

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

“Μένουμε σπίτι”

Μέρος 1ο για παιδιά έως 10 ετών (γιατί όχι και για γονείς;)

• ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

Τρέξιμο επιτόπου σε χαλαρό ρυθμό για 5 λεπτά

Δρομικές ασκήσεις επί τόπου

- α) Πίσω πόδια (φτέρνες στους γλουτούς) 30 επαναλήψεις
- β) Ψαλιδάκια μπροστά 30 επαναλήψεις
- γ) Σκίπινγκ χαμηλό και μεσαίο από 20 επαναλήψεις
- δ) Απλά πηδηματάκια προς τα πάνω με τα δύο πόδια 20 επαναλήψεις

Οι ασκήσεις αυτές γίνονται συνεχόμενα χωρίς διάλειμμα μεταξύ τους

Διατακτικές ασκήσεις για όλο το σώμα (χέρια- μέση -πόδια για 5 λεπτά)

• ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ

- α) Σανίδα για 30 δευτερόλεπτα χ 2 φορές
- β) Πλάγια σανίδα για 15-20 δευτερόλεπτα σε κάθε πλευρά
- γ) Ανεβαίνω-κατεβαίνω ένα σκαλοπάτι για 20 δευτερόλεπτα χ 3 σετ
- δ) Ημικάθισμα με αναπήδηση 6-8 επαναλήψεις χ 2-3 σετ
- ε) Στήριξη των ποδιών στον τοίχο με τα χέρια στο πάτωμα 15-20 δευτερόλεπτα χ 2 σετ
- στ) Στον κήπο ή στο μπαλκόνι ή όπου αλλού έχω χώρο, κάνω: 1) κουτσό 2σετ σε κάθε πόδι χ 8 επαναλήψεις ,

2) περπατάω στα 4 εμπρός για 6-8 μέτρα 2 φορές

3) περπατάω στα 4 ανάποδα για 6-8 μέτρα για 2 φορές

- ζ) ξαπλωμένος σε ύπτια θέση (ανάσκελα) με τα χέρια κάτω από τη μέση σηκώνω τα πόδια τεντωμένα 3 χ 8-10 φορές (κοιλιακούς)
- η) ξαπλωμένος σε πρόσθια θέση (μπρούμυτα) σηκώνω χέρα και πόδια τεντωμένα ταυτόχρονα 3 χ 10-12 φορές (ραχιαίους)
- θ) Στέκομαι απέναντι από ένα τοίχο σε απόσταση περίπου μισό μέτρο ακουμπάω τα χέρια μου στον τοίχο λυγίζω τα χέρια στου αγκώνες , σπρώχνω τον τοίχο και τεντώνω πάλι τα χέρια 3 σετ χ 10 επαναλήψεις

Οι ασκήσεις αυτές γίνονται όλες με διάλειμμα μεταξύ τους 20-30 δευτερόλεπτα

• ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ- ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ

- α) Πιάνω τις μύτες των ποδιών μου (τεντωμένα) από όρθια θέση για 20 δευτερόλεπτα
- β) Πιάνω τις μύτες των ποδιών μου (τεντωμένα) από καθιστή θέση για 20 δευτερόλεπτα
- γ) Στήριζομαι στο ένα πόδι και το άλλο το ακουμπάω στο γλουτό , πιάνοντας το με το χέρι για 20 δευτερόλεπτα κάθε πόδι
- δ) Πιέζω τον αγκώνα μου πίσω από το κεφάλι μου για 20 δευτερόλεπτα κάθε χέρι
- ε) Τεντώνω τα χέρια μου και όλο μου το κορμί προς τα πάνω για 20 δευτερόλεπτα

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

Μπορείτε να ακούτε την αγαπημένη σας μουσική κατά τη διάρκεια που γυμνάζεστε

Κάθε 4-5 λεπτά πίνετε μερικές γουλιές νερό

Το πρόγραμμα αυτό μπορείτε να το κάνετε κάθε δεύτερη ημέρα

Δείτε και άλλες ασκήσεις από τα βίντεο που το συνοδεύουν

Μέρος δεύτερο για παιδιά μεγαλύτερα από 10 ετών

• ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

Όπως στο πρώτο μέρος για μικρότερα παιδιά

• ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ

α) Σανίδα για 1 λεπτό

β) Ημικάθισμα με αναπήδηση 2 σετ χ 12 επαναλήψεις

γ) Κάμψεις χεριών με λυγισμένα πόδια (τα γόνατα ακουμπούν στο έδαφος) 2 σετ χ 10-12 επαναλήψεις

δ) Προβολές ποδιών εναλλάξ συνεχόμενα 2 σετ χ 20 επαναλήψεις

ε) Βυθίσεις χεριών με στήριξη σε καρέκλα 2 σετ από 10-12 επαναλήψεις

στ) Στήριξη σανίδα και εναλλάξ ξεκολλάω από το έδαφος το κάθε πόδι 20 δευτερόλεπτα

ζ) Ξαπλωμένος σε ύπτια θέση (ανάσκελα), λυγίζω και τα δύο μου πόδια και ανεβάζω-κατεβάζω τη λεκάνη μου πάνω – κάτω για 25 φορές χ 2 σετ

η) Φτέρνες πίσω στους γλουτούς (πίσω πόδια) για 30 δευτερόλεπτα χ 3 σετ με διάλειμμα μεταξύ τους 30 δευτερόλεπτα (επί τόπου τρέξιμο)

θ) Άρσεις ποδιών τεντωμένα από ύπτια θέση (ανάσκελα) 3 σετ από 12 επαναλήψεις

ι) Πρόσθια κατάκλιση (μπρούμυτα), σηκώνω χέρια πόδια τεντωμένα, ταυτόχρονα 3 σετ από 15-20 επαναλήψεις

• ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ-ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ

Όπως και στα μικρότερα παιδιά

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

Μπορείτε να ακούτε την αγαπημένη σας μουσική κατά τη διάρκεια που γυμνάζεστε

Κάθε 4-5 λεπτά πίνετε μερικές γουλιές νερό

Το πρόγραμμα αυτό μπορείτε να το κάνετε κάθε δεύτερη ημέρα

Δείτε και άλλες ασκήσεις από τα βίντεο που το συνοδεύουν