

# Σχεδιασμός Προγραμμάτων

Ευλυγισία & Ισορροπία

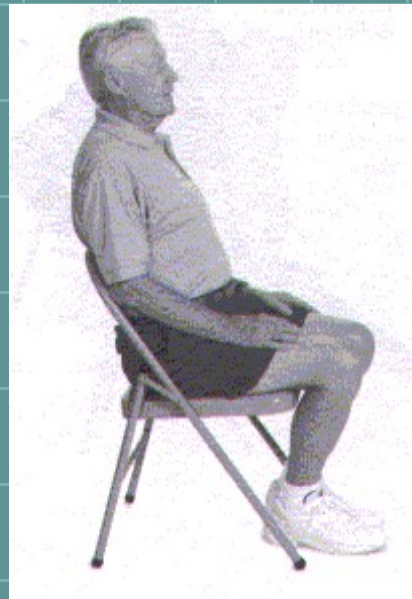
Μ. Μιχαλοπούλου Δ. Π. Θράκης

# Διατάσεις με καρέκλα

- ◆ Κάθισμα σε καρέκλα και
  - ◆ Αυτί στον ώμο (κατέβασμα του αυτιού προς τον ώμο).
  - ◆ Το σαγόνι βλέπει τον ώμο.
  - ◆ Κυκλικές κινήσεις των ώμων (αργός ρυθμός – προσοχή στη στάση του σώματος).

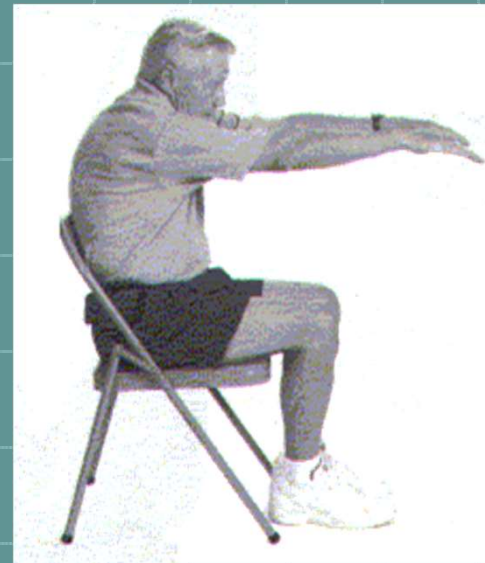


# Διατάξεις με καρέκλα



# Διατάσεις με καρέκλα

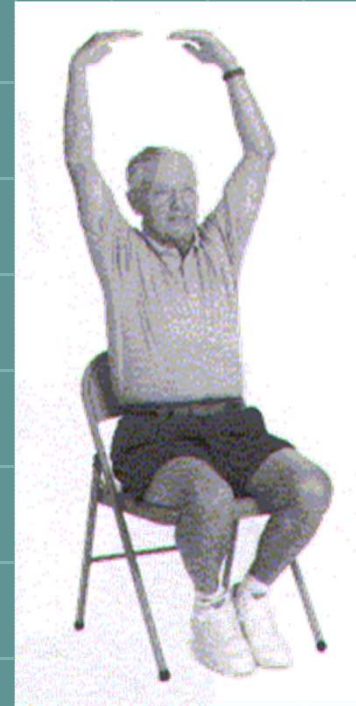
- ◆ Κάμψη & έκταση της σπονδυλικής στήλης  
(τα χέρια στηρίζονται στους μηρούς)



# Διατάσεις με καρέκλα

◆ Χρησιμοποιώντας κινήσεις μπαλέτου με τα χέρια εκτελούνται για ορθή στάση του σώματος κινήσεις κάμψης και έκτασης της σπονδυλικής στήλης.

◆ Στροφή του κορμού στο πλάι με πιάσιμο της καρέκλας στην ίδια πλευρά.



# Διατάσεις με καρτέκλα

- ◆ Με τους αγκώνες σε κάμψη πίσω από το σώμα και διάταση του στήθους και των ώμων οι παλάμες προχωρούν προς πάνω στο βραχίονα του άλλου χεριού.
- ◆ Προσπάθεια για ένωση των χεριών πίσω από την πλάτη.



# Διατάσεις με καρέκλα



# Διατάσεις με καρέκλα

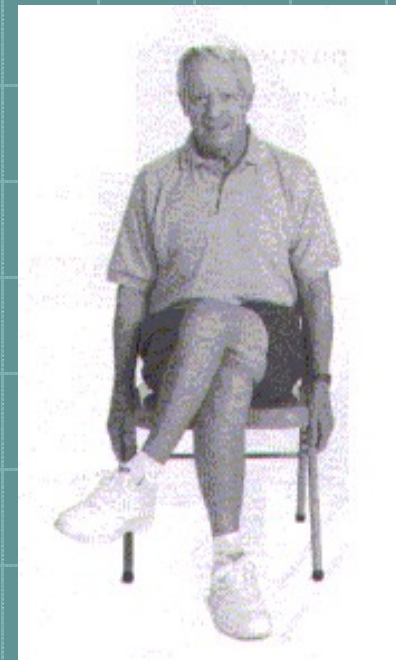
- ◆ Εκτάσεις των ισχύων με κάθισμα στην άκρη της καρέκλας με το ένα πόδι έξω και λυγισμένο στο γόνατο, γίνεται προσπάθεια για να ακουμπήσει το χέρι τη φτέρνα.
- ◆ Έκταση των γλουτιαίων και οπίσθιων μηριαίων μυών. Με τα χέρια στο μηρό το γόνατο σε έκταση μπροστά και τη φτέρνα στο έδαφος γίνεται σταδιακή κάμψη των ισχύων.





# Διατάσεις με καρέκλα

- ◆ Διάταση των προσαγωγών με απομάκρυνση των γονάτων μεταξύ τους.
- ◆ Διάταση των απαγωγών με σταύρωμα των ποδιών (όχι σε περιπτώσεις αντικατάστασης της κεφαλής του μηριαίου).



# Διατάσεις με καρέκλα

- ◆ Διάταση γαστροκνημίου και πρόσθιου κνημιαίου με τέντωμα του γόνατος και κάμψη και έκταση του πέλματος (ή και τα δύο μαζί με κράτημα από την καρέκλα).



# Ασκήσεις αναπνοής & στάσης σώματος με καρέκλα

- ◆ Με τη σπονδυλική στήλη σε ουδέτερη θέση μετακινούμε το θώρακα εμπρός και πίσω μέχρι να πετύχουμε την πιο άνετη θέση. Τοποθέτηση των χεριών (παλάμες) ενώ το σαγόνι παραμένει παράλληλο με το έδαφος και το κεφάλι μετακινείται μέχρι να πετύχουμε την πιο άνετη θέση.
- ◆ Άσκηση για την κατανομή του βάρους. Τοποθέτηση των χεριών (παλάμες) κάτω από τα ισχία και μετακινούμαστε μέχρι να αισθανθούμε ότι το βάρος είναι κατανεμημένο το ίδιο στις δύο πλευρές.

# Ασκήσεις αναπνοής & στάσης σώματος με καρτέκλα

- ◆ Άσκηση για την αίσθηση της στάσης του σώματος. Συνεχής αλλαγή στη στάση του σώματος από την όρθια στάση σε «κούρνιασμα».
- ◆ Σταθεροποίηση της σπονδυλικής στήλης. Με το ένα χέρι προσπάθεια για επαφή με το έδαφος ενώ με το άλλο γίνεται προσπάθεια για επαφή με τον ουρανό. Εναλλαγή στα χέρια και προσπάθεια για τέλεια έκταση των άκρων.

# Ασκήσεις αναπνοής & στάσης σώματος με καρτέκλα

- ◆ Άσκηση αναπνοής. Βαθιά εισπνοή και εκπνοή με τα χείλια κλειστά να κάνουν λίγο θόρυβο. Ο τελευταίος αέρας βγαίνει σαν να σβήνεται ένα κερί. Μικρή παύση και πάλι από την αρχή.
- ◆ Κανονική εισπνοή, αργή εκπνοή. Εισπνοή σε δύο χρόνους και εκπνοή σε τέσσερις, εισπνοή σε δύο και εκπνοή σε έξι, εισπνοή σε δύο εκπνοή σε οκτώ εισπνοή σε δύο εκπνοή σε δέκα.
- ◆ Τοποθέτηση των χεριών στο κάτω μέρος του θώρακα με τα δάκτυλα να είναι σε επαφή μαζί του. Βαθιά εισπνοή, ο θώρακας μεγαλώνει και τα δάκτυλα απομακρύνονται το ένα από το άλλο.

# Διατάσεις στο έδαφος

- ◆ Κινήσεις το κεφαλιού προς μία μόνο κατεύθυνση. Προσοχή στις υπερεκτάσεις και κάμψεις μεγάλου εύρους.
- ◆ Διατάσεις των ώμων. Λαβή του αγκώνα με το άλλο χέρι και τράβηγμα του πάνω από το στήθος.





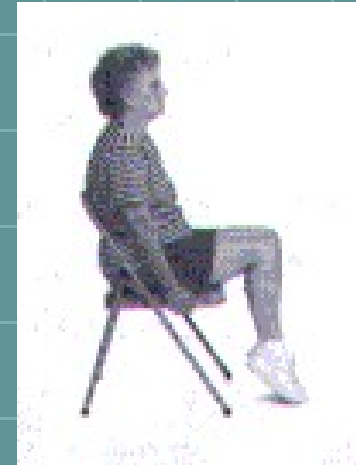
# Διατάξεις στο έδαφος

- ◆ Με τις παλάμες στους ώμους κίνηση των αγκώνων προς τα πίσω.
- ◆ Έκταση των χεριών προς τα πάνω ή προς τα κάτω (σταθερές τις παλάμες).



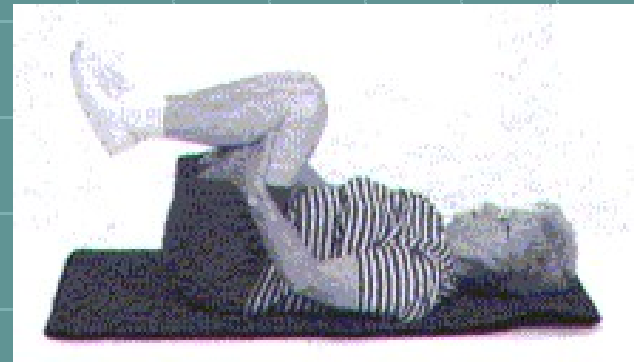
# Διατάσεις στο έδαφος

- ◆ Διάταση τρικέφαλων. Τοποθέτηση του χεριού πίσω από το κεφάλι, με το άλλο χέρι πιάσιμο του αγκώνα και ελαφρύ τράβηγμα προς τα πίσω.
- ◆ Με τα γόνατα ελαφρά λυγισμένα τα χέρια τεντωμένα πάνω από το κεφάλι. Προσπάθεια για διατήρηση της ευθείας στάσης του σώματος ενώ γίνεται προσπάθεια για διάταση των ποδιών προς την αντίθετη κατεύθυνση.



# Διατάσεις στο έδαφος

- ♦ Διάταση των γλουτιαίων και οπίσθιων μηριαίων με κάμψη των γονάτων και αγκάλιασμα τους προς το στήθος.
- ♦ Διάταση τετρακεφάλων. Σε πρηνή ή πλάγια κατάκλιση. Κάμψη του γόνατος (χρήση βοηθήματος - πετσέτα).



# Διατάσεις στο έδαφος



- ◆ Διάταση προσαγωγών. Σε καθιστή θέση με τα γόνατα λυγισμένα, εναλλάξ έκταση των ποδιών (στήριξη με τη βοήθεια των χεριών).

# Διατάσεις στο έδαφος



- ◆ Διάταση των απαγωγών. Σε ύπτια κατάκλιση, με κάμψη και στροφή του ισχίου. Το γόνατο κινείται προς το έδαφος μπροστά από το άλλο γόνατο. Αίσθηση διάτασης και όχι έντονο τράβηγμα.