



Το σχοινάκι μου κι εγώ

...άντε κι ένας

ακόμα



Πάνω κάτω εγώ πεδώνω  
λαχανιάχω και ιδρώνω  
κι άμα θέλω τραγουδών.  
Έτσι πόδια δυναμώνω  
μα και χέρια και κορμό  
βελτιώνω το ρυθμό μου  
και γι'αυτό δε σταματώ!  
Μείνε μέσα όλοι λένε  
και παρέα μου εγώ  
μες στο σπίτι το κρατώ  
και δουλεύω κι εξασκούμαι

**Αχ! Σχοινάκι σ'αγαπώ!**

Μ'ένα σχοινάκι μπορείς να κάνεις δεκάδες ασκήσεις μέσα στο σπίτι. Να γίνεις μούσκεμα, να ανεβάσεις σφυγμούς, να γυμνάσεις όλο το σώμα. Πρέπει ακόμη να γνωρίζεις πως το σχοινάκι αποτελεί μια πολύ καλή επιλογή για όσους και όσες θέλουν να καταναλώσουν "κάψουν"



Το σχοινάκι

αγαπημένη άσκηση μικρών  
και μεγάλων, είναι  
το σημερινό μας θέμα.  
Καθώς γυμνάζει όλες  
τις μυϊκές ομάδες του  
σώματος, δυναμώνει  
τις αρθρώσεις, βελτιώνει το  
ρυθμό, την αλτικότητα και το  
συντονισμό, δικαιολογεί την  
την υψηλή θέση που διατηρεί  
στις καρδιές όλων!

Θερμίδες. Με 10' σχοινάκι την ημέρα θα "κάψεις" πάνω από 150 θερμίδες! Αν καταφέρεις να κάνεις για 30'' συνεχόμενες αναπηδήσεις θα κάνεις 60'' διάλειμμα.

Πρόσεξε τις παρακάτω οδηγίες:

- κράτα τα χέρια σου κοντά στο σώμα με τους αγκώνες ελάχιστα λυγισμένους
- πήδηξε ελάχιστα 3-4 εκατοστά με τα γόνατα ελαφρώς λυγισμένα
- προσγειώσου στις μύτες
- γύρνα το σχοινάκι στο δικό σου ρυθμό, και προσπάθησε να του δίνεις συνεχόμενη κίνηση
- κάνε το σχοινάκι να γυρίζει με περιστροφική κίνηση των καρπών, χωρίς να σηκώνεις τα χέρια
- επιτυχία είναι από 2 να φτάσεις τις 5 ή περισσότερες αναπηδήσεις, να βελτιώνεις το προσωπικό σου σκορ!**

Δε θα επιμείνουμε τόσο στους πολλούς συνδυασμούς αναπηδήσεων. Ο καθένας-μια από σας μπορεί να βελτιωθεί μέσα από σκληρή εξάσκηση. Έτσι ανάλογα με το επίπεδό σου μπορείς να δοκιμάσεις διάφορους συνδυασμούς όπως αναπήδηση με δύο, μ' ένα πόδι, εναλλάξ, σταυρωτά, ανάποδα, διπλή περιστροφή και άλλους. Έχεις πολλές επιλογές, διάλεξε... δοκίμασε στο χώρο σου!!!

**Με το σχοινάκι βέβαια μπορείς να κάνεις και πολλά..πολλά ακόμη**

Χρησιμοποίησέ το σαν μία γραμμή, ή αν προτιμάς σαν κύκλο. Μπορείς να έχεις μια πολύ μεγάλη ποικιλία ασκήσεων, όχι μόνο αναπηδήσεις. Κάνε ζέσταμα...δεν χρειάζεσαι τίποτε, παρά μόνο το σχοινάκι και μια μπάλα σε ότι μέγεθος υπάρχει στο σπίτι. Κι αν δεν έχεις φτιάξε μια χαρτόμπαλα.

Μια ολόκληρη σειρά ασκήσεων μπορείς να κάνεις μέσα στο σπίτι σου μόνος-η,, άντε κι ένας ακόμη, που θα είναι το ζευγάρι σου!(αδερφός-μαμά-μπαμπάς). Μην ξεχάσεις να φοράς αθλητικά παπούτσια, όχι ξυπόλητος-η. Ξεκίνησε και δούλεψε:

**1. δεξιότητες στήριξης και ισορροπίας**

**4. δεξιότητες χειρισμού και συνεργασίας**

**2. ρυθμού, συντονισμού, αλτικότητας**

**5. προσανατολισμού και πλευρικότητας**

3. ενδυνάμωσης-ευλυγισίας σαν αυτές πιο κάτω χρησιμοποιώντας ένα σχοινάκι με διαφορετικούς τρόπους.





Το πρόγραμμα αυτό δημιουργήθηκε για το χαλί του σπιτιού σου ή την αυλή σου και μπορείς να το ακολουθήσεις είτε πηγαίνεις στη β' είτε στην σ' τάξη, προσαρμόζοντας **διάρκεια-ένταση-επαναλήψεις** στην ηλικία και τις δυνατότητές σου. Για να σε βοηθήσω έχω ετοιμάσει ένα βίντεο. Φυσικά το ξέρεις πως μπορείς να δημιουργήσεις τα δικά σου κινητικά μοτίβα-ασκήσεις, όπως και στο μάθημα. **Εάν φτάσεις στο σημείο να δημιουργήσεις το δικό σου πρόγραμμα τότε είσαι τέλειος-α και σου αξίζουν πολλά πολλά συγχαρητήρια!!! Η διάρκεια θα πρέπει να είναι 25-30 λεπτά.**

Για να πάρετε μια ιδέα από διαφορετικούς τρόπους αναπηδήσεων και ασκήσεις συνεργασίας με το σχοινάκι πατήστε εδώ: <https://safeYouTube.net/w/THW5>

Μετά το πρόγραμμά σας κάνετε διατάξεις, **χαλαρώστε** τους μυς ακούγοντας **Θάλασσα γυαλί** τραγουδήστε κι ονειρευτείτε,..... γιατί **το αξίζετε!!**

**Καθημερινά το σχοινάκι σας κι εσείς**

**και θα 'στε πάντα δυνατοί!!!**

**Η ΑΣΚΗΣΗ ΔΕΝ ΣΤΑΜΑΤΑ ΠΟΤΕ**



**Ο ΕΠΙΜΕΝΩΝ ΝΙΚΑ, ΣΤΟ ΧΕΡΙ ΣΟΥ ΕΙΝΑΙ!!!**

Πηγές: φωτογραφίες: <https://www.shape.gr/fitness/programmata-askiseon/programma-askhsewn-sxoinaki/> <http://ebooks.edu.gr/modules/ebook/show.php/DSDIM-C101/789/5151,23616/>