

ΒΙΒΛΙΟ ΜΑΘΗΤΗ



# ΓΥΜΝΑΖΟΜΑΙ ΚΑΙ ΜΕΤΑ ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ  
ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

ΙΣΝ / SNF

ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ  
STAVROS NIARCHOS  
FOUNDATION



ΤΕΦΑΑ  
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ  
ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

Γυμνάζομαι και μετά το σχολείο

Το βιβλίο του μαθητή με τίτλο: **«Γυμνάζομαι και μετά το σχολείο»** αναπτύχθηκε στο πλαίσιο του έργου «Πρόγραμμα Χορηγίας Μεταδιδακτορικών Υποτροφιών» το οποίο αποτελεί χορηγία του Ιδρύματος Σταύρος Νιάρχος προς το Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας.

**Συγγραφείς:** Ιωάννης Σύρμπας, Μεταδιδακτορικός Ερευνητής, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Πανεπιστημίου Θεσσαλίας  
Μάριος Γούδας, Καθηγητής, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Πανεπιστημίου Θεσσαλίας

**Σχεδιασμός:** Αλεξάνδρα Κοκκέβη, [www.akokkeni.com](http://www.akokkeni.com)

**Σκίτσα ασκήσεων:** Κωνσταντίνος Πέρκας, Εκπαιδευτικός Εικαστικών

# Περιεχόμενα

<b>Εισαγωγή</b>	<b>4</b>
<b>Κεφάλαιο 1° - Τα οφέλη της άσκησης για την υγεία μας</b>	<b>5</b>
Τι εννοούμε με τον όρο υγεία	6
Πόσο πρέπει να γυμναζόμαστε	6
Ενημέρωσε τους γονείς σου	8
Άσκηση – φυσική κατάσταση – σωματικές ικανότητες	8
Φυσική Κατάσταση	10
<b>Κεφάλαιο 2° - Καθορισμός προσωπικών στόχων για άσκηση</b>	<b>13</b>
Συγκεκριμένοι στόχοι για να βελτιωθώ	14
Πως θα πετύχω το στόχο μου	14
Πως θα καθορίσεις στόχους για να βελτιώσεις τη φυσική σου κατάσταση	16
Αερόβια ικανότητα (Αντοχή)	16
Μυϊκή Δύναμη	17
Αλτικότητα	18
<b>Κεφάλαιο 3° - Δύναμη</b>	<b>19</b>
Κοιλιακοί	20
Ραχιαίοι	21
Δύναμη χεριών	22
<b>Κεφάλαιο 4° - Ευλυγισία</b>	<b>24</b>
Τα οφέλη της ευλυγισίας	25
Διατάσεις για διαφορετικές μυϊκές ομάδες του σώματός μας	25
<b>Κεφάλαιο 5° - Αερόβια άσκηση</b>	<b>28</b>
Οφέλη της αερόβιας άσκησης	29
Ένας από τους δείκτες ελέγχου της έντασης της αερόβιας άσκησης είναι η ψηλάφηση της καρδιακής συχνότητας.	29
Η χρησιμότητα του ημερολογίου συμμετοχής σε σωματικές δραστηριότητες	32



# Εισαγωγή

Το βιβλίο αυτό γράφτηκε για να σε βοηθήσει να κατανοήσεις τα οφέλη που θα έχεις για την υγεία σου αν ασκείσαι και συμμετέχεις σε σωματικές δραστηριότητες. Το βιβλίο αποτελείται από πέντε (5) κεφάλαια. Κάθε κεφάλαιο περιέχει πληροφορίες που θα σε βοηθήσουν να κατανοήσεις αποτελεσματικότερα τα 16 μαθήματα που θα διδαχθείς κατά τη διάρκεια του προγράμματος στο σχολείο και να μάθεις να σχεδιάζεις ένα ατομικό πρόγραμμα άσκησης μετά το τέλος των μαθημάτων. Επομένως θα ήταν καλό να το διαβάσεις μόνος σου αλλά και όταν ο εκπαιδευτικός φυσικής αγωγής θα σε προτρέπει κατά τη διάρκεια των μαθημάτων. Επίσης το βιβλίο περιέχει πίνακες και εικόνες που περιγράφουν ασκήσεις που θα κάνεις στο μάθημα της φυσικής αγωγής. Τις ασκήσεις αυτές μπορείς να τις χρησιμοποιήσεις και για να γυμνάζεσαι στον ελεύθερο χρόνο σου. Απορίες που πιθανόν θα σου δημιουργηθούν καλό θα είναι να τις συζητήσεις με τους εκπαιδευτικούς φυσικής αγωγής κατά τη διάρκεια των μαθημάτων. Ελπίζουμε ότι με τη βοήθεια του προγράμματος και του βιβλίου αυτού θα βάλεις την άσκηση στη ζωή σου.

## Κεφάλαιο 1<sup>ο</sup>

---

# Τα οφέλη της άσκησης για την υγεία μας



Πολλοί υποστηρίζουν ότι η άσκηση είναι ωφέλιμη για την υγεία μας. Αλλά για να προστατεύει η άσκηση την υγεία μας θα πρέπει να είναι συχνή. Αν λοιπόν γυμνάζεσαι από την παιδική σου ηλικία και συνεχίσεις να γυμνάζεσαι στην υπόλοιπη ζωή σου τότε υπάρχουν περισσότερες πιθανότητες να είσαι υγιής για όλη σου τη ζωή.

## Τι εννοούμε με τον όρο υγεία

Ως υγεία αναφέρεται η καλή σωματική, ψυχική αλλά και πνευματική κατάσταση του ανθρώπου. Για να έχεις λοιπόν τη υγεία σου δεν αρκεί να μην είσαι άρρωστος αλλά πρέπει να αισθάνεσαι και καλά. Η άσκηση αποτελεί έναν παράγοντα που σε βοηθά να νιώθεις καλά και να βελτιώνεις τη σωματική, ψυχική και πνευματική σου κατάσταση.

## Πόσο πρέπει να γυμναζόμαστε



Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας συστήνει ότι τα παιδιά είναι καλό για την υγεία τους να κάνουν σωματικές δραστηριότητες μέτριας προς έντονης έντασης επτά (7) μέρες την εβδομάδα για τουλάχιστον 60 λεπτά την ημέρα. Όσο περισσότερο χρόνο λοιπόν αφιερώνεις για άσκηση τόσο περισσότερα οφέλη θα έχεις για την υγεία σου. Επίσης καλό θα είναι να κάνεις τουλάχιστον 3 φορές την

εβδομάδα δραστηριότητες που ενισχύουν τους μύες και τα οστά σου (π.χ. δραστηριότητες με το βάρος του σώματος όπως κάμψεις των χεριών, μονόζυγο, άλματα). Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας επίσης συστήνει ότι οι ενήλικες (18-64 ετών) άρα και οι γονείς σου πρέπει μέσα σε μια εβδομάδα να κάνουν 150 λεπτά μέτριας έντασης αερόβια σωματική δραστηριότητα ή 75 λεπτά έντονης έντασης αερόβια σωματική δραστηριότητα ή ένα ισοδύναμο συνδυασμό μέτριας και έντονης έντασης σωματικών δραστηριοτήτων.

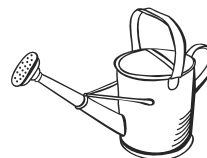
Προηγουμένως αναφερθήκαμε στις συστάσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας σχετικά με τη συχνότητα (εφτά ημέρες την εβδομάδα), τη διάρκεια (τουλάχιστον 60' λεπτά την ημέρα) και την ένταση της άσκησης (μέτρια προς έντονη σωματική δραστηριότητα). Η ένταση της σωματικής δραστηριότητας που συμμετέχεις επηρεάζει την καρδιακή λειτουργία σου. Γιατί η αύξηση της έντασης οδηγεί τόσο σε μεταφορά και κατανάλωση περισσότερου οξυγόνου και θρεπτικών συστατικών (ενέργειας) όσο και σε γρηγορότερη απομάκρυνση διοξειδίου του άνθρακα από το σώμα. Το αίμα είναι υπεύθυνο τόσο για τη μεταφορά του οξυγόνου και των θρεπτικών συστατικών όσο και για την απομάκρυνση του διοξειδίου του άνθρακα. Επομένως η καρδιά κτυπά πιο γρήγορα για να καλύψει τις παραπάνω ανάγκες του σώματός σου κατά τη διάρκεια της σωματικής δραστηριότητας. Παρακάτω παρουσιάζονται ορισμένα παραδείγματα δραστηριοτήτων μέτριας και έντονης έντασης:

## Μέτριας έντασης δραστηριότητες

- Γρήγορο περπάτημα
- Ποδηλασία αργού ρυθμού σε επίπεδο έδαφος



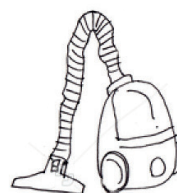
- Χοροί λάτιν
- Κηπουρική



- Καθάρισμα του σπιτιού  
(πλύσιμο παραθύρων, ηλεκτρική σκούπα, σκούπισμα)



- Κολύμπι για αναψυχή
- Τρέξιμο με αργό ρυθμό



## Έντονης έντασης δραστηριότητες



- Ορειβασία - πεζοπορία με βαρύ σακίδιο πλάτης
- Ανέβασμα με τη σκάλα αντί του ασανσέρ
- Αγωνιστικό βάδην
- Ομαδικά αθλήματα: ποδόσφαιρο, μπάσκετ κλπ.



- Ασκήσεις ενδυνάμωσης (π.χ. κάμψεις χεριών, έλξεις στο μονόζυγο κλπ.)



- Αεροβική γυμναστική - χορός
- Ποδηλασία με γρήγορο ρυθμό
- Βαριά κηπουρική (Συνεχές σκάψιμο)

- Σχοινάκι

- Αγωνιστική κολύμβηση

- Τρέξιμο





Δυστυχώς ο σύγχρονος τρόπος ζωής (μετακινήσεις με αυτοκίνητο, δραστηριότητες που είναι καθιστικές όπως για παράδειγμα φροντιστήριο για τα μαθήματα του σχολείου ή/και για ξένες γλώσσες) μειώνει το χρόνο που μπορείς να κάνεις σωματικές δραστηριότητες. Για αυτό το λόγο ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας αναγνωρίζει ότι ακόμα και να δεν μπορείς να ακολουθήσεις της συστάσεις του είναι χρήσιμο για την υγεία σου να προσπαθείς να αυξήσεις όσο περισσότερο μπορείς το χρόνο που κάνεις σωματικές δραστηριότητες. Αν πραγματικά το θέλεις μπορείς να βρεις χρόνο για να ασκηθείς. Μπορείς να βάλεις στην καθημερινή σου ζωή τρόπους άσκησης που δεν απαιτούν ιδιαίτερο εξοπλισμό και χρόνο. Για παράδειγμα μπορείς στο σπίτι σου να χρησιμοποιείς τη σκάλα και όχι το ασανσέρ. Επίσης μπορείς να μετακινείσαι από και προς το σχολείο με το ποδήλατο ή περπατώντας. Αρκεί το σχολείο να μην είναι πολύ μακριά από το σπίτι σου και η διαδρομή να είναι ασφαλής. Ακόμη είναι δυνατόν να γυμνάσεις τους κοιλιακούς, τους ραχιαίους και τα χέρια σου όταν ακούς μουσική ή κάνεις ένα διάλειμμα από το διάβασμα. Στο πρόγραμμα που κάνετε στο σχολείο και σε αυτό το βιβλίο θα βρεις ανάλογα παραδείγματα.



#### Ενημέρωσε τους γονείς σου

- Για το πρόγραμμα που θα κάνετε στο μάθημα της γυμναστικής
- Για τα οφέλη της σωματικής δραστηριότητας για την υγεία
- Για τις συστάσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας για συμμετοχή σε σωματικές δραστηριότητες

## Άσκηση – φυσική κατάσταση – σωματικές ικανότητες

Σκοπός του κεφαλαίου είναι να γνωρίσεις τι είναι σωματική δραστηριότητα, τι είναι άσκηση και τι φυσική κατάσταση καθώς και από ποιες σωματικές ικανότητες αποτελείται. Επίσης να ενημερωθείς για τα οφέλη που προκύπτουν από τη συμμετοχή σου σε σωματικές δραστηριότητες. Στο μάθημα της φυσικής αγωγής πιθανόν να έχεις ακούσει το καθηγητή σου να χρησιμοποιεί τον όρο «**σωματική δραστηριότητα**». Αυτός ο όρος χρησιμοποιείται για να περιγράψει οποιαδήποτε δραστηριότητα **κάνει την καρδιά σου να χτυπά πιο γρήγορα από όταν κάθεσαι**. Μερικά παραδείγματα **σωματικών δραστηριοτήτων** παρουσιάζονται παρακάτω στον Πίνακα Α.

## Πίνακας Α. Παραδείγματα σωματικών δραστηριοτήτων

- Κλασσικός αθλητισμός (άλματα, ρίψεις, δρόμους κτλ.)



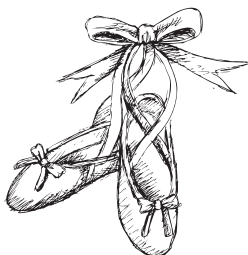
- Τρέξιμο

- Πηγαίνοντας στο σχολείο με τα πόδια ή το ποδήλατο

- Σχοινάκι



- Αερόμπικ

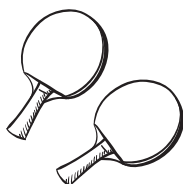


- Κάνοντας κάμψεις ή έλξεις στο μονόζυγο

- Ποδηλασία

- Χορός (μπαλέτο, παραδοσιακός)

- Περπάτημα



- Πολεμικές τέχνες

- Αθλήματα ρακέτας (π.χ., τένις, πιγκ πογκ, μπάντμιντον)



- Παιχνίδια με τους φίλους (κρυφτό, κυνηγητό, κλπ.)

- Κάνοντας κοιλιακούς και ραχιαίους

- Πετοσφαίριση (βόλει)

- Χειροσφαίριση (χάντμπολ)

- Ρυθμική γυμναστική

- Ενόργανη γυμναστική

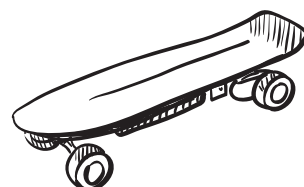
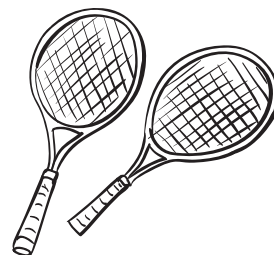
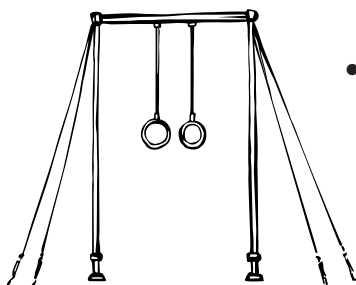
- Ανεβαίνοντας την σκάλα

- Κολύμβηση

- Καλαθοσφαίριση (μπάσκετ)

- Σκεϊτμπορντ

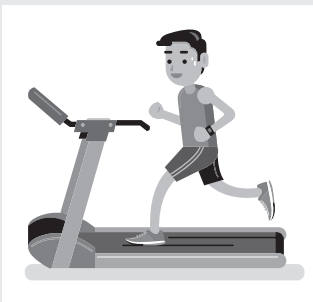
- Καθάρισμα σπιτιού



Με βάση τα παραπάνω παραδείγματα μπορείς να καταλάβεις ότι η σωματική δραστηριότητα περιλαμβάνει την άσκηση και τον αθλητισμό αλλά και συνηθισμένες καθημερινές δραστηριότητες όπως το περπάτημα ή οι δουλειές του σπιτιού. Η άσκηση αναφέρεται στην κίνηση του σώματος στην οποία συμμετέχουν κυρίως μεγάλες μυϊκές ομάδες. Η άσκηση για να είναι αποτελεσματική πρέπει να είναι συστηματική και οργανωμένη. Επομένως πρέπει γίνεται όσο πιο συχνά μπορείς γιατί μόνο τότε θα είναι ωφέλιμη για την υγεία σου.

### **Φυσική Κατάσταση**

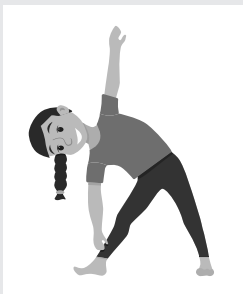
Φυσική κατάσταση είναι η ικανότητα σου να κάνεις καθημερινές δραστηριότητες καταναλώνοντας όσο το δυνατόν λιγότερη ενέργεια και χωρίς να κουράζεσαι υπερβολικά. Μερικά από τα βασικά συστατικά της φυσικής κατάστασης είναι η αντοχή, η μυϊκή δύναμη, η ταχύτητα, η ευλυγισία – ευκαμψία και η σύσταση του σώματος. Παρακάτω μπορείς να διαβάσεις αναλυτικότερα για καθένα από τα συστατικά της φυσικής κατάστασης.



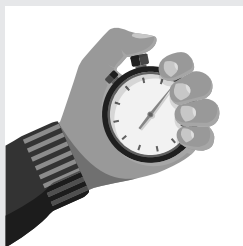
**Αντοχή** είναι η ικανότητα του σώματος να εργάζεται για μεγάλες χρονικές περιόδους χωρίς να κουράζεται. Είναι συνδυασμός της αντοχής της καρδιάς και των πνευμόνων αλλά και της δύναμης των μυών σου. Για παράδειγμα έχεις αντοχή όταν τρέχεις ή κάνεις ποδήλατο για μεγάλο χρονικό διάστημα



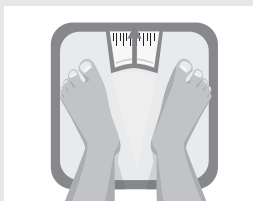
**Δύναμη** είναι η ικανότητα ενός μυός ή ομάδας μυών του σώματός σου να υπερνικούν ή να αντιστέκονται σε μια εξωτερική αντίσταση. Για παράδειγμα είσαι δυνατός όταν μπορείς να πετάξεις μια πέτρα μακριά ή να σηκώσεις ένα βαρύ αντικείμενο.



**Ευλυγισία ή ευκαμψία** είναι η ικανότητα εκμετάλλευσης των δυνατοτήτων κίνησης των αρθρώσεων σου, προς όλες τις κατευθύνσεις, με τον ιδανικότερο τρόπο. Είναι αποτέλεσμα του μυϊκού συντονισμού και της κινητικότητας μαζί. Για παράδειγμα έχεις ευλυγισία όταν μπορείς να ενώσεις τα χέρια σου πίσω από την πλάτη.



**Ταχύτητα** είναι η ικανότητα του σώματος σου ή μυϊκών ομάδων του σώματος σου να κινούνται γρήγορα ή να αντιδρούν γρήγορα κάτω από συγκεκριμένες προϋποθέσεις. Για παράδειγμα να τρέξεις όσο πιο γρήγορα μπορείς από ένα σημείο σε ένα άλλο.



**Σύσταση σώματος** είναι το ποσοστό λίπους και άλιπης μάζας του σώματος σου. Το σωματικό λίπος δεν πρέπει να είναι ούτε πάρα πολύ αλλά ούτε και πολύ λίγο.

Στα επόμενα κεφάλαια περιλαμβάνονται περισσότερες πληροφορίες για την καρδιοαναπνευστική αντοχή, τη δύναμη και την ευλυγισία.

### Τι επηρεάζει τη φυσική κατάσταση

.....

Η καλή φυσική κατάσταση είναι ένας σημαντικός παράγοντας για την υγεία σου. Μια σειρά από παράγοντες επηρεάζουν την καλή φυσική κατάσταση σου. Οι σημαντικότεροι αναφέρονται παρακάτω:



**Η ηλικία.** Η φυσική κατάσταση αυξάνει σταδιακά καθώς μεγαλώνεις και φθάνει στο υψηλότερο επίπεδο στην ηλικία των 20-25 χρόνων. Από την ηλικία των 35 χρόνων και μετά αρχίζει σταδιακά να μειώνεται.

.....



**Το φύλο.** Μέχρι την ηλικία των 11 χρόνων αγόρια και κορίτσια έχουν περίπου τα ίδια επίπεδα αντοχής. Από την ηλικία των 11 χρόνων τα αγόρια αναπτύσσονται περισσότερο και να γίνονται δυνατότερα από τα κορίτσια. Ωστόσο τα κορίτσια αναπτύσσουν μεγαλύτερη ευλυγισία από τα αγόρια.



**Η διατροφή.** Η διατροφή που περιλαμβάνει όλες τις υγιεινές τροφές σε σωστή αναλογία βοηθά στη βελτίωση της φυσικής κατάστασης.

.....



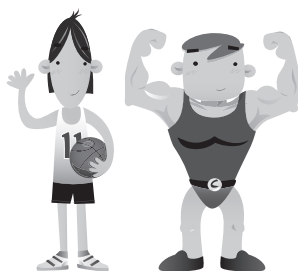
**Η σωματική άσκηση.** Η φυσική κατάσταση όπως αναφέρθηκε προηγουμένως μειώνεται σταδιακά μετά τη ηλικία των 35 χρόνων. Ωστόσο η συστηματική συμμετοχή σε σωματικές δραστηριότητες βοηθάει να διατηρηθεί η φυσική κατάσταση σε καλά επίπεδα.

.....



**Η κινητική δυσκολία.** Ένα άτομο με κινητική δυσκολία είναι πολύ πιθανόν να μην μπορεί να ασχοληθεί με κάποιες συγκεκριμένες δραστηριότητες. Είναι όμως δυνατόν να επιλέξει κάποιες άλλες δραστηριότητες που η κινητική του δυσκολία δεν το εμποδίζει. Για παράδειγμα ένα άτομο με μειωμένη κινητική ικανότητα στο χέρι μπορεί άνετα να τρέξει ή να κολυπήσει. Οι αθλητές που συμμετέχουν στους Παραολυμπιακούς Αγώνες αποτελούν το πιο τρανταχτό παράδειγμα ότι η κινητική δυσκολία δεν είναι λόγος αποχής από τις σωματικές δραστηριότητες.

.....



**Η κατασκευή σώματος.** Όλοι οι άνθρωποι δεν έχουμε τα ίδια σωματικά χαρακτηριστικά. Για παράδειγμα κάποιοι είναι ψηλοί και αδύνατοι ενώ κάποιοι άλλοι είναι κοντοί και αδύνατοι. Ανεξάρτητα από την κατασκευή του σώματός μας όλοι όμως μπορούμε να συμμετέχουμε σε σωματικές δραστηριότητες. Ωστόσο είναι δυνατόν κάποιος τύπος σώματος να ταιριάζει περισσότερο σε κάποιες δραστηριότητες και λιγότερο σε κάποιες άλλες.

Από τους παραπάνω παράγοντες η **άσκηση** και η **διατροφή** είναι οι **μοναδικοί παράγοντες** που μπορείς να ελέγξεις. Με άλλα λόγια για την άσκηση και τη διατροφή χρειάζεται απλά να συμμετέχεις σε σωματική δραστηριότητα και να προσέχεις τη διατροφή σου αντίστοιχα. Για παράδειγμα μπορείς να χρησιμοποιείς τη σκάλα του σπιτιού σου και όχι το ασανσέρ. Με αυτή την απλή αλλαγή στις συνήθειες σου θα γυμνάζεσαι χωρίς να απαιτείται ιδιαίτερα μεγάλη προσπάθεια. Αντίστοιχα αρκεί να μειώσεις τα γλυκά που τρως για να βελτιώσεις το βάρος και τη σύσταση του σώματός σου.



#### **Ενημέρωσε τους γονείς σου**

Για τα πέντε συστατικά της φυσικής κατάστασης: την αντοχή, τη δύναμη, την ταχύτητα, την ευλυγισία και τη σύσταση του σώματος

## Κεφάλαιο 2<sup>ο</sup>

---

# Καθορισμός προσωπικών στόχων για άσκηση



Στο μάθημα της πιθανόν να σε βοηθές μπορείς να τι απόδοση μπορείς να τρέξιμο και στη συνέχεια πετύχεις την επίδοση πραγματικότητα εκείνη στόχο με βάση εμπειρίες σου

φυσικής αγωγής έχουν ρωτήσει πόσες βάλλεις στο μπάσκετ ή πετύχεις στο μήκος ή στο εσύ προσπάθησες να που ανέφερες. Στην τη στιγμή ορίζεις ένα είτε παλαιότερες σχετικές με αυτή

τη δραστηριότητα (π.χ. θυμάσαι πόσες βοήθες έχεις βάλλει στο παρελθόν) είτε τις επιθυμίες σου τη συγκεκριμένη χρονική στιγμή. Οι στόχοι λοιπόν αναφέρονται σε όσα θέλεις να πετύχεις αλλά και στις ενέργειες που θα πρέπει να κάνεις για να τα πετύχεις. Είναι καλό να θέτεις στόχους σε κάθε τομέα της ζωής σου, επομένως και για την άσκηση, γιατί οι στόχοι σου δίνουν κίνητρα, δημιουργούν συγκεκριμένες προσδοκίες και σε βοηθούν να είσαι συγκεντρωμένος και να επιμένεις για να τους πετύχεις. Ωστόσο για να πετύχεις τους στόχους που θέτεις κάθε φορά πρέπει να υπάρχουν μια σειρά από προϋποθέσεις.



## Συγκεκριμένοι στόχοι για να βελτιωθώ.

Οι στόχοι είναι πιο αποτελεσματικοί όταν είναι συγκεκριμένοι. Αν για παράδειγμα υποθέσουμε ότι θέλεις να βελτιώσεις την ικανότητά σου στο τρέξιμο τότε αυτός είναι ένας γενικός στόχος. Γιατί αυτός ο στόχος περιλαμβάνει την τεχνική, το χρόνο ή και την απόσταση που τρέχεις σε συγκεκριμένο χρονικό διάστημα. Επομένως καλό θα ήταν να βάλεις ένα πιο συγκεκριμένο στόχο για να βελτιωθείς. Για παράδειγμα ένας στόχος μπορεί να είναι η βελτίωση του χρόνου που θα τρέξεις μια απόσταση ή η αύξηση της απόστασης που θα τρέξεις μέσα σε έξι λεπτά. Επίσης, συγκεκριμένος στόχος σημαίνει ότι ορίζω και ως πότε θα τον πετύχω.

Οι στόχοι που θέτεις καλό θα ήταν να σχετίζονται με την προσωπική σου βελτίωση και όχι με τις επιδόσεις των άλλων (π.χ. να είμαι ο καλύτερος στην τάξη). Γιατί η προσωπική βελτίωση ελέγχεται από εσένα, από τη προσπάθεια δηλαδή που θα καταβάλεις κάθε φορά για να πετύχεις το στόχο που έβαλες.



### Παράδειγμα σωστού στόχου:

Αν μπορείς να τρέξεις 700 μέτρα σε έξι (6) λεπτά τότε ένας στόχος που θα μπορούσες να θέσεις είναι: **«Μετά από δύο μήνες να μπορώ να τρέξω σε 6' λεπτά, 800 μέτρα».**



### Παράδειγμα λάθος στόχου:

Να βελτιώσω την αντοχή μου στο τρέξιμο.

Γιατί είναι σωστός ο στόχος **«Μετά από ένα μήνα να μπορώ να τρέξω σε 6', 800 μέτρα»;**

Ο στόχος είναι σωστός γιατί είναι:

**A. συγκεκριμένος** «να μπορώ να τρέξω σε 6' 800 μέτρα»,

**B. σε συγκεκριμένο χρόνο** «Μετά από δύο μήνες»,

**Γ. στοχεύει στην ατομική βελτίωση** (από 700 μέτρα σε 6' να μπορώ να τρέξω 800 μέτρα σε 6').

## Πως θα πετύχω το στόχο μου

Αν βάλεις ένα στόχο για να βελτιωθείς όπως π.χ. «Σε δύο μήνες να μπορώ να κάνω 10 κάμψεις σε 30"», θα χρειαστεί να κάνεις μια προσπάθεια για να πετύχεις αυτό το στόχο. Έτσι, θα πρέπει να κάνεις κάποια από τις ασκήσεις για τις κάμψεις που θα μάθεις σε αυτό το πρόγραμμα μερικές φορές την εβδομάδα.

Αυτή η εξάσκηση θα είναι πιο αποτελεσματική αν την έχεις σχεδιάσει από πριν και ιδιαίτερα αν έχεις γράψει τι σκοπεύεις να κάνεις για να πετύχεις το στόχο σου. Για παράδειγμα, μπορείς να σχεδιάσεις ότι την Τετάρτη και την Παρασκευή μετά το διάβασμα θα κάνεις 3 φορές μια

από τις ασκήσεις για τις κάμψεις. Αυτός ο σχεδιασμός είναι καλό να γίνεται για κάθε μία εβδομάδα. Είναι εύκολο να σχεδιάσεις τι μπορείς να κάνεις την επόμενη εβδομάδα γιατί ξέρεις τότε έχεις υποχρεώσεις εκτός σχολείου και τότε έχεις ελεύθερο χρόνο που μπορείς να τον διαθέσεις για να βελτιώσεις τη φυσική σου κατάσταση.

Παρακάτω ακολουθεί ένα παράδειγμα (Πίνακας Β) για το πως μπορείς να σχεδιάσεις την άσκηση που θα κάνεις την επόμενη εβδομάδα. Όπως παρατηρείς, το σχέδιο μπορεί να διαφέρει από μέρα σε μέρα ανάλογα με το χρόνο που έχεις στη διάθεσή σου. Ίσως να είναι πάρα πολλές οι δραστηριότητες που παρουσιάζονται στον πίνακα. Όμως αυτό είναι ένα παράδειγμα και ο καθένας ανάλογα με το χρόνο που έχει και το επίπεδο που βρίσκεται μπορεί να κάνει το δικό του σχέδιο. Με βάση το παράδειγμα αυτό φτιάξε το δικό σου σχέδιο για άσκηση. Το σχέδιο μπορείς να το φτιάξεις την Κυριακή και καθημερινά το βράδυ να ελέγχεις αν πέτυχες τον στόχο που είχες ορίσει.

<b>Πίνακας Β.</b>	
Παράδειγμα πίνακα του αναφέρεται στο στόχο σου να συμμετέχεις σε σωματικές δραστηριότητες την επόμενη εβδομάδα	
<b>Δευτέρα</b>	Να κάνω ποδήλατο για 10' λεπτά (πηγαίνοντας και γυρίζοντας από το σχολείο). Να τρέξω για 15' λεπτά το απόγευμα
<b>Τρίτη</b>	Να κάνω 4 σετ από 10 επαναλήψεις κοιλιακούς και 4 σετ από 7 ραχιαίους το βράδυ μετά το διάβασμα Να περπατήσω για 20' λεπτά (πηγαίνοντας και γυρίζοντας από το σχολείο).
<b>Τετάρτη</b>	Να τρέξω 2 χιλιόμετρα σε 25 λεπτά το απόγευμα
<b>Πέμπτη</b>	Να κάνω 4 σετ κάμψεις από 10 επαναλήψεις το βράδυ βλέποντας τηλεόραση
<b>Παρασκευή</b>	Να κάνω 4 σετ από 10 επαναλήψεις κοιλιακούς και 4 σετ από 7 ραχιαίους το βράδυ μετά το διάβασμα
<b>Σάββατο</b>	Να τρέξω ή και να περπατήσω το απόγευμα 2 χιλιόμετρα σε 20' λεπτά
<b>Κυριακή</b>	Να κάνω ποδήλατο για 20 λεπτά το πρωί. Να κάνω κάμψεις 4 σετ από 10 επαναλήψεις το βράδυ μετά το διάβασμα

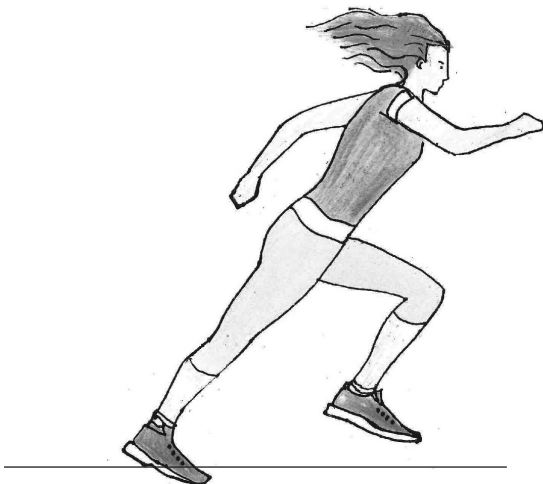


## Πως θα καθορίσεις στόχους για να βελτιώσεις τη φυσική σου κατάσταση

Για να μπορείς να βάλεις ένα στόχο για να βελτιώσεις τη φυσική σου κατάσταση, χρειάζεται να γνωρίζεις σε τι επίπεδο βρίσκεσαι. Παραδείγματος χάριν, αν ξέρεις ότι σε μια άσκηση για τους κοιλιακούς μύες μπορείς να κάνεις 10 επαναλήψεις σε 30", τότε μπορείς να βάλεις το στόχο «σε 1 μήνα να μπορώ να κάνω 15 επαναλήψεις σε 30"». Αυτός είναι ένας σωστός στόχος γιατί είναι **Α. συγκεκριμένος** «15 επαναλήψεις σε 30"», **Β. σε συγκεκριμένο χρόνο** «σε 1 μήνα», **Γ. στοχεύει στην ατομική βελτίωση** (αύξηση από 10 σε 15 επαναλήψεις). Άρα το πρώτο βήμα για να βάλω ένα στόχο για να βελτιωθώ, είναι να ξέρω τι μπορώ να κάνω τώρα. Στη συνέχεια παρουσιάζονται διάφορες ασκήσεις για να αξιολογήσεις την αερόβια ικανότητα, τη δύναμη και την αλτικότητα σου. Τις ασκήσεις αυτές θα τις κάνετε και στο σχολείο.

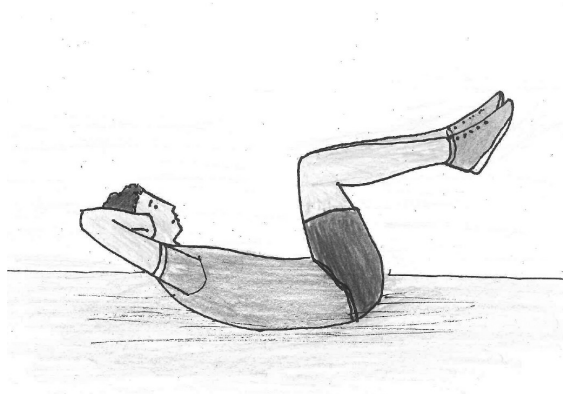
### Αερόβια ικανότητα (Αντοχή)

.....

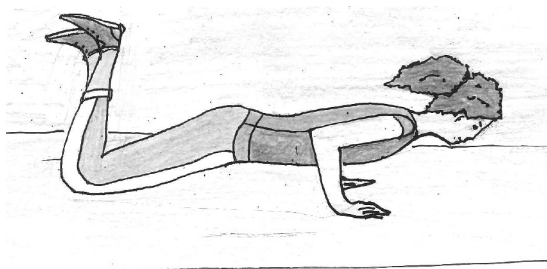
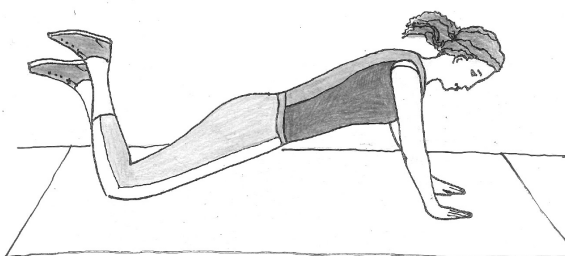


#### **Τρέξιμο ή περπάτημα για έξι (6') λεπτά:**

Η άσκηση για την αξιολόγηση της αερόβιας ικανότητας (αντοχής) περιλαμβάνει τρέξιμο ή περπάτημα για έξι (6') λεπτά. Αυτή η άσκηση δεν έχει συγκεκριμένο αριθμό μέτρων που πρέπει να τρέξεις. Μπορείς όμως να μετρήσεις την απόσταση που έτρεξες ή πόσες φορές κατάφερες να τρέξεις για παράδειγμα γύρω από το γήπεδο του μπάσκετ. Στη συνέχεια αν για παράδειγμα έτρεξες ή περπάτησες 20 φορές γύρω από το γήπεδο του μπάσκετ τότε μπορείς να θέσεις ως στόχο για μετά από ένα μήνα να αυξήσεις σε 22 τις φορές που θα τρέξεις γύρω από το γήπεδο του μπάσκετ σε 6 λεπτά. Όταν ξαναδοκιμάσεις να τρέξεις μετά από ένα μήνα μπορείς να ελέγξεις αν πέτυχες το στόχο σου.



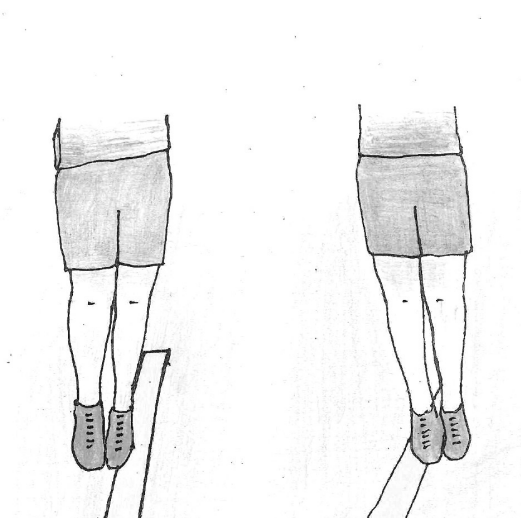
**Κοιλιακοί:** Η άσκηση των κοιλιακών αξιολογεί την δύναμη των μυών της κοιλιάς σου. Η άσκηση πραγματοποιείται με τον ακόλουθο τρόπο. Δοκιμάζεις τις τρεις ασκήσεις που παρουσιάζονται στον Πίνακα Γ. (σελίδα 20) και επιλέγεις μία, εκείνη που μπορείς να κάνεις χωρίς μεγάλη δυσκολία. Στη συνέχεια καταγράφεις τον αριθμό των επαναλήψεων που μπορείς να κάνεις σε 30''. Με βάση αυτό τον αριθμό μπορείς να βάλεις ένα στόχο για μετά από ένα μήνα. Για παράδειγμα αν εκτελείς 15 επαναλήψεις σε 30'', τότε μπορείς να βάλεις ένα στόχο ότι σε ένα μήνα θα μπορείς να κάνεις 18 επαναλήψεις σε 30''.



**Κάμψεις:** Η αξιολόγηση της δύναμης των χεριών πραγματοποιείται με τον ακόλουθο τρόπο. Δοκιμάζεις τις τρεις ασκήσεις που παρουσιάζονται στον Πίνακα Ε. (σελίδα 22) και επιλέγεις μία, εκείνη που μπορείς να κάνεις χωρίς μεγάλη δυσκολία. Αφού διαλέξεις την άσκηση που θα ασκηθείς μετά καταγράφεις τον αριθμό των επαναλήψεων που μπορείς να κάνεις σε 30'' δευτερόλεπτα. Με βάση αυτό τον αριθμό μπορείς να βάλεις ένα στόχο για μετά από ένα μήνα. Για παράδειγμα αν εκτελείς 9 κάμψεις σε 30'' δευτερόλεπτα, τότε μπορείς να βάλεις ένα στόχο ότι σε ένα μήνα θα μπορείς να κάνεις 12 κάμψεις σε 30'' δευτερόλεπτα.

## Αλτικότητα

.....



**Αναπηδήσεις:** Στις αναπηδήσεις με τα δύο πόδια δεξιά και αριστερά από μία γραμμή προσπαθείς να κάνεις όσες περισσότερες αναπηδήσεις μπορείς σε 30'' και στη συνέχεια καταγράφεις των αριθμό των επαναλήψεων. Με βάση αυτό τον αριθμό μπορείς να βάλεις ένα στόχο για μετά από ένα μήνα. Για παράδειγμα αν σε 30'' δευτερόλεπτα καταφέρεις να κάνεις 20 αναπηδήσεις, τότε μπορείς να βάλεις ένα στόχο ότι σε ένα μήνα θα μπορείς να κάνεις 25 αναπηδήσεις σε 30''.

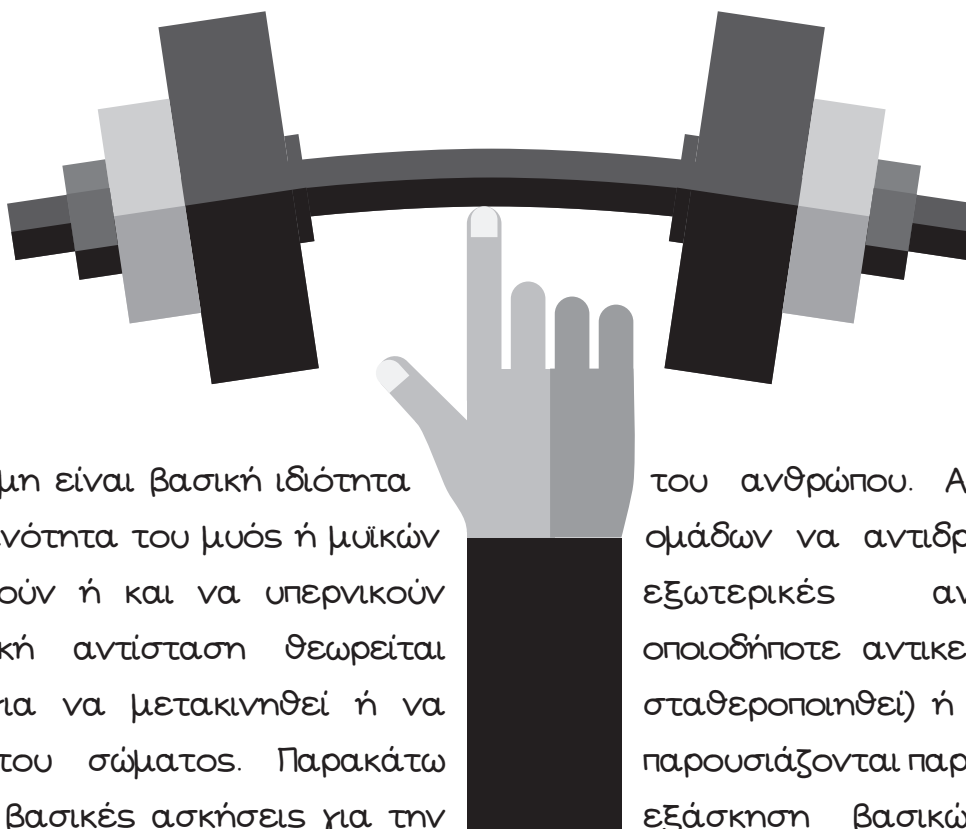


### **Ενημέρωσε τους γονείς σου**

Για τις ασκήσεις αξιολόγησης της αερόβιας ικανότητας (αντοχής), της δύναμης και της αλτικότητας

## Κεφάλαιο 3<sup>ο</sup>

# Δύναμη

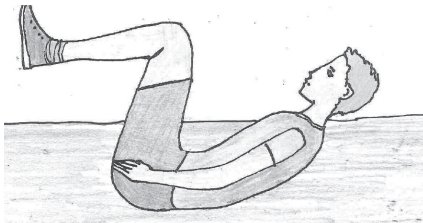
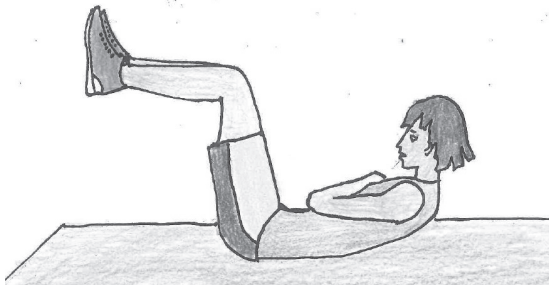
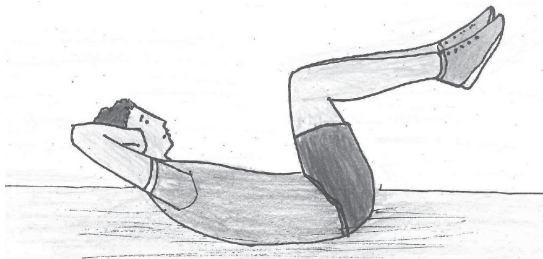


Η δύναμη είναι βασική ιδιότητα στην ικανότητα του μυός ή μυϊκών συγκρατούν ή και να υπερνικούν (εξωτερική αντίσταση θεωρείται βάρος για να μετακινηθεί ή να βάρος του σώματος. Παρακάτω με πολύ βασικές ασκήσεις για την ομάδων. Στο σημείο αυτό θα πρέπει να τονιστεί ότι καμία άσκηση δεν γυμνάζει μόνο μία μυϊκή ομάδα. Οστόσο κάθε άσκηση γυμνάζει ίσως λίγο παραπάνω μια μυϊκή ομάδα. Αν θέλεις να κάνεις περισσότερες ασκήσεις για τις ίδιες μυϊκές ομάδες ή ασκήσεις για άλλες μυϊκές ομάδες μπορείς να συμβουλευτείς τον εκπαιδευτικό φυσικής αγωγής στο σχολείο. Σε καμία περίπτωση μην αντιγράφεις ασκήσεις που κάνει κάποιος άλλος ή που έχεις δει στο ίντερνετ γιατί δεν έχουν όλοι τις γνώσεις για να προτείνουν τις σωστές ασκήσεις και πιθανόν να επιλέξεις άσκηση που δεν ενδείκνυται για την ηλικία σου ή για το επίπεδο ικανοτήτων σου με αποτέλεσμα ακόμα και να τραυματιστείς. Στο σημείο αυτό είναι σημαντικό να τονιστεί ότι όλες οι παρακάτω ασκήσεις δεν χρειάζονται ιδιαίτερο χρόνο και επομένως μπορείς να τις κάνεις στο σπίτι σου οποιαδήποτε στιγμή (βλέποντας τηλεόραση, στο διάλειμμα από το διάβασμα κ.ο.κ.)

## Κοιλιακοί

Οι κοιλιακοί μύες είναι καλό να γυμνάζονται γιατί είναι χρήσιμοι για την καλύτερη στάση του σώματος σου αλλά και για τις πιο απλές κινήσεις που κάνεις καθημερινά. Επίσης σταθεροποιούν τον κορμό και προφυλάσσουν τη σπονδυλική σου στήλη από επιβαρύνσεις και προβλήματα στη μέση.

Βασικά σημεία προσοχής κατά την εκγύμναση των κοιλιακών μας θα πρέπει να είναι τα εξής: α) τα πόδια να είναι σηκωμένα με τα γόνατα λυγισμένα για να προστατεύεται από επιβαρύνσεις η σπονδυλική στήλη, β) τα χέρια ανάλογα με το που τοποθετούνται (όταν τα χέρια είναι δίπλα στο σώμα με κατεύθυνση προς τα πόδια) διατηρούν ή αλλάζουν το κέντρο βάρους του σώματός (όταν τα χέρια τοποθετούνται σε οποιαδήποτε θέση πάνω από τον ομφαλό μας) και επομένως διαμορφώνουν το βαθμό δυσκολία της άσκησης, γ) το σώμα μας να ανασηκώνεται από το έδαφος μέχρι τις  $40^\circ - 45^\circ$  (τότε η άσκηση των κοιλιακών είναι αποτελεσματικότερη). Στον Πίνακα Γ. παρουσιάζονται τρία παραδείγματα ασκήσεων για να δυναμώσεις τους κοιλιακούς σου. Μπορείς να διαλέξεις όποια θέλεις και να δοκιμάσεις να ασκηθείς.

Πίνακας Γ. Ασκήσεις για την ενδυνάμωση των κοιλιακών μυών	
Σηκώνεις το σώμα σου (την πλάτη σου) από το έδαφος μέχρι $45^\circ$ έχοντας τα χέρια δίπλα στο σώμα σου και τα πόδια σηκωμένα με λυγισμένα τα γόνατα.	
Σηκώνεις το σώμα σου (την πλάτη σου) από το έδαφος μέχρι $45^\circ$ έχοντας τα χέρια λυγισμένα πάνω στο στήθος σου και τα πόδια σηκωμένα με λυγισμένα τα γόνατα.	
Σηκώνεις το σώμα σου (την πλάτη σου) από το έδαφος μέχρι $45^\circ$ έχοντας τα χέρια λυγισμένα δίπλα στα αυτιά σου και τα πόδια σηκωμένα με λυγισμένα τα γόνατα.	



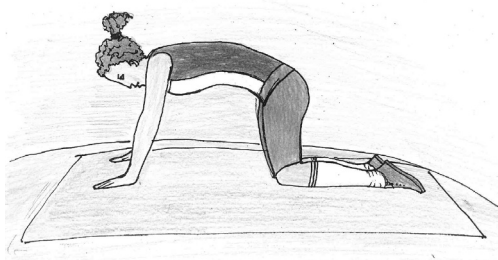
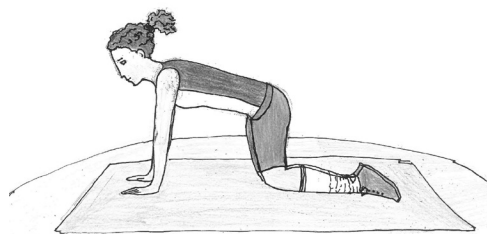
## Ραχιαίοι

Οι ραχιαίοι χρησιμεύουν όπως και οι κοιλιακοί για τη σταθεροποίηση του κορμού και την προφύλαξη της σπονδυλικής στήλης από επιβαρύνσεις και προβλήματα στη μέση. Οι γυμνασμένοι ραχιαίοι σε βοηθούν επίσης να συμμετέχεις με μεγαλύτερη ευκολία σε σωματικές και αθλητικές δραστηριότητες. Παρακάτω στον Πίνακα Δ. παρουσιάζονται τρεις ασκήσεις για να δυναμώσεις τους ραχιαίους. Μπορείς να διαλέξεις όποια θέλεις και να δοκιμάσεις να ασκηθείς.

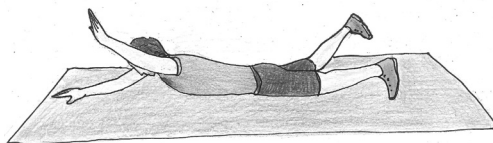
**Πίνακας Δ.** Ασκήσεις για την ενδυνάμωση των ραχιαίων μυών

Στηρίζεσαι στα γόνατα και τις παλάμες σου. Τα γόνατά σου είναι στη ίδια ευθεία με τους μηρούς και τα χέρια σε ευθεία με τους αγκώνες. Εισπνέεις κάμπτοντας την πλάτη σου και σφίγγοντας προς τα πάνω τους κοιλιακούς.

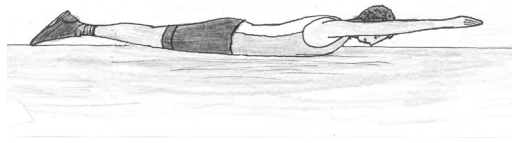
Στη συνέχεια φέρνεις το σαγόνι προς το στήθος. Εκπνέεις, και ισιώνεις την πλάτη και μετά κοιτάς προς τα πάνω, ενώ αφήνεις την κοιλιά σου να «πέσει» προς τα κάτω. Επαναλαμβάνεις αρκετές φορές.



Ξαπλώνεις με το στήθος στο έδαφος και τα χέρια τεντωμένα μπροστά με τις παλάμες να βρίσκονται στο πάτωμα. Σηκώνεις το αριστερό χέρι και δεξί πόδι από το έδαφος και μένεις σε αυτή τη θέση για 1-2 δευτερόλεπτα. Επανέρχεσαι με αργό ρυθμό στην αρχική θέση. Επαναλαμβάνεις την ίδια κίνηση για το δεξί χέρι και το αριστερό πόδι.

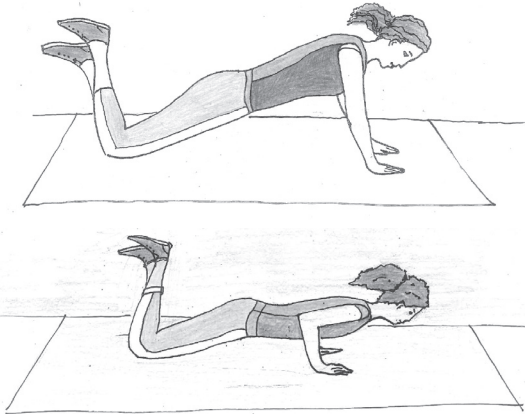


Ξαπλώνεις με το στήθος στο έδαφος και τα χέρια τεντωμένα. Ανασηκώνεις ελαφρά τα πόδια και τα χέρια από το έδαφος και μένεις σε αυτή τη θέση για 3-5 δευτερόλεπτα και μετά ξαπλώνεις στο έδαφος.



## Δύναμη χεριών

Υπάρχουν διαφορετικές ασκήσεις για την ενδυνάμωση των χεριών μας οι οποίες διαφοροποιούν και το βαθμό δυσκολίας της άσκησης αλλά και τις μυϊκές ομάδες που γυμνάζουν περισσότερο. Οι ασκήσεις μπορεί να διαφέρουν τόσο στον τρόπο που τοποθετούμε τα χέρια μας όσο και τα πόδια μας. Στον παρακάτω Πίνακα Ε. παρουσιάζονται τρεις ασκήσεις. Μπορείς να διαλέξεις όποια θέλεις και να δοκιμάσεις να ασκηθείς.

Πίνακας Ε. Ασκήσεις για την ενδυνάμωση των μυών των χεριών	
<p>Βρίσκεσαι απέναντι από τον τοίχο και τοποθετείς τα χέρια τεντωμένα στον τοίχο. Λυγίζεις τα χέρια μένεις για 1-2 δευτερόλεπτα σε αυτή τη θέση και επανέρχεσαι στην αρχική σου θέση.</p>	
<p>Κάμψεις δικεφάλων με στήριξη στα γόνατα. Τοποθετείς τα χέρια στην ίδια ευθεία με τους ώμους. Λυγίζεις τα χέρια και σχηματίζεις γωνία 90° στον αγκώνα. Μένεις για 1-2 δευτερόλεπτα σε αυτή τη θέση και επανέρχεσαι στην αρχική θέση.</p>	
<p>Κάμψεις δικεφάλων με τα χέρια τοποθετημένα στο άνοιγμα των χεριών. Στηρίζεσαι στα δάκτυλα των ποδιών και τις παλάμες σου. Τα πόδια σου καλό είναι αν τα τοποθετήσεις στην ίδια ευθεία με τα χέρια σου. Λυγίζεις τα χέρια και σχηματίζεις γωνία 90° στον αγκώνα. Μένεις για 1-2 δευτερόλεπτα σε αυτή τη θέση και επανέρχεσαι στην αρχική θέση.</p>	



### **Ενημέρωσε τους γονείς σου**

- Γιατί είναι σημαντικό να δυναμώσεις τους κοιλιακούς, τους ραχιαίους και τους μύες των χεριών.
- Πως μπορούν και αυτοί να δυναμώσουν τους κοιλιακούς, τους ραχιαίους και τους μύες των χεριών.



# Ευλυγισία



**Η** ευλυγισία αναφέρεται στην ικανότητα σου να τεντώνεις ή να λυγίζεις τους μύες του σώματός σου σε μεγάλο κινητικό εύρος. Η ευλυγισία σου επηρεάζεται από την ηλικία και το φύλο. Έχει παρατηρηθεί ότι μεγαλώνοντας μειώνεται η ευλυγισία του ανθρώπου. Επίσης οι γυναίκες έχουν μεγαλύτερη ευλυγισία σε σχέση με τους άνδρες. Άλλοι παράγοντες που επηρεάζουν την ευλυγισία μας είναι οι τραυματισμοί, η θερμοκρασία του σώματος και του περιβάλλοντος. Η διάταση των μυών μπορεί να βοηθήσει την ευλυγισία του σώματος σου. Η καλή προθέρμανση είναι απαραίτητη για την αποτελεσματικότερη διάταση των μυών και για την αποφυγή τραυματισμών.

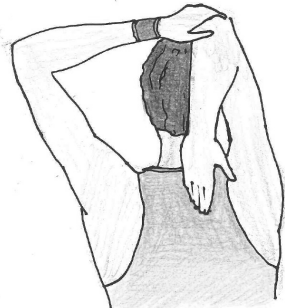
## Τα οφέλη της ευλυγισίας

Η ευλυγισία σε βοηθά να έχεις μεγαλύτερη ελαστικότητα στους μύες και επομένως να κινείσαι ευκολότερα. Επίσης βοηθά στη καλύτερη λειτουργία των αρθρώσεων του σώματός σου και στην πρόληψη τραυματισμών. Η σωστή στάση του σώματός σου (ορθοσωμία) επηρεάζεται επίσης από την ευλυγισία του σώματός σου. Τέλος η ευλυγισία απομακρύνει τους πόνους και τα πιασίματα που δημιουργούνται από τον καθιστικό τρόπο ζωής όπως για παράδειγμα συμβαίνει όταν περνάς πολύ χρόνο διαβάζοντας ή παίζοντας ηλεκτρονικά παιχνίδια. Με τις διατάσεις μπορείς να ανακουφιστείς από το πιάσιμο που ίσως έχεις στην πλάτη σου. Οι διατάσεις θα ήταν χρήσιμο να αποτελούν μέρος της εξάσκησής σου και να γίνονται στην αρχή (προθέρμανση) και στο τέλος (αποθεραπεία) της σωματικής άσκησης/προπόνησης. Για παράδειγμα στην αρχή της εξάσκησης και μετά από σύντομο τρέξιμο θα ήταν χρήσιμο να κάνεις διατάσεις και ειδικά εκείνες τις μυϊκές ομάδες που θα χρησιμοποιήσεις στο κύριο μέρος της εξάσκησης. Επίσης μετά το τέλος της εξάσκησης καλό θα ήταν να κάνεις διατάσεις σε εκείνες τις μυϊκές ομάδες που κυρίως επιβαρύνθηκαν προηγουμένως.

## Διατάσεις για διαφορετικές μυϊκές ομάδες του σώματός μας

Παρακάτω παρουσιάζονται μερικοί τρόποι διάτασης των κυρίων μυϊκών ομάδων του σώματος. Θα πρέπει να τονιστεί ότι υπάρχουν περισσότεροι από ένας τρόποι διάτασης της κάθε μυϊκής ομάδας. Αν θέλεις να κάνεις περισσότερες διατάσεις για τις ίδιες μυϊκές ομάδες ή διατάσεις για άλλες μυϊκές ομάδες μπορείς να συμβουλευτείς τον εκπαιδευτικό φυσικής αγωγής στο σχολείο

### Πίνακας ΣΤ. Ασκήσεις για την ευλυγισία των χεριών και των ποδιών

Διάταση μυών των χεριών	
<p>Μετακινείς το αριστερό χέρι σου πάνω από το κεφάλι και το λυγίζεις πίσω από τον αυχένα. Μετακινείς και το δεξί χέρι λυγισμένο πάνω από το κεφάλι τοποθετώντας την παλάμη του στον αγκώνα του αριστερού χεριού και το πιέζεις προς τα κάτω. Πιέζεις μέχρι να αισθανθείς ότι τεντώνει το πίσω μέρος του βραχίονα (μπράτσου). Μένεις σε αυτό το σημείο για 10-30 δευτερόλεπτα. Επαναλαμβάνεις την άσκηση για το άλλο χέρι.</p>	

### Διάταση μυών των ποδιών

Κάθεσαι και τεντώνεις το αριστερό σου πόδι. Στη συνέχεια μετακινείς τον αστράγαλο του δεξιού ποδιού ώστε να ακουμπήσει δίπλα από την εξωτερική επιφάνεια του αριστερού μηρού σου. Ενώ με τον αγκώνα του αριστερού σου χεριού πιέζεις το δεξιό γόνατο. Όταν αισθανθείς στο πλαϊνό εξωτερικό μέρος του δεξιού μηρού ένα τέντωμα ή ένα ελαφρύ «τράβηγμα» μένεις σε αυτό το σημείο για 10-30 δευτερόλεπτα. Επαναλαμβάνεις την άσκηση για το άλλο πόδι.



Κάθεσαι στο έδαφος και ανοίγεις τα δυο πόδια στην διάσταση όσο περισσότερο μπορείς. Στη συνέχεια λυγίζεις τα γόνατα με τέτοιο τρόπο ώστε το πέλμα του ενός ποδιού να ακουμπά το πέλμα του άλλου ποδιού. Μετά τοποθετείς τις παλάμες των χεριών σου στα γόνατα και με ελαφρές κινήσεις πιέζεις τα γόνατα προς το έδαφος. Μόλις νοιώσεις ένα ελαφρύ «τράβηγμα» στο εσωτερικό μέρος του μηρού παραμένεις σε αυτό το σημείο για 10-30 δευτερόλεπτα.



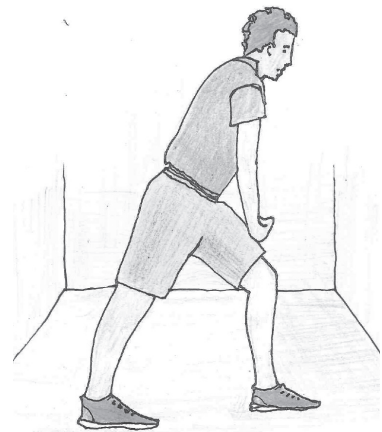
Κάθεσαι στο έδαφος τεντώνοντας μπροστά το αριστερό πόδι. Το δεξί πόδι παραμένει λυγισμένο στο πλάι και το κάτω μέρος του παπουτσιού σου ακουμπάει στο μηρό του αριστερού σου ποδιού. Κάνεις σιγά-σιγά δίπλωση του κορμού μπροστά και προσπαθείς να φέρεις την κοιλιά σου όσο πιο κοντά γίνεται στο τεντωμένο αριστερό πόδι. Όταν αισθανθείς ένα τέντωμα (ελαφρύ «τράβηγμα») πίσω από το μηρό μένεις σε αυτό το σημείο για 10-30 δευτερόλεπτα. Επαναλαμβάνει την άσκηση για το άλλο πόδι.



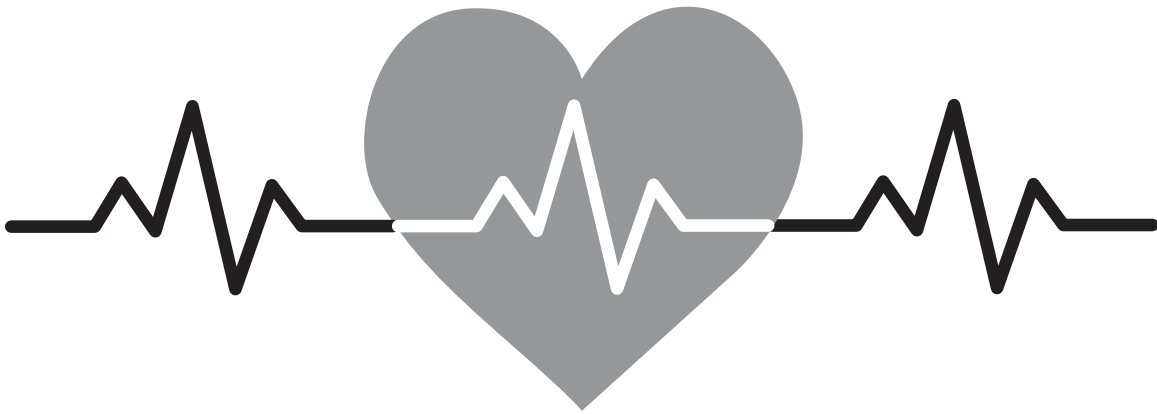
Είσαι όρθιος με σχεδόν κλειστά τα πόδια.  
Ανασηκώνεις σιγά-σιγά και λυγίζεις το δεξί πόδι κρατώντας με το δεξί χέρι το κάτω μέρος του ποδιού σου προσπαθώντας να φέρουμε τη φτέρνα προς το δεξί γλουτό ισορροπώντας στο αριστερό πόδι. Το αριστερό χέρι μπορεί να το έχεις τεντωμένο μπροστά για ισορροπία ή στηρίζεσαι σε ένα συμμαθητή σου ή στον τοίχο για να έχεις καλύτερη ισορροπία. Όταν νοιώσεις ένα ελαφρύ «τράβηγμα» ή τέντωμα στον δεξιό μηρό τότε μένεις για 10-30 δευτερόλεπτα σε αυτό το σημείο. Επαναλαμβάνεις την άσκηση για το άλλο πόδι.



Από την όρθια θέση μετακινείς το δεξί σου πόδι προς τα πίσω και λυγίζεις το γόνατο του αριστερού ποδιού ρίχνοντας το βάρος του σώματος στο αριστερό σου πόδι. Κατά την διάρκεια της προσπάθειας όταν αισθανθείς τη γάμπα να τεντώνει παραμένεις για 10-30 δευτερόλεπτα. Επαναλαμβάνεις την άσκηση και για το άλλο πόδι



# Αερόβια Άσκηση



Η αερόβια άσκηση αναφέρεται σε κάθε μορφή άσκησης με σχετικά χαμηλή ένταση και μεγάλη διάρκεια στην οποία χρειάζεται να δραστηριοποιηθούν μεγάλες μυϊκές ομάδες του σώματός. Ασκήσεις που έχουν τα παραπάνω χαρακτηριστικά είναι για παράδειγμα το τρέξιμο, η κολύμβηση, η ποδηλασία και το γρήγορο περπάτημα μεσαίας ή μεγάλης απόστασης. Η συστηματική συμμετοχή σε τέτοιες δραστηριότητες δυναμώνει το καρδιοαναπνευστικό σύστημα και αναπτύσσει την αντοχή.



## Οφέλη της αερόβιας άσκησης

.....

Η αερόβια άσκηση:

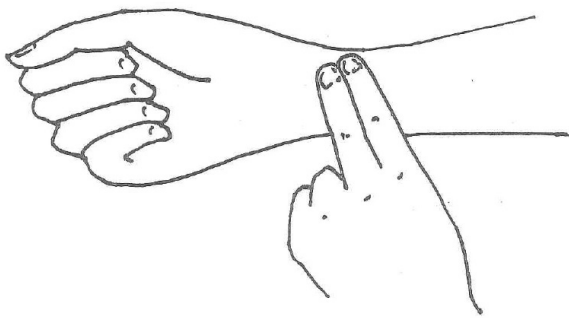
- Δυναμώνει τους αναπνευστικούς μύες και αυξάνει την ικανότητα να προσλαμβάνουν περισσότερο αέρα.
- Δυναμώνει τον καρδιακό μυ.
- Αυξάνει τον αριθμό των ερυθρών αιμοσφαιρίων στο αίμα με αποτέλεσμα να μεταφέρεται περισσότερο οξυγόνο με το αίμα στο σώμα και να μπορείς να τρέχεις περισσότερο χρόνο.
- Μειώνει τις πιθανότητες για εμφάνιση καρδιοπαθειών και υπέρτασης.
- Ρυθμίζει το σάκχαρο στο αίμα.
- Αυξάνει τα επίπεδα της «καλής» χοληστερίνης (HDL).
- Αυξάνει τη διάρκεια ζωής σε σχέση με το μέσο όρο ζωής.
- Δημιουργεί αίσθημα της ευεξίας και της ικανοποίησης.
- Βελτιώνει την ικανότητα να σκέφτεσαι, να θυμάσαι, να κατανοείς, να λύνεις προβλήματα και να λαμβάνεις αποφάσεις.

**Ένας από τους δείκτες ελέγχου της έντασης της αερόβιας άσκησης είναι η ψηλάφηση της καρδιακής συχνότητας.**

**Όταν μετράς την καρδιακή συχνότητα χωρίς να έχεις κάνει κάποια άσκηση, αλλά αντίθετα είσαι ξεκούραστος, τότε λέμε ότι μετράς την καρδιακή συχνότητα σε κατάσταση ηρεμίας.** Η καρδιακή συχνότητα ηρεμίας σε ένα άτομο χωρίς προβλήματα υγείας και ηλικίας μεγαλύτερης των 10 ετών κυμαίνεται μεταξύ 60 και 100 κτύπων το λεπτό.

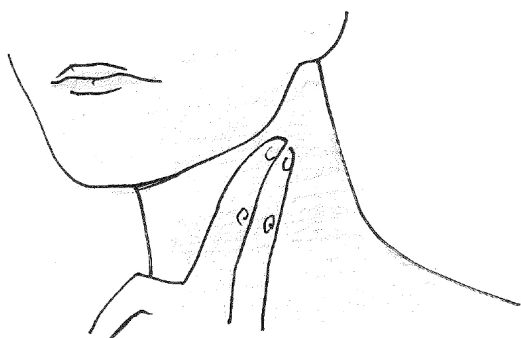
**Αντίθετα όταν μετράς την καρδιακή συχνότητα αμέσως μετά από άσκηση λέμε ότι μετράς την καρδιακή συχνότητα άσκησης.** Η μεγαλύτερη τιμή της καρδιακής συχνότητας άσκησης σε ένα άτομο χωρίς προβλήματα υγείας υπολογίζεται αν από το 220 (αυτός είναι ο μέγιστος αριθμός κτύπων της καρδιάς του ανθρώπου) αφαιρέσουμε την ηλικία. Έτσι για παράδειγμα η μέγιστη τιμή της καρδιακής συχνότητας άσκησης σε ένα παιδί ηλικίας 12 ετών είναι  $220 - 12 = 208$  κτύπους το λεπτό. Σήμερα υπάρχουν πολλές ηλεκτρονικές συσκευές (π.χ. ωρολόγια) που μετράνε την καρδιακή συχνότητα. Ωστόσο η καρδιακή συχνότητα μπορεί να υπολογιστεί και με την ψηλάφησή της. Συγκεκριμένα η ψηλάφηση μπορεί να γίνει είτε στον πήχη του χεριού (κερκιδικός) είτε στο λαιμό (καρωτιδικός σφυγμός) (Μπορείς να δεις στα παρακάτω δύο σχήματα που βρίσκονται τα δύο αυτά σημεία στο σώμα μας).





Η ψηλάφηση της **κερκιδικής καρδιακής συχνότητας** γίνεται με τον εξής τρόπο: Αρχικά τοποθετείς το δείκτη και το μέσο του δεξιού σου χεριού στη βάση της παλάμης στο εσωτερικό του χεριού σου και στη συνέχεια τα μετακινείς προς τον καρπό κατά δύο (2) εκατατοστά (όπως φαίνεται και στην διπλανή εικόνα) και πιέζεις ελαφρά. Αν τοποθετήσεις τα δάκτυλα σου σωστά τότε θα αισθανθείς το κτύπο της καρδιάς σου. Μετράς πόσες φορές κτυπά η καρδιά σου σε 6''

δευτερόλεπτα. Στον αριθμό που προκύπτει προσθέτεις ένα μηδενικό. Αν για παράδειγμα μετρήσεις επτά (7) κτύπους τότε στο επτά (7) προσθέτεις το μηδέν (0) και προκύπτει ο αριθμός 70 που σημαίνει 70 καρδιακούς κτύπους το λεπτό.



Η ψηλάφηση της **καρωτιδικής καρδιακής συχνότητας** γίνεται με τον εξής τρόπο: Αρχικά τοποθετείς το δείκτη και το μέσο του δεξιού σου χεριού στη αριστερή γωνία του σαγωνιού σου και στη συνέχεια τα μετακινείς προς τα κάτω και διαγώνια μέχρι να αισθανθείς τους κτύπους της καρδιάς σου (όπως φαίνεται και στην διπλανή εικόνα). Τότε σε εκείνο το σημείο πιέζεις ελαφρά. Μετράς πόσες φορές κτυπά η καρδιά σου σε 6''

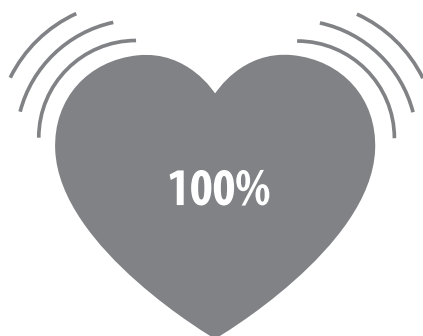
δευτερόλεπτα. Στον αριθμό που προκύπτει προσθέτεις ένα μηδενικό. Αν για παράδειγμα μετρήσεις 17 κτύπους και προσθέσεις το μηδέν (0) τότε προκύπτει ο αριθμός 170 που σημαίνει 170 καρδιακούς κτύπους το λεπτό.

Στο πρώτο κεφάλαιο αναφέρθηκε ότι η άσκηση για να είναι αποτελεσματική θα πρέπει να είναι μέτριας προς έντονης έντασης. Γενικά μπορούμε να πούμε ότι όταν η καρδιακή συχνότητα παιδιών ηλικίας 12 χρονών κυμαίνεται μεταξύ 104 και 177 τότε η δραστηριότητα που συμμετέχουν είναι μέτριας προς έντονης έντασης και επομένως καλύπτει τις συστάσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας που αναφέρονται στα χαρακτηριστικά της άσκησης.

Παρακάτω παρουσιάζονται παραδείγματα του τρόπου υπολογισμού της καρδιακής συχνότητας που αντιστοιχεί σε μέτρια και έντονη ένταση άσκηση για παιδιά 12 ετών. Εσύ ανάλογα με την ηλικία σου μπορείς να υπολογίσεις την καρδιακή συχνότητα που αντιστοιχεί σε μέτρια και έντονη άσκηση αν στον τύπο που περιγράφεται παρακάτω βάλεις την ηλικία σου. Δοκίμασε αν θέλεις να κάνεις το ίδιο για να υπολογίσεις την καρδιακή συχνότητα που αντιστοιχεί σε μέτρια και έντονη άσκηση για τους γονείς σου και μετά συζήτησε μαζί τους.

## Υπολογισμός της καρδιακής συχνότητας για παιδιά 12 ετών

**Μέγιστη  
καρδιακή συχνότητα  
12χρονου παιδιού**



**208**

κτύποι ανά λεπτό

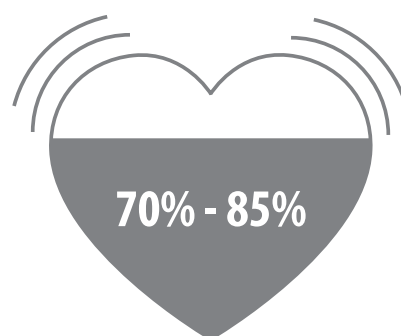
**Άσκηση μέτριας έντασης**



**104 - 146**

κτύποι το λεπτό

**Άσκηση έντονης έντασης**



**146 - 177**

κτύποι το λεπτό

### Άσκηση μέτριας έντασης

Η άσκηση μέτριας έντασης αντιστοιχεί στο **50%** ως **70%** της μέγιστης καρδιακής συχνότητας.

Η καρδιακή συχνότητα που αντιστοιχεί σε μέτριας έντασης άσκηση ενός 12 χρόνου παιδιού για παράδειγμα κυμαίνεται μεταξύ **104 - 146** κτύπων το λεπτό.

#### Υπολογίζεται ως εξής:

Η μέγιστη καρδιακή συχνότητα είναι:  
**220** (μέγιστος αριθμός κτύπων της καρδιάς το λεπτό) - **12 έτη** (ηλικία) = **208 κτύποι ανά λεπτό**

Στη συνέχεια:

**Η καρδιακή συχνότητα για άσκηση έντασης 50% υπολογίζεται ως εξής:**

**208** (κτύποι ανά λεπτό) x **0,50** (50%) = **104 κτύποι το λεπτό**

**Η καρδιακή συχνότητα για άσκηση έντασης 70% υπολογίζεται ως εξής:**

**208** (κτύποι ανά λεπτό) x **0,70** (70%) = **146 κτύποι το λεπτό**

### Άσκηση έντονης έντασης

Η άσκηση έντονης έντασης αντιστοιχεί στο **70%** ως **85%** της μέγιστης καρδιακής συχνότητας.

Η καρδιακή συχνότητα που αντιστοιχεί σε έντονης έντασης άσκηση ενός 12 χρόνου παιδιού για παράδειγμα κυμαίνεται μεταξύ **146 - 177** κτύπων το λεπτό.

#### Υπολογίζεται ως εξής:

Η μέγιστη καρδιακή συχνότητα είναι:  
**220** (μέγιστος αριθμός κτύπων της καρδιάς το λεπτό) - **12 έτη** (ηλικία) = **208 κτύποι ανά λεπτό**

Στη συνέχεια:

**Η καρδιακή συχνότητα για άσκηση έντασης 75% υπολογίζεται ως εξής:**

**208** (κτύποι ανά λεπτό) x **0,70** (70%) = **146 κτύποι το λεπτό**

**Η καρδιακή συχνότητα για άσκηση έντασης 85% υπολογίζεται ως εξής:**

**208** (κτύποι ανά λεπτό) x **0,85** (85%) = **177 κτύποι το λεπτό**





### **Ενημέρωσε τους γονείς σου**

- Για τα οφέλη της αερόβιας άσκησης
- Για το πως υπολογίζεται η ένταση της άσκησης

## **Η χρησιμότητα του ημερολογίου συμμετοχής σε σωματικές δραστηριότητες**

Ένας αποτελεσματικός τρόπος για να παρακολουθείς την πρόοδο σου και να ελέγχεις αν και κατά πόσο πέτυχες το στόχο που έχεις βάλει είναι η χρήση ενός ημερολογίου συμμετοχής σε σωματικές δραστηριότητες. Σε αυτό θα καταγράφεις τις δραστηριότητες που έκανες καθημερινά για να πετύχεις το στόχο σου.

Παρακάτω παρουσιάζεται, ως παράδειγμα, ένας πίνακας (Ζ) συμπληρωμένος με σωματικές δραστηριότητες. Ο πίνακας αυτός συνοδεύεται και από ένα κενό πίνακα (Η) τον οποίο μπορείς να χρησιμοποιείς ως ημερολόγιο συμμετοχής σε σωματικές δραστηριότητες κατά τη διάρκεια του προγράμματος για να καταγράφεις το χρόνο που αφιερώνεις καθημερινά σε αυτές. Με βάση τον πίνακα αυτό μπορείς να δημιουργήσεις ημερολόγιο συμμετοχής για κάθε εβδομάδα όχι μόνο για τις σωματικές δραστηριότητες, αλλά και για άλλες δραστηριότητες όπως για παράδειγμα το διάβασμα.



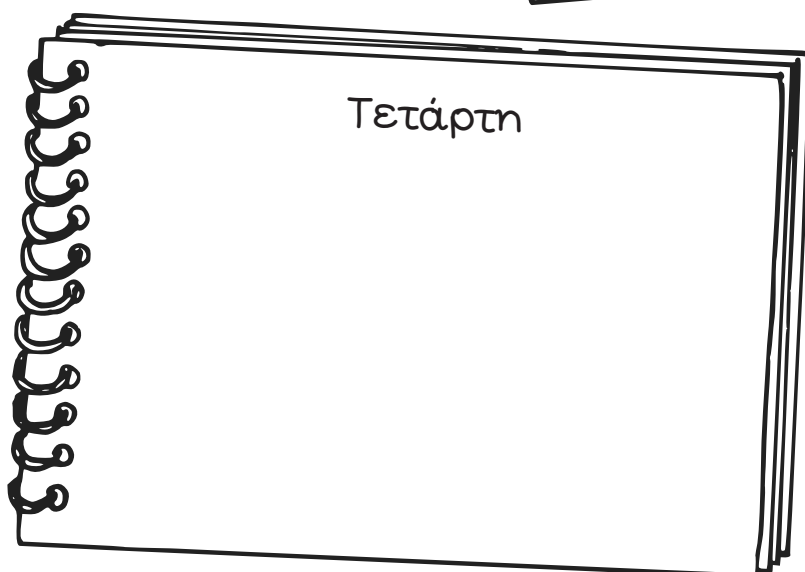
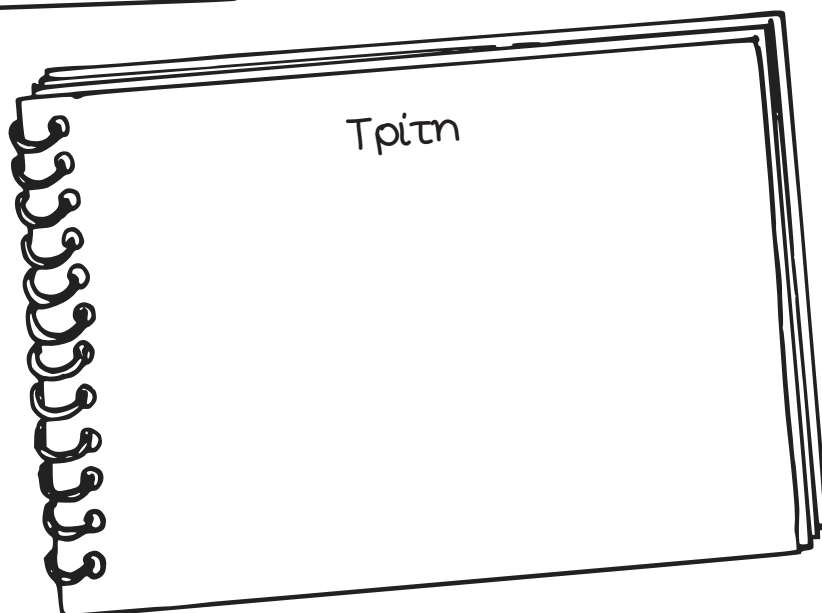
### Πίνακας Ζ.

Παράδειγμα εβδομαδιαίου ημερολογίου καταγραφής  
της συμμετοχής σε σωματικές δραστηριότητες

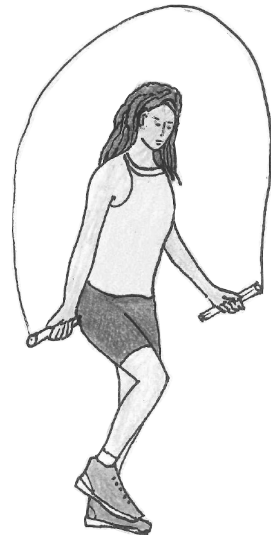
<b>Δευτέρα:</b>	Έκανα 15 κάμψεις στο μεγάλο διάλειμμα στο σχολείο. Έτρεξα 2 χιλιόμετρα σε 20 λεπτά το απόγευμα
<b>Τρίτη:</b>	Περπάτησα για 8' λεπτά το πρωί πηγαίνοντας στο σχολείο. Περπάτησα για 8' λεπτά το μεσημέρι γυρίζοντας από το σχολείο. Έκανα 2 σετ από 15 επαναλήψεις κοιλιακών το βράδυ μετά το διάβασμα
<b>Τετάρτη:</b>	Έκανα ποδήλατο για 4' λεπτά το πρωί πηγαίνοντας στο σχολείο. Έκανα ποδήλατο για 4' λεπτά το μεσημέρι γυρίζοντας από το σχολείο. Έτρεξα 1 χιλιόμετρο σε 10' λεπτά το απόγευμα
<b>Πέμπτη:</b>	Περπάτησα για 8' λεπτά το πρωί πηγαίνοντας στο σχολείο Περπάτησα για 8' λεπτά το μεσημέρι γυρίζοντας από το σχολείο. Έκανα 3 σετ κάμψεις από 10 επαναλήψεις το απόγευμα μετά το φροντιστήριο
<b>Παρασκευή:</b>	Έκανα ποδήλατο για 4' λεπτά το πρωί πηγαίνοντας στο σχολείο. Έκανα ποδήλατο για 4' λεπτά το μεσημέρι γυρίζοντας από το σχολείο. Έπαιξα για 30' λεπτά μπάσκετ το απόγευμα με τους φίλους μου
<b>Σάββατο:</b>	Έπαιξα ποδόσφαιρο για 1 ώρα με τους φίλους μου το πρωί. Κολύμπησα στη θάλασσα για 20' λεπτά το απόγευμα
<b>Κυριακή:</b>	Έκανα ποδήλατο για 20' λεπτά το πρωί. Έκανα κάμψεις 3 σετ από 10 επαναλήψεις το βράδυ ακούγοντας μουσική

## Πίνακας Η.

Εβδομαδιαίο ημερολόγιο καταγραφής της συμμετοχής σε σωματικές δραστηριότητες

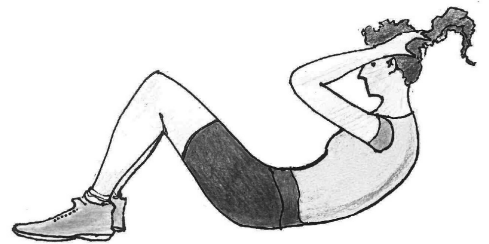


Πέμπτη



Παρασκευή

Σάββατο



Κυριακή

