

ΓΥΜΝΑΣΩ ΣΩΜΑ ΚΑΙ ΠΝΕΥΜΑ ΜΕ Τ' ΑΔΕΡΦΙΑ ΜΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ ΜΟΥ.

ΠΑΙΖΟΝΤΑΣ ΣΚΑΚΙ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ



Μια παρτίδα σκάκι στο σπίτι έχει πάντα ένα ενδιαφέρον! Τι γίνεται όμως όταν θα πρέπει να σηκωθώ από την καρέκλα γιατί ο αντίπαλός μου μου έχει πάρει στρατιωτάκι, άλογο, πύργο ή αξιωματικό; Αυτή είναι μια διαφορετική παρτίδα! Έχει την εναλλαγή κατάστασης πνευματικής σκέψης και σωματικής άσκησης και φυσικά την υψηλή απαίτηση ανταπόκρισης από τους παίκτες.

ΟΔΗΓΙΕΣ

- Η κλεψύδρα ή το ρολόι έχει διάρκεια 1,5 λεπτό το ανώτερο για κάθε κίνηση
- Οι παίκτες καλό είναι να έχουν τις προτεινόμενες ασκήσεις κοντά τους
- Όταν χάσει κάποιος ένα πιόνι (ή κομμάτι) τότε σηκώνεται και για 1,5 λεπτό εκτελεί ασκήσεις επιλογής του. Καλό είναι σ' αυτό το χρόνο να αλλάζει κατηγορία, να μη δουλεύει π.χ. μόνο κοιλιακούς αλλά χέρια και κορμό ή χέρια και πόδια κ.τ.λ.
- Το χρόνο τις οδηγίες και τις διορθώσεις ελέγχει ο άλλος παίκτης.
- Την επόμενη φορά που θα υπάρξει απώλεια για τον ίδιο παίκτη θα πρέπει υποχρεωτικά να εκτελέσει διαφορετικές ασκήσεις!

-Όταν γυρίζει στη σκακιέρα είναι η σειρά του να κάνει κίνηση.....προσέξτε το πολύ αυτό!

Μπαλούκα Αργυρώ Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής

Οι ασκήσεις είναι πολλές, γυμνάζουν όλα τα μέρη του σώματος....και το κυριότερο για την περίπτωση μας δεν απαιτούν μετακίνηση, ούτε επιπλέον όργανα παρά μόνο το χαλί του δωματίου, ένα τραπέζι, μία καρέκλα και τον τοίχο μας!

Στο τέλος της παρτίδας οι δύο παίκτες εκτελούν μαζί από 3 σετ ο καθένας την άσκηση επιλογής τους για κάθε κατηγορία.

Αυτή η ιδέα δημιουργήθηκε για μαθητές Ε-ΣΤ' δημοτικού, γυμνασίου, και τους γονείς τους, στις δύσκολες μέρες "ΜΕΝΟΥΜΕ ΣΠΙΤΙ" που διανύουμε.

Ακολουθεί το προτεινόμενο πρόγραμμα με τις οδηγίες των ασκήσεων. Μια διαφορετική παρτίδα σκάκι για μαθητές γυμνασίου και τους γονείς τους. Ας περάσουμε ωφέλιμο χρόνο με τα παιδιά μας!

ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ

Τρικέφαλοι - Βυθίσεις (χέρια-πλάτη)

Θα χρειαστείτε έναν πάγκο, ένα τραπέζι ή μια καρέκλα. Ακουμπήστε τις παλάμες σας στον πάγκο, έχοντάς τον στην πλάτη σας. Έχετε τα χέρια τεντωμένα, σε άνοιγμα όσο και των ώμων. Τα πόδια σας είναι τεντωμένα μπροστά, κάθετα ως προς τον κορμό σας. Χαμηλώνετε αργά το σώμα καθώς εισπνέετε, λυγίζοντας τους αγκώνες και προσπαθώντας να φτάσετε ως εκείνο το σημείο όπου η γωνία που θα σχηματίζουν το άνω χέρι με τον πήχη να είναι σχεδόν 90μοίρες. Με τη δύναμη των τρικεφάλων φέρνετε πάλι πάνω τον κορμό, σηκώνοντας τον εαυτό σας πίσω στην αρχική θέση. Επαναλαμβάνετε 10 με 15 φορές ανάλογα με τις δυνάμεις σας



Μπαλούκα Αργυρώ Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής

Push ups (διαμάντια) (χέρια-κορμό)

Παίρνετε στάση Push Ups έχοντας τις παλάμες στο έδαφος και τα χέρια ενωμένα στον αντίχειρα και το δείκτη έτσι ώστε να σχηματίζεται το σχήμα του διαμαντιού. Τα γόνατα είναι λυγισμένα και ακουμπάνε στο έδαφος. Λυγίζετε τους αγκώνες φέρνοντας το στήθος πιο κοντά στο έδαφος και τα τεντώνετε ξανά. Επαναλάβετε 3 σετ των 15 επαναλήψεων.





Ξάπλωσε στην αριστερή πλευρά σου έχοντας τα γόνατα ελαφρώς λυγισμένα. Έπειτα, ακούμπησε το αριστερό σου χέρι στον δεξί ώμο, έχοντας την δεξιά παλάμη στο πάτωμα στην ευθεία και προσπάθησε να σηκώσεις το σώμα σου. Κάντο 10 φορές και άλλαξε πλευρά για να συνεχίσεις

Μπαλούκα Αργυρώ Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής

Sumo Squats (τετρακέφαλοι-θώρακας)



Από τις εύκολες ασκήσεις για τους μηρούς, η οποία όμως καίει πολύ αφού την κάνεις. Άνοιξε τα πόδια σου στο ύψος των ώμων σου. Φέρε τα χέρια μπροστά σαν προσευχή και έπειτα κάνε βαθύ κάθισμα μέχρι οι μηροί σου να είναι παράλληλοι με το έδαφος. Κάνε 15 επανάληψεις.

Ανέβα το βουνό (πόδια-κορμός)



Ετοίμασου να ανέβεις το βουνό. Πάρε θέση για push-ups και μετά με τα γόνατα σου εναλλαξ ξεκίνα να "ανεβαίνεις". Ουσιαστικά η άσκηση είναι να ανεβάσεις το πόδι μέχρι τα χέρια και μετά πίσω και το άλλο πόδι. Συνολικά κάνε 20 επαναλήψεις! Αν ζορίζεσαι κάνε 15.

Wall Sit (τετρακέφαλοι πλάτη)



Κόλλησε την πλάτη σου στο τοίχο. Ξεκίνα να κατεβαίνεις προς τα κάτω μέχρι να σχηματιστεί μια ορθή γωνία με τα γόνατα σου. Κράτα αυτή τη στάση για 30 δευτερόλεπτα. Αν δυσκολευέσαι σπάσε το σε 3 σετ των 10 δευτερολέπτων.

Απλές ασκήσεις γυμναστικής για ενδυνάμωση

Βαθύ κάθισμα(γλουτοί-κοιλιακοί-πλάτη)



Βήμα 1: Στάσου όρθια με τα πόδια ανοιχτά και με τα γόνατα σου ελαφρώς λυγισμένα.

Βήμα 2: Λύγισε τα γόνατα σου και χαμήλωσε το σώμα σου μέχρι οι μηροί σου να βρίσκονται παράλληλα με το έδαφος. Ανασήκωσε ξανά το σώμα σου. Κάνε 10- 20 επαναλήψεις. Έχει σημασία η ποιότητα, μη στέκεσαι μόνο στην ποσότητα!

Κάνοντας αυτή την άσκηση θα μπορέσεις να εξασκήσεις τους γλουτούς σου, τους τένοντες του ποδιού καθώς και τους κοιλιακούς μυς και την πλάτη σου.

2. Προβολές(γλουτοί-τετρακέφαλοι)



Βήμα 1: Βάλε τα χέρια σου στους γοφούς και το δεξί σου πόδι λίγα εκατοστά πιο μπροστά από το αριστερό.

Βήμα 2: Λύγισε το δεξί σου γόνατο φέρνοντας το στην ίδια ευθεία με τον αστράγαλο του ποδιού. Χαμήλωσε τους γοφούς σου και φέρε το αριστερό σου γόνατο προς το έδαφος.

Βήμα 3: Ίσιωσε το δεξί γόνατο και επέστρεψε στην αρχική σου θέση. Κάνε 10 με 15 επαναλήψεις και μετά κάνε το ίδιο με το αριστερό πόδι.

Αυτή η άσκηση ενδυναμώνει τους γλουτούς, τους τετρακέφαλους αλλά και τους τένοντες των ποδιών σου.

Μπαλούκα Αργυρώ Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής

3. Κοιλιακοί



Βήμα 1: Ξάπλωσε με το πρόσωπο να κοιτάει προς τα επάνω και ένωσε τα χέρια σου πίσω από το κεφάλι. Μάζεψε τα πόδια σου προς το στήθος και ανασήκωσε το κεφάλι, το λαιμό και τους ώμους σου από το πάτωμα.

Βήμα 2: Στρίψε τον κορμό του σώματος σου προς τα δεξιά και φέρε τον αριστερό αγκώνα στο δεξί σου γόνατο. Την ίδια στιγμή τέντωσε το αριστερό σου πόδι. Έπειτα, επέστρεψε στην αρχική σου θέση. Επανάλαβε προς τα αριστερά. Κάνε 10 με 20 επαναλήψεις.

Με αυτή την άσκηση θα καταφέρεις να ενδυναμώσεις τους κοιλιακούς αλλά και τους πλάγιους μυς του σώματος σου

Μπαλούκα Αργυρώ Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής

4. Σανίδα (Plank) (όλο το σώμα)



Μια άσκηση που μπορεί να σε βοηθήσει να εξασκήσεις όλο σου το σώμα είναι η λεγόμενη σανίδα (plank).

Βήμα 1: Ακούμπησε τους βραχίονες στο έδαφος φροντίζοντας οι αγκώνες σου να βρίσκονται στην ίδια ευθεία με τους τους ώμους σου.

Βήμα 2: Σήκωσε τα γόνατα σου και τοποθέτησε τα πόδια σου πίσω ώστε το βάρος σου να πέφτει ακριβώς κάτω από τα δάχτυλα των ποδιών σου. Φρόντισε το σώμα σου να βρίσκεται σε ευθεία θέση. Κρατήσου σε αυτή τη θέση για 30'' έως 60'', ανάλογα με τις δυνατότητές σου.

5. Ακροστασία (γαστροκνήμιος)



Μπαλούκα Αργυρώ Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής

Αν θέλεις να συσφίξεις τις γάμπες σου, μια εύκολη άσκηση που μπορείς να κάνεις είναι η ακροστασία.

Βήμα 1: Ξεκίνησε έχοντας τα πόδια σου ακουμπισμένα στο έδαφος. Φρόντισε τα πόδια σου να βρίσκονται στην ίδια ευθεία με τους γοφούς σου.

Βήμα 2: Ανασήκωσε τις φτέρνες σου από το έδαφος μέχρι να στηριχθείς στο σημείο του ποδιού που βρίσκεται κάτω από τα δάχτυλα σου. Χαμήλωσε ξανά τις φτέρνες. Επανάλαβε 10 με 20 φορές.

6. Αντίστροφοι κοιλιακοί



Βήμα 1: Ξάπλωσε με το πρόσωπο να βλέπει προς τα επάνω και με τα πόδια ελαφρώς σηκωμένα. Πρόσεξε τα χέρια σου να είναι ανοιχτά σε V θέση έξω από τους γοφούς με τις παλάμες προς τα κάτω.

Βήμα 2: Σήκωσε τους γοφούς σου αργά προς τα επάνω και σχημάτισε ένα τόξο φέρνοντας τα πόδια προς τα πάνω και προς το στήθος. Κατέβασε το σώμα σου στην αρχική του θέση. Επανάλαβε 15 φορές.

Μπαλούκα Αργυρώ Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής

7. Supergirl (κοιλιακοί-γλουτοί-ράχη)



Αυτή η άσκηση μπορεί να εξασκήσει την πλάτη, τους κοιλιακούς αλλά και τους γλουτούς σου.

Βήμα 1: Ξάπλωσε με το πρόσωπο προς τα κάτω και τα χέρια απλωμένα μπροστά.

Βήμα 2: Σήκωσε τα χέρια, το κεφάλι, το στήθος και τα πόδια σου από το έδαφος ανασηκώνοντας τη μέση σου μακριά από το πάτωμα. Διατήρησε αυτή τη θέση για μία αναπνοή και μετά επέστρεψε στην αρχική σου θέση. Κάνε 10 επαναλήψεις. Πρόσεχε τη θέση του αυχένα, να είναι σταθερή.