



Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας/Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού
Ειδικότητα Άσκηση & Υγεία- Θεραπευτική Άσκηση

© Αποστολακόπουλος Αχιλλέας, τελειόφοιτος ΤΕΦΑΑ, Κατεύθυνση Αναψυχής και Υγείας, ειδικότητα Άσκηση και Υγεία- Θεραπευτική

[Η ενασχόληση με την άσκηση προϋποθέτει έλλειψη αντενδείξεων. Εάν έχετε κάποιο χρόνιο νόσημα ενημερώστε τον/την θεράποντα ιατρό ΠΡΙΝ ξεκινήσετε πρόγραμμα άσκησης χωρίς επίβλεψη. Σε περίπτωση πόνου ή ζάλης διακόψτε την άσκηση και ενημερώστε τον/την θεράποντα ιατρό.]

Χρησιμοποιήστε στρωματάκι γυμναστικής ή ένα παχύ χαλάκι.

Φορέστε άνετα ρούχα και παπούτσια (κατά προτίμηση αθλητικά). Πριν ξεκινήσετε κάντε προθέρμανση (5 λεπτά) με ζηηρό επιτόπιο βάδισμα και διατακτικές ασκήσεις.

Προσοχή στην στάση σώματος. Ελέγξτε την στάση σας σε καθρέφτη. Όταν το συγκεκριμένο πρόγραμμα σας φανεί «εύκολο» αυξήστε το βάρος (από μικρό μπουκάλι σε μεγαλύτερο) ή τις επαναλήψεις.

Άσκηση στο σπίτι : ασκήσεις ενδυνάμωσης, ισορροπίας και μυϊκής αντοχής.



Εκτέλεση 12 ασκήσεων σε κυκλική μέθοδο (2 γύροι άσκησης, 2-3' λεπτά ενδιάμεσου διαλείμματος). Εκτέλεση κάθε άσκησης για 40" δευτερόλεπτα και 30" δευτερόλεπτα διάλειμμα μεταξύ κάθε άσκησης. Περιλαμβάνονται ασκήσεις ισορροπίας, μυϊκής ενδυνάμωσης και αντοχής.

Συνολική Διάρκεια:
40 λεπτά

- 1) Ισορροπία με άρση ποδιού και έκταση χεριών
- 2) Κάθισμα
- 3) Κάμψεις σε γονατιστή θέση
- 4) Άρση ποδιού-χειριού εναλλάξ σε τετραποδική θέση
- 5) Στατική προβολή ποδιού
- 6) Σκυφτή κωπηλατική
- 7) Εκτάσεις χεριού-ποδιού από ύπτια θέση
- 8) Στατικό τρέξιμο με άρσεις γονάτων
- 9) Πιέσεις ώμων
- 10) Έκταση ισχίων σε ύπτια θέση
- 11) Στροφή κορμού
- 12) Τρέξιμο με λακτίσματα πίσω