση
- Προγράμματα για περπάτημα (αγωνιστικά)
- Κυκλική προπόνηση
- Διαλειμματική προπόνηση
- Προπόνηση δύναμης
- Δραστηριότητες αναψυχής
- Yoga
- Tai chi
- Διατάσεις
- Χαλάρωση
- Αθλήματα και αθλοπαιδιές
- Αθλήματα και αθλοπαιδιές (ειδική προπόνηση για συμμετοχή σε αγώνες)

- Ασκήσεις με καρέκλα
- Περιπάτημα
- Χορός
- Αερόμπικ χαμηλής έντασης
- Προπόνηση δύναμης
- Κυκλική προπόνηση
- Tai chi
- Yoga
- Ασκήσεις λειτουργικότητας
- Δραστηριότητες αναψυχής
- Αθλήματα παιχνίδια
- Περιπάτημα στο νερό
- Αερόμπικ στο νερό
- Ασκήσεις ένας προς ένα
- Κυκλική προπόνηση στο νερό
- Παιχνίδια στο νερό
- Κολύμβηση

Επίπεδα προγραμμάτων

Εισαγωγικό επίπεδο

- **Περιεχόμενο προγραμμάτων:** ασκήσεις με καρέκλα λειτουργικής ικανότητας, προπόνηση με αντιστάσεις, ασκήσεις που εκτελούνται στο σπίτι.
- **Ασκήσεις λειτουργικής ικανότητας με καρέκλα:** καλύπτουν τις ανάγκες των σωματικά εξαρτημένων και ευαίσθητων ατόμων και τους βοηθούν να διατηρήσουν την ικανότητα εκτέλεσης των ΒΔΚΔ.(παιχνίδια και δραστηριότητες με κοινωνικό χαρακτήρα που θα πρέπει να συνδυάζουν και τα δύο στοιχεία).
- **Προπόνηση δύναμης:** περιλαμβάνει ασκήσεις με αλτήρες, λάστιχα και μηχανήματα . Μετά την εξοικείωση με τα δύο πρώτα χρησιμοποιούνται και τα μηχανήματα. Μόλις γίνει κατανοητή η κίνηση τα οφέλη θα είναι πιο μεγάλα (από τα μηχανήματα). Τα μηχανήματα θα πρέπει να προσαρμόζονται σε όλες τις διαστάσεις του σώματος, να λειτουργούν χωρίς καθόλου αντίσταση και να έχουν πολύ μικρή διαβάθμιση στην αύξηση της αντίστασης.
- **Ασκήσεις που εκτελούνται στο σπίτι:** απλές, ασφαλείς ασκήσεις που εκτελούνται χωρίς επίβλεψη και στόχο έχουν τη διατήρηση των ΒΔΚΔ.

Ενδιάμεσο επίπεδο

- **Περιεχόμενο προγραμμάτων:** περιπάτημα, ασκήσεις λειτουργικότητας, έντονες ασκήσεις με καρέκλες, κυκλική προπόνηση, ασκήσεις ευλυγισίας και δύναμης.
 - **Περιπάτημα** εκτός από την απόσταση, έμφαση δίνεται στη στάση του σώματος και στο βηματισμό. Σε διαδρομές σε κλειστούς / ανοιχτούς χώρους, αλλά και μεταξύ σταθμών άσκησης
 - **Ασκήσεις λειτουργικότητας** προσοχή στην επιλογή για εκτέλεση στο βασικό επίπεδο ικανότητας και με ασφάλεια χωρίς επίβλεψη.
 - **Ασκήσεις με καρέκλες** μπορούν να συμπεριλάβουν ασκήσεις λειτουργικότητας που απαιτούν υψηλό συντονισμό κινήσεων, ευλυγισία, ισορροπία και μυϊκή δύναμη ενώ μπορεί να συμπεριληφθεί και βελτίωση της αντοχής.
 - **Κυκλική προπόνηση** ή προπόνηση δύναμης χρήση μηχανημάτων με βάρη ή αεροβικής άσκησης με προκαθορισμένο αριθμό και είδος ασκήσεων. Στόχο έχει τη βελτίωση της δύναμης των κάτω και άνω άκρων.
 - **Tai chi** περιλαμβάνει την εκτέλεση αργών κινήσεων, με έντονη τη συγκέντρωση στην αναπνοή, στην ισορροπία και στην συναρμογή

Προχωρημένο επίπεδο

- **Περιεχόμενο προγραμμάτων:** αερόμπικ χαμηλής έντασης περιπάτημα ή τρέξιμο, κυκλική προπόνηση, ασκήσεις ευλυγισίας και δύναμης, χορό και δραστηριότητες αναψυχής.
 - **Αερόμπικ χαμηλής έντασης** 10-20min προθέρμανση, ασκήσεις συναρμογής και ισορροπίας, 20 –25 min αερόμπικ και 15-20min αποθεραπεία με ενδυνάμωση και διατάσεις.
 - Η σύνθεση της τάξης θα πρέπει να εξασφαλίζει την αίσθηση της επιτυχίας.
 - Πάντα υπολογίζεται ο κίνδυνος σε σχέση με το πιθανό όφελος.
 - Θα πρέπει να περιλαμβάνονται απλά κινητικά μοτίβα χωρίς απότομες και ξαφνικές αλλαγές κατεύθυνσης.
 - Χρήση βοηθημάτων που παρουσιάζουν το πρόκειται να συμβεί στη συνέχεια (σήματα με τα χέρια, σινιάλο ακουστικό).

Εισαγωγικό επίπεδο



Περιεχόμενο προγραμμάτων: ασκήσεις ένας προς ένα, και περπάτημα στο νερό (σε ομάδα ή ατομικά).

- **Ασκήσεις ένας – προς ένα:** υπάρχει συνεχής καθοδήγηση και την εκτέλεση των ασκήσεων.
- **Περπάτημα:** προς όλες τις κατευθύνσεις (εμπρός, πίσω, πλάγια), ενώ εναλλαγές αποτελούν οι αλλαγές στο μήκος του διασκελισμού το πάτημα με τη φτέρνα – δάκτυλα κλπ. Οι εναλλαγές μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη βελτίωση της ισορροπίας και της συναρμογής ενώ θα μπορούσε να περιλαμβάνεται βελτίωση της ευλυγισίας, της δύναμης, αποθεραπεία και χαλάρωση.

Ενδιάμεσο επίπεδο

- Περιεχόμενο προγραμμάτων: αερόμπικ στο νερό I.

- **Αερόμπικ στο νερό:** περιλαμβάνονται 20- 25min προθέρμανση με ασκήσεις για το εύρος κίνησης, για συναρμογή και δύναμη, 15-20min ασκήσεις που βελτιώνουν την καρδιαναπνευστική αντοχή και τέλος 20- 25 min αποθεραπείας και διατάσεων.
- **Ελεύθερη κολύμβηση:** κολύμπι στις διαδρομές της πισίνας.

Προχωρημένο επίπεδο

- Περιεχόμενο προγραμμάτων: αερόμπικ στο νερό II.

- **Αερόμπικ στο νερό:** περιλαμβάνονται 10- 15min προθέρμανση με ασκήσεις για το εύρος κίνησης, για συναρμογή και δύναμη, 20-25min ασκήσεις που βελτιώνουν την καρδιαναπνευστική αντοχή και τέλος 15- 20 min αποθεραπείας και διατάσεων. Οι ασκήσεις είναι πιο σύνθετες και με μεγαλύτερες απαιτήσεις σε δύναμη και συντονισμό
- **Ελεύθερη κολύμβηση:** κολύμπι στις διαδρομές της πισίνας.

εγκαταστάσεις

- **Είδος, Μέγεθος, Πρόσβαση & θέση**
- **Μηχανήματα αντιστάσεων με ρυθμιζόμενες διαστάσεις και αντιστάσεις (1kg).**
- **Θέρμανση και κλιματισμός είναι απαραίτητα.**
- **Ατμόσφαιρα άσκησης- ώρες που είναι διαθέσιμες (πολύ πρωί νωρίς το απόγευμα - σταθερότητα).**
- **Η αναλογία γυμναστών // αθλουμένων θα πρέπει να είναι αρκετά μικρή ώστε να παρέχεται η δυνατότητα ελέγχου των ασκουμένων.**

Εξοπλισμός

- Ελαφριές μπάλες (ύφασμα gel) & σφουγγάρια.
- Ράβδοι, κασκόλ
- Λάστιχα αντίστασης, αλτήρες, ταινίες αντίστασης (καρποί αστράγαλοι) και μηχανήματα αντιστάσεων.
- Βοηθήματα πλεύσης: σανίδες, ζώνες, μπαστούνια αφρού
- Άσκηση με αντιστάσεις: γάντια και σανίδες για τα χέρια.

Ασφάλεια κατά την άσκηση

- Βεβαίωση συμμετοχής από γιατρό.
- Κατά τις ασκήσεις ενδυνάμωσης δεν πρέπει να κρατιέται η ανάσα εισπνοή στη απελευθέρωση εκπνοή στη εκτέλεση.
- Αποφυγή των λαβών & κινήσεων μεγάλου εύρους (υπερέκταση – κάμψη κοιλιακοί:λαιμός, άνω άκρα:αγκώνες).
- Αποθάρρυνση ανταγωνιστικής ατμόσφαιρας.
- Διδασκαλία ουδέτερης θέσης σπονδυλικής στήλης.
- Περιορισμός σε ασκήσεις χεριών που εκτελούνται πάνω από το κεφάλι.
- Αποφυγή ασκήσεων με κάθετη φόρτιση της σπονδυλικής στήλης.
- Παροχή στήριξης (με τα χέρια) στη μέση κατά την κάμψη του κορμού.
- Η κάμψη και η στροφή της σπονδυλικής στήλης θα πρέπει να εκτελούνται σε ξεχωριστές ασκήσεις.
- Άμεση τροποποίηση ασκήσεων που δημιουργούν δυσφορία ή πόνο.
- Εφαρμογή αργής και σταδιακής προόδου.
- Αποφυγή ασκήσεων υψηλού κινδύνου όπως: κεράκι, κάμψη με τεντωμένα γόνατα, διάταση εμποδιστή κλπ.
- Μοναδική προτεραιότητα είναι η ασφάλεια.

Επιλογή ασκήσεων & αξιολόγηση καταλληλότητας

- Ποιος είναι ο σκοπός της άσκησης; (προθέρμανση, αποθεραπεία, διάταση, αερόβια προσαρμογή κλπ).
- Ικανοποιεί η άσκηση το σκοπό αυτό; (ενεργοποιείται η αντίστοιχη μυϊκή ομάδα;).
- Είναι ασφαλής η άσκηση για το σύνολο της ομάδας;(Φέρνει αποτέλεσμα, υπερφορτώνεται κάποιο μέλος / άρθρωση του σώματος).
- Εάν όχι η άσκηση μπορεί να τροποποιηθεί (μείωση του εύρους κίνησης, κάμψη των αρθρώσεων).
- Είναι η άσκηση κατάλληλη για το συγκεκριμένο άτομο (κατάσταση υγείας, ικανότητες).
- Εάν όχι όχι μπορεί να τροποποιηθεί; Εάν όχι μπορεί να αντικατασταθεί; (εναλλακτικές λύσεις - ασκήσεις).

Προθέρμανση & Αποθεραπεία

- 10-15min προθέρμανση
- 15 min διατάσεις / αποθεραπεία
- Συμμετοχή όλων των μελών και αρθρώσεων του σώματος.
- Συνεχείς ρυθμικές κινήσεις με στόχο την αύξηση της κυκλοφορίας και της κ.σ.
- Διατάσεις (περιορισμένο εύρος) βασικών μυϊκών ομάδων προς το τέλος της προθέρμανσης.
- Σταδιακή μείωση της κ.σ. με συνεχή δραστηριότητα.

Στοιχεία Προθέρμανσης

- Σημείο στήριξης
- Περπάτημα σε χαλαρό ρυθμό ή επιτόπου βάδισμα Σταθερό ποδήλατο χωρίς αντίσταση
- Χορός σε χαμηλό ρυθμό και ένταση
- Εκτέλεση κινήσεων με στοιχεία ισορροπίας και διάτασης

Προθέρμανση και Αποθεραπεία σε Πρόγραμμα Άσκησης

Πρόγραμμα Αερόμπικ

Προθέρμανση: > 10 – 15

Αερόμπικ: > 30min

Ενεργή αποθεραπεία: > 10min (κ.σ.ημερίας)

Διατάσεις χαλάρωση: > 5 - 10min

Πρόγραμμα Μυϊκής Ενδυνάμωσης

Προθέρμανση: > 10 – 15

Άσκηση ενδυνάμωσης: 30 – 40 min

Σύντομη Ενεργή αποθεραπεία: 5 min

Διατάσεις / χαλάρωση: > 5 – 10 min

Πρόγραμμα Διατάσεων

Προθέρμανση: > 10 – 15

Διατάσεις / χαλάρωση: 30 - 40min

Πρόγραμμα Μυϊκής Ενδυνάμωσης & Αερόμπικ

Προθέρμανση: > 10 – 15 min

Άσκηση ενδυνάμωσης: 15 min

Σύντομη Ενεργή αποθεραπεία: 5 min

Σύντομες Διατάσεις : 2- 5 min

Αερόμπικ: 15 – 20 min

Ενεργή Αποθεραπεία: 5 – 10 min (κ.σ.ηρεμίας)

Διατάσεις / χαλάρωση: 5 – 10 min

Πρόγραμμα Αερόμπικ & Μυϊκής Ενδυνάμωσης

Προθέρμανση: > 10 – 15 min

Αερόμπικ: 15 – 20 min

Ενεργή Αποθεραπεία: 5 – 10 min (κ.σ.ηρεμίας)

Σύντομες Διατάσεις : 2- 5 min

Άσκηση ενδυνάμωσης: 15 min

Σύντομη Ενεργή αποθεραπεία: 5 min

Διατάσεις / χαλάρωση: 5 – 10 min

Προθέρμανση για προγράμματα με καρέκλα

- Άρσεις φτέρνας δακτύλων
- Κυκλικές κινήσεις των δακτύλων και αστραγάλων.
- Έσω έξω στροφές των δακτύλων
- Κάμψη και άρση δακτύλων
- Επιτόπου περπάτημα



Προθέρμανση για προγράμματα με καρέκλα

- Άρσεις και εκτάσεις γόνατος
- Προσαγωγή και απαγωγή γόνατος
- Άρσεις και κύκλοι των ώμων
- Κίνηση των ώμων μπροστά και πίσω
- Πρόταση, έκταση και κάμψη των ώμων



Προθέρμανση για προγράμματα με καρέκλα

- Κάμψεις αγκώνων και καρπών
- Άνοιγμα και κλείσιμο χεριών & δακτύλων (πιάνο)
- Κίνηση κορμού εμπρός και πίσω και στροφές
- Αργή και ομαλή στροφή του κεφαλιού



Μουσική & Κίνηση

- Η επιλογή της μουσικής θα πρέπει να αντιπροσωπεύει μία προτίμηση ή ανάγκη.
- Βασικός σκοπός είναι η παρακίνηση των ασκουμένων.
- Χαμηλότερη ένταση απ' ότι σε νεότερους ασκουμένους.
- Η χρήση μουσικής χωρίς λόγια διευκολύνει την παρακολούθηση και κατανόηση των οδηγιών τού γυμναστή.
- Οι διατάσεις / χαλάρωση και οι ασκήσεις με καρέκλα εκτελούνται με μεγαλύτερη ευκολία με απλή μουσική υπόκρουση, χωρίς την ακολουθία ρυθμού.
- Συγκεκριμένα:
 - Προθέρμανση: 100 – 120beats :
 - aerobics: 120 – 140 beats
 - σύντομη αποθεραπεία μετά από aerobics: 100 – 120 beats
 - μυϊκή ενδυνάμωση: 110 – 130 beats
 - Διατάσεις: 100 beats.

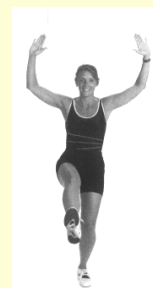
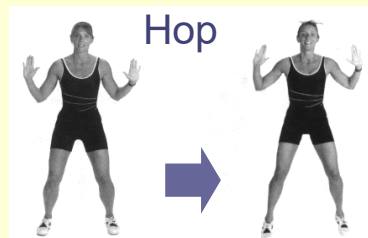
Άσκηση στο νερό

- Ναυαγοσωστική υποστήριξη.
- Απομάκρυνε πιθανά εμπόδια γύρω από την πισίνα, και σκούπισε τυχόν νερά. Επιθεώρησε τη σκάλα τις διαδρομές και τα ντους.
- Μην χειρίζεσαι ηλεκτρικές συσκευές όταν είσαι σε υγρή επιφάνεια.
- Η επίπεδη επιφάνεια είναι προτιμότερη από αυτή με κλίση καθώς αποφεύγονται γλιστρήματα (παπούτσια).
- Προστασία από τον ήλιο και χημικές ουσίες μάτια – και επιδερμίδα.
- Θερμοκρασία νερού 87 - 88

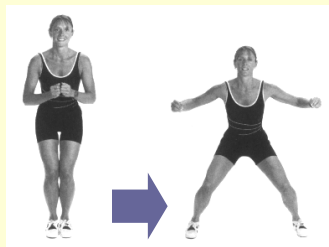
- Θέση διδασκαλίας πάνω στο κατάστρωμα της πισίνας. Βλέπεις και σε βλέπουν.
- Αξιολόγηση έντασης με
- Βοηθήματα στην άσκηση μπορούν να αυξήσουν την ένταση των ασκήσεων.
- Διατήρηση ουδέτερης θέσης για τη σπονδυλική στήλη.
- Αποφυγή υπερεκτάσεων των αρθρώσεων.
- Ασκήσεις κατά τις οποίες και τα δύο πόδια δεν ακουμπούν στο έδαφος επιβαρύνουν ιδιαίτερα το πάνω μέρος του σώματος.
- Το jogging μέσα στο νερό επιβαρύνει λιγότερο τις αρθρώσεις αλλά παρ' όλα αυτά θα πρέπει να παρακολουθείται προσεκτικά οι τυχόν αρνητικές επιδράσεις του.

Πρόγραμμα Aqua Aerobic

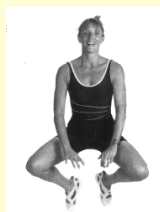
- Προθέρμανση
- Περπάτημα
- Jogging - τρέξιμο
- Κινήσεις των χεριών
- Το νερό πρέπει να φτάνει σε ύψος που η άνοση του νερού, και η ταχύτητα της κίνησης να είναι ικανοποιητική.
- Αναπηδήσεις χωρίς υπερέκταση των γονάτων
- Ποικιλία αλμάτων με διαφορετικές κινήσεις στα χέρια.
- Κολύμβηση
- Αποθεραπεία: χωρίς μεγάλη ταχύτητα, ρυθμικές κινήσεις με περιορισμένο εύρος κίνησης, διατάσεις των βασικών μυϊκών ομάδων



Κλωτσιά

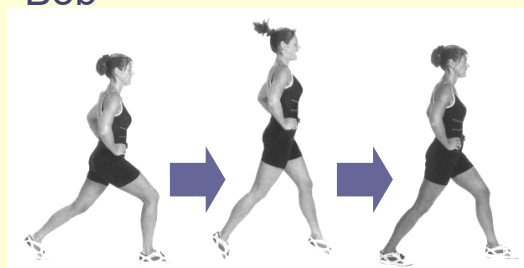


Jumping jack



Frog jump

Bob



Πρόγραμμα Aqua Strengthening

- Σταθερή θέση και σε ισοροπία.
- Ενδυνάμωση δικέφαλων / τρικέφαλων μυών



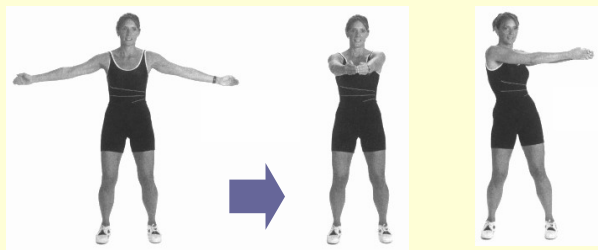
Πρόγραμμα Aqua Strengthening

- Ενδυνάμωση ώμων: άρση των χεριών
- Ενδυνάμωση στήθους / πλάτης



Πρόγραμμα Aqua Strengthening

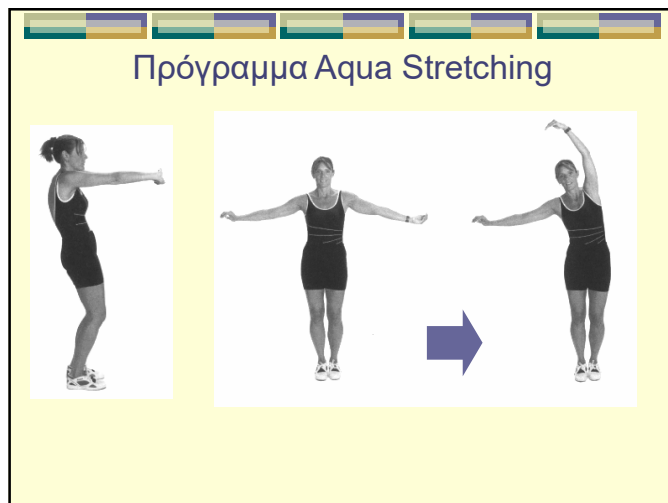
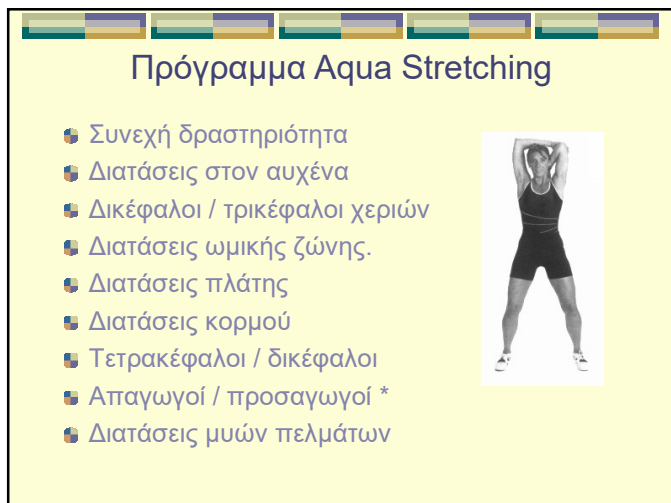
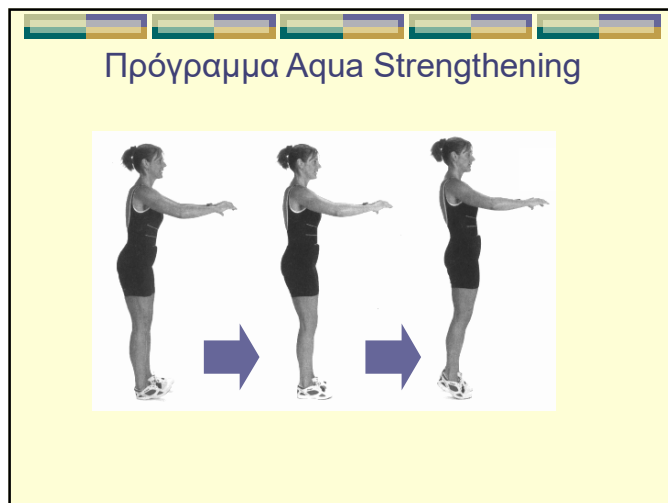
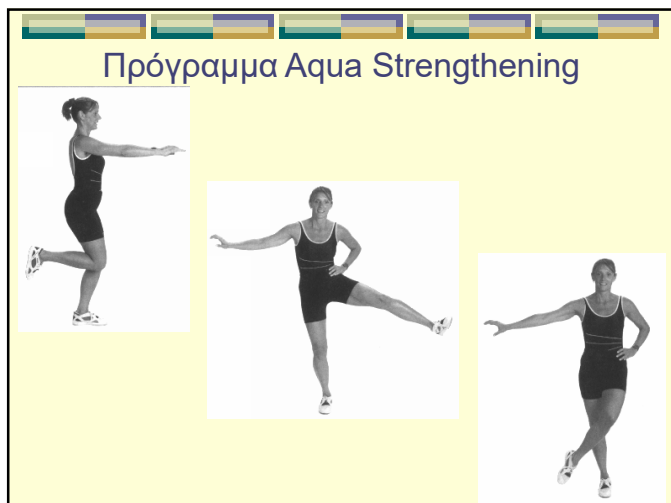
- Ενδυνάμωση ώμων: άρση των χεριών
- Ενδυνάμωση στήθους / πλάτης
- Σταθεροποίηση κορμού



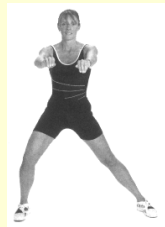
Πρόγραμμα Aqua Strengthening

- Κοιλιακοί
- Τετρακέφαλοι / δικέφαλοι / απαγωγή / προσαγωγή
- Γαστροκνήμιοι
- Ακουμπώντας τον τοίχο
- Με βάρη «αφρού»
- Φορώντας γάντια
- Με μετακίνηση
- Με τα χέρια έξω από το νερό

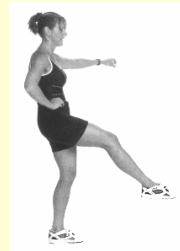




Πρόγραμμα Aqua Stretching



Πρόγραμμα Aqua Stretching



Πρόγραμμα Χαλάρωσης

- Φωτισμός – μουσική,
- Ομιλία τόνος φωνής δασκάλου
- Καμία αίσθηση περιορισμού στο διαθέσιμο χρόνο
 - Ασκήσεις αναπνοής – απλή επίπλευση – επιλογή ασκουμένου σε ήσυχη δραστηριότητα.
 - Ασκήσεις διάτασης ή περιορισμένου εύρους κίνησης (yoga)
 - Μασάζ (ο καθένας μόνος του) με / στα δάκτυλα χεριών και ποδιών, μύες όλου του σώματος (όχι αυχέννας).
 - Δραστηριότητες θετικού αυτοδιαλόγου

Ασκήσεις

- Σε καθιστή θέση:
 - με κάμψη των ισχύων μετακίνηση του σώματος εμπρός πίσω και στο πλάι όντας πάντα σε ισορροπία.
 - με τα δάκτυλα δεμένα παλάμες μπροστά και τα χέρια τεντωμένα, σήκωμα των χεριών πάνω από το κεφάλι και κράτημα για δύο αναπνοές.
 - εισπνοή με προσπάθεια για σήκωμα του κάτω μέρους των πνευμόνων. Αίσθηση πίεσης στο θώρακα και στη κοιλιά. Απελευθέρωση του αέρα αρχίζοντας από το πάνω μέρος των πνευμόνων.
 - Με τα χέρια να ακουμπούν ψηλά στους μηρούς γίνεται κάμψη του κορμού με εκπνοή του αέρα. Με την επιστροφή στην όρθια θέση εκτελείται η εισπνοή του αέρα με 5-6 εισπνοές (σκύλος).
 - Εισπνοή με κίνηση των αγκώνων πίσω από την πλάτη. Ελαφριά υπερέκταση της μέσης και κράτημα της αναπνοής έως 5. Σταδιακή εκπνοή με σύσπαση των κοιλιακών μυών.

Σε ύπτια κατάκλιση με τα μάτια κλειστά και ξεκινώντας από το κεφάλι εισπνέουμε και σκεφτόμαστε την τάση που έχει ο συγκεκριμένος μυς. Εκπνέοντας φανταζόμαστε την τάση του μυ και των υπόλοιπων συνδετικών στοιχείων να φεύγει από το σώμα μας όπως φεύγει και ο αέρας από μέσα μας. Σηκωνόμαστε πολύ αργά.

Εναλλακτική προσέγγιση: συσπούμε τον μύ για 2 sec στρέφοντας την προσοχή στην αίσθηση που δημιουργείται. Το ίδιο κάνουμε με τη χαλάρωση του μυ αμέσως μετά.

Εξάσκηση στη νοερή απεικόνιση όπου το υλικό το αποτελούν ευχάριστες χαλαρωτικές παραστάσεις οι οποίες ενεργοποιούν όλες τις αισθήσεις.