

ΣΧΟΛΙΚΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

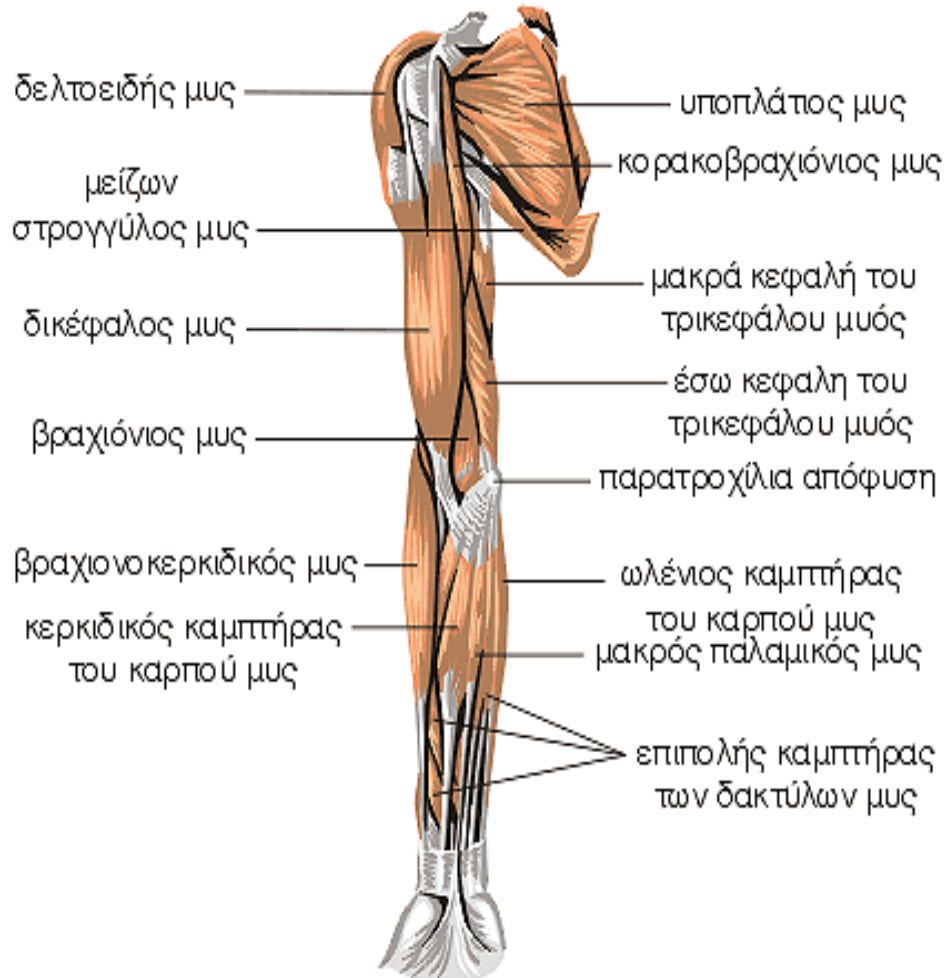
Πρόγραμμα γυμναστικής άνω ακρών

5^ο Δημοτικό Αλεξάνδρειας Ημαθίας

Καθηγητής: Θεοδωριάδης Γιώργος

ΜΥΕΣ ΑΝΩ ΑΚΡΩΝ

Πρόσθια επιφάνεια



Οπίσθια επιφάνεια



ΒΑΣΙΚΟΙ ΜΥΕΣ!

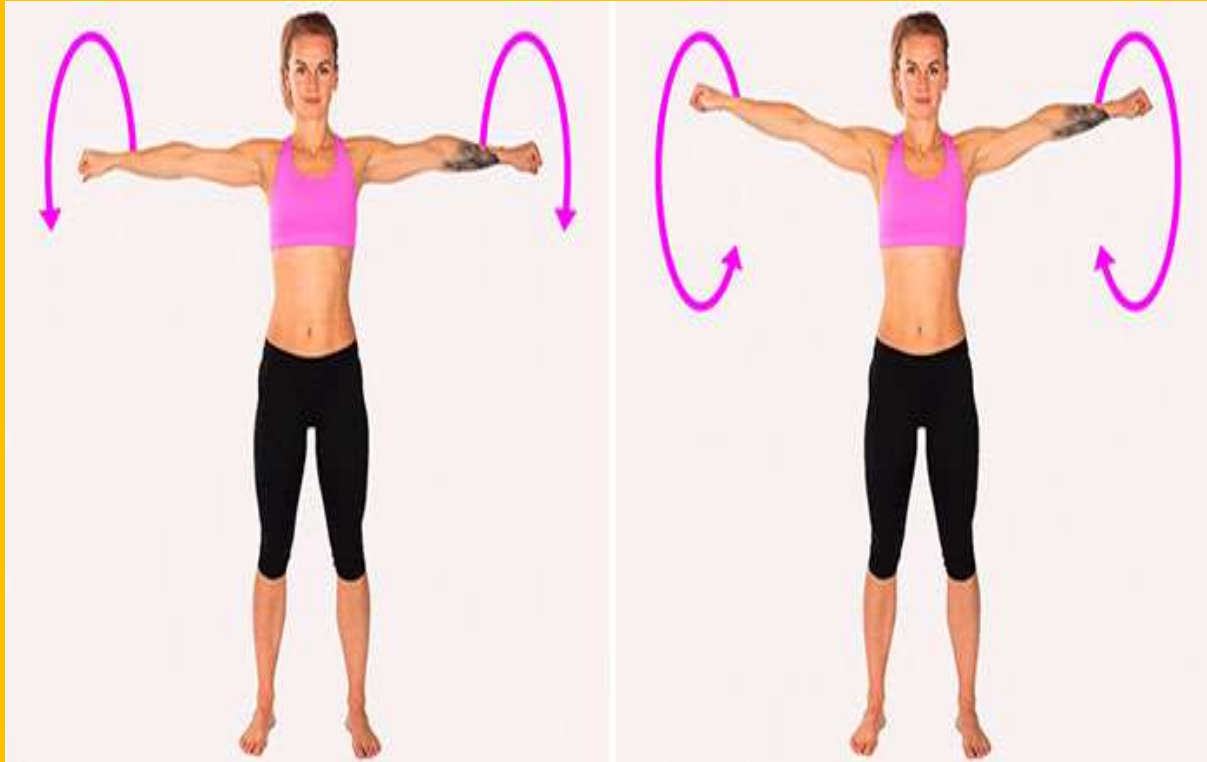
ΔΕΛΤΟΕΙΔΗΣ ΜΥΣ: απάγει το βραχίονα μέχρι την οριζόντια θέση , προκαλεί κάμψη και έσω στροφή καθώς και έκταση και έξω στροφή του βραχίονα.

ΤΡΙΚΕΦΑΛΟΣ ΒΡΑΧΙΟΝΙΟΣ ΜΥΣ: Με την ενέργεια του εκτείνει τον πήχη.

ΔΙΚΕΦΑΛΟΣ ΜΥΣ: Με την ενέργεια του κάμπτει το πήχη προς το βραχίονα και συγχρόνως τον υπτιάζει.

ΒΡΑΧΙΟΝΙΟΣ ΜΥΣ: Με τη ενέργεια του κάμπτει τον πήχη.

Κυκλικές ασκήσεις στα χέρια:

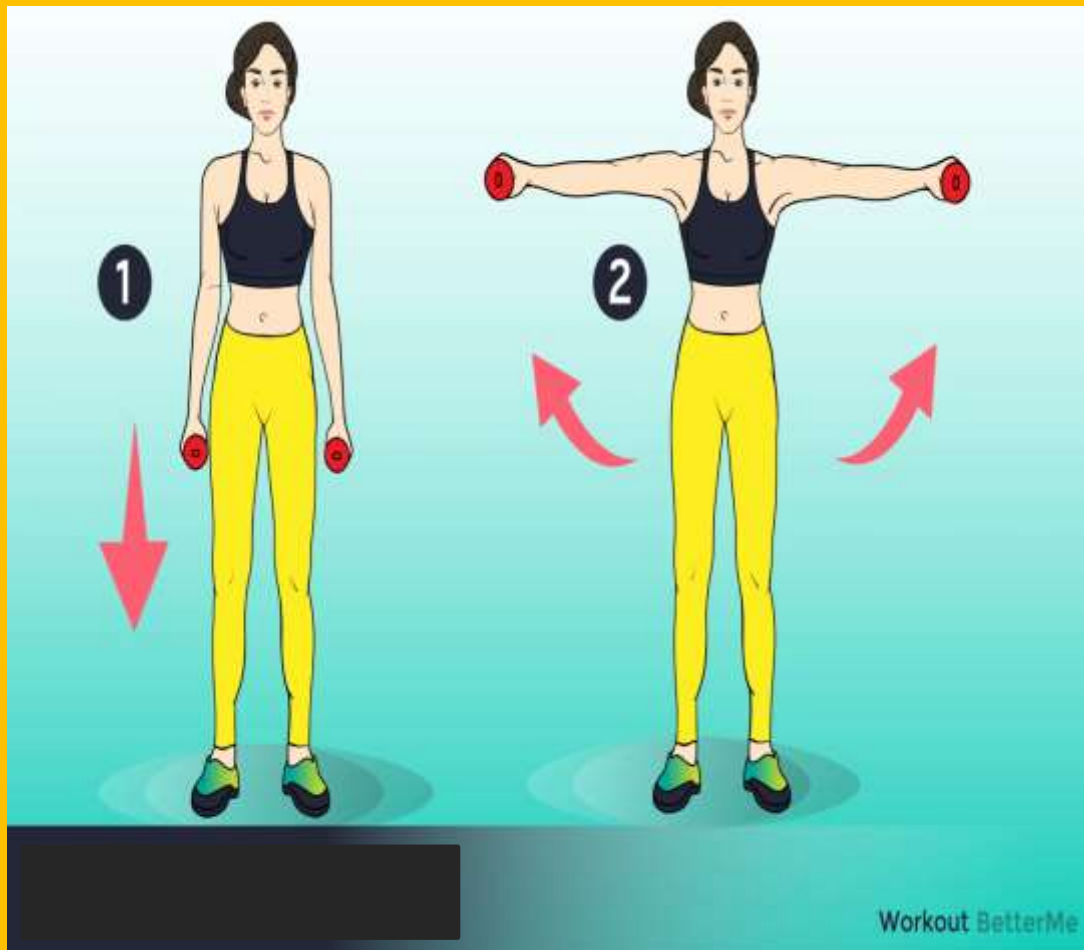


- Σταθείτε όρθιοι έχοντας τα πόδια σας σε διάσταση ίση με το πλάτος των ώμων σας.
- Ανοίξτε τα χέρια σας παράλληλα με το έδαφος τεντώνοντας στα πλάγια.
- Ξεκινήστε να τα στριφογυρίζετε γρήγορα στην φορά των δεικτών του ρολογιού.

ΠΡΟΣΟΧΗ!!!

**Σταθερός ο κορμός.
Ταυτόχρονη κίνηση χεριών.
Δεν κοιτάμε κάτω!**

Εκτελεστέ 20 κύκλους, χαλαρώστε για 15 δευτερόλεπτα και επαναλάβετε την άσκηση 5-8 φορές.



- Σταθείτε όρθιοι με ίσια την πλάτη, τα πόδια στο άνοιγμα των ώμων.
- Κρατήστε τα χέρια σας πλήρως τεντωμένα προς τα πλάγια, με τις παλάμες να κοιτάνε προς το σώμα και τους αγκώνες κοντά στον κορμό.
- Κρατώντας τα χέρια σας τεντωμένα και τον κορμό σφιγμένο, σηκώστε τα βάρη προς τα πλάγια μέχρι να είναι στο ύψος των ώμων. Εκπνεύστε καθώς το κάνετε.

ΠΡΟΣΟΧΗ!!!

Σταθερός ο κορμός.
Ταυτόχρονη κίνηση χεριών.
Δεν κοιτάμε κάτω!

Εκτελέστε 2-3 σετ των 8-10 επαναλήψεων με διάλλειμα 30 δευτερόλεπτα ενδιάμεσα από κάθε σετ.



• Σταθείτε όρθιοι με σφιγμένο τον κορμό και ίσια την πλάτη.

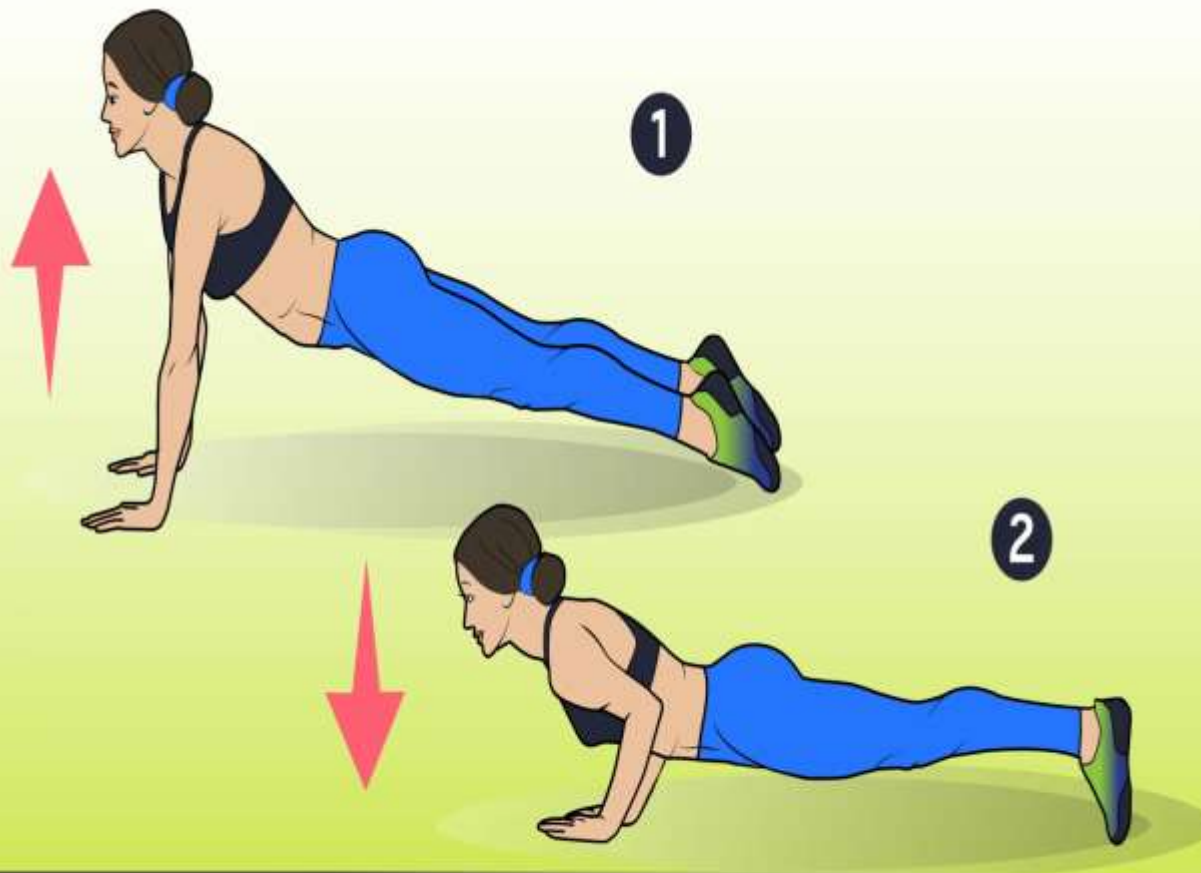
• Κρατήστε τα βαράκια στα πλάγια και γείρτε ελαφρώς τα γόνατα ενώ πιέζετε τους γοφούς

• Με τους αγκώνες σε κλίση 60 μοίρες, τραβήξτε τα βαράκια προς τα πάνω. Μετά επιστρέψτε αργά στην αρχική θέση.

ΠΡΟΣΟΧΗ!!!

Σταθερός ο κορμός.
Ταυτόχρονη κίνηση χεριών.
Δεν κοιτάμε κάτω!

Εκτελέστε 2-3 σετ των 8-10 επαναλήψεων με διάλλειμα 30 δευτερόλεπτα ενδιάμεσα από κάθε σετ.



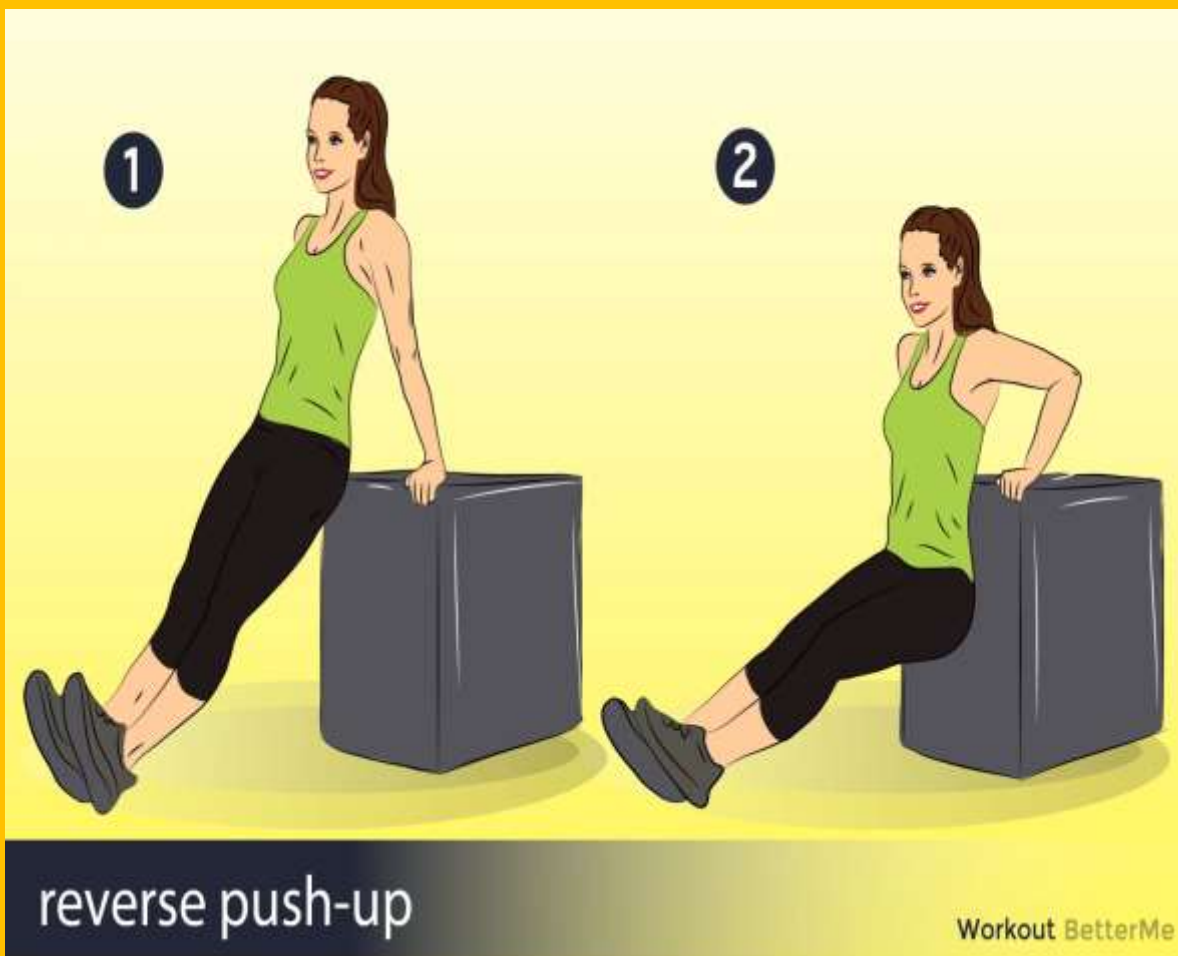
Workout BetterMe

- Ξαπλώστε στο έδαφος, σφίξτε τον κορμό σας και σταθείτε στις μύτες των ποδιών και τις παλάμες σας.
- Τα χέρια να είναι στο άνοιγμα των ώμων και το σώμα σε ευθεία.
- Χαμηλώστε το στήθος σας προς το πάτωμα. Λυγίστε τους αγκώνες σε γωνία 60 μοιρών μέχρι που το στήθος να είναι ελάχιστα πάνω από το πάτωμα.
- Πιέστε πάλι πάνω το σώμα σας για να φτάσετε στην αρχική θέση.

ΠΡΟΣΟΧΗ!!!

Σταθερός ο κορμός.
Ταυτόχρονη κίνηση χεριών.
Η σπονδυλική στήλη σε μια ευθεία.

Εκτελέστε 2-3 σετ των 8-10 επαναλήψεων με διάλλειμα 30 δευτερόλεπτα ενδιάμεσα από κάθε σετ.

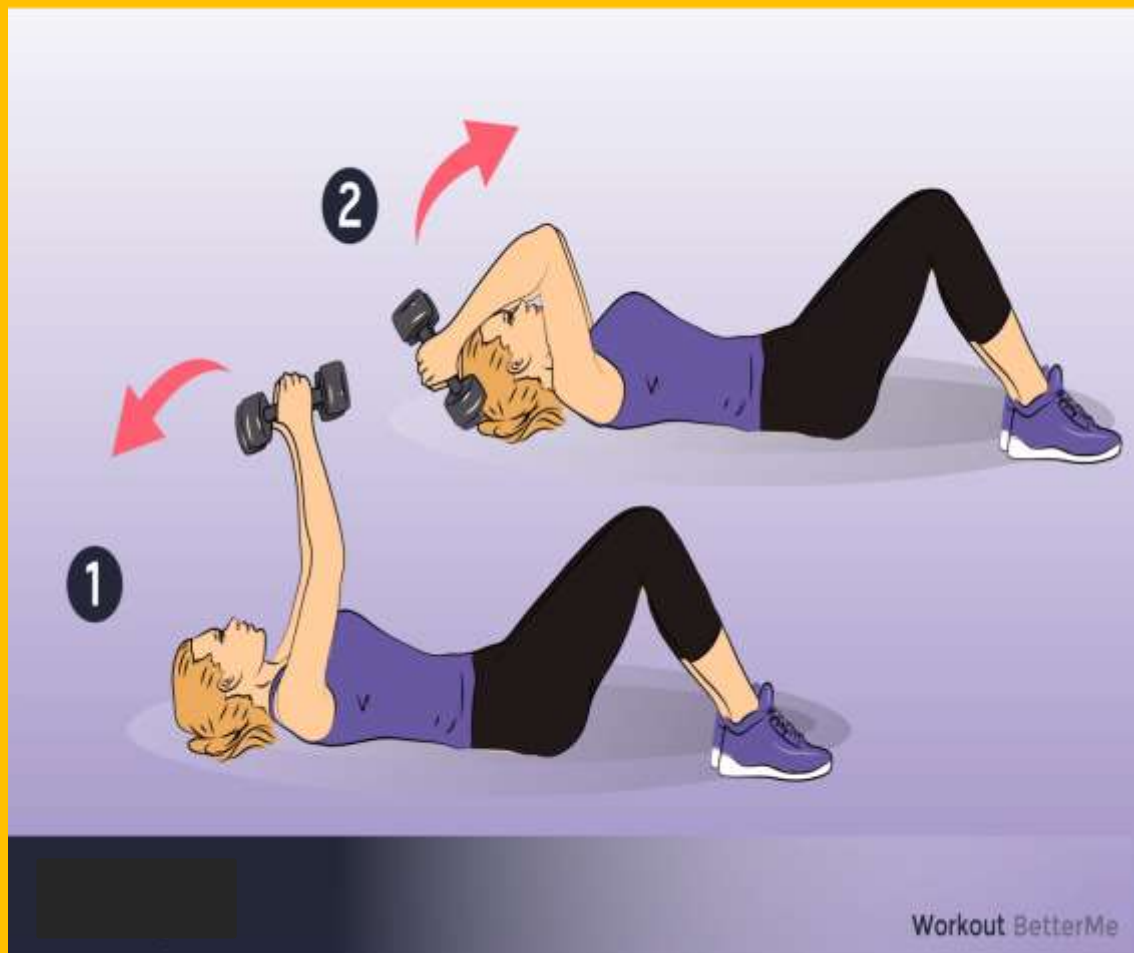


- Καθίστε σε μία καρέκλα με τα χέρια σας δίπλα στους γοφούς.
 - Σταθείτε στα χέρια σας και φέρτε τους γοφούς σας μπροστά.
 - Λυγίστε τους αγκώνες και κατεβάστε τους γοφούς, κρατώντας κάτω τους ώμους και τους γοφούς κοντά στην καρέκλα.
- Πιέστε ξανά προς τα πάνω αλλά χωρίς να κλειδώνετε τους αγκώνες και επαναλάβετε.

ΠΡΟΣΟΧΗ!!!

Εκτελέστε 2-3 σετ των 8-10 επαναλήψεων με διάλλειμα 30 δευτερόλεπτα ενδιάμεσα από κάθε σετ.

Σταθερό σωμα.
Ταυτόχρονη κίνηση χεριών.
Η σπονδυλική στήλη σε μια ευθεία.
ΔΕΝ κοιτάμε κάτω.

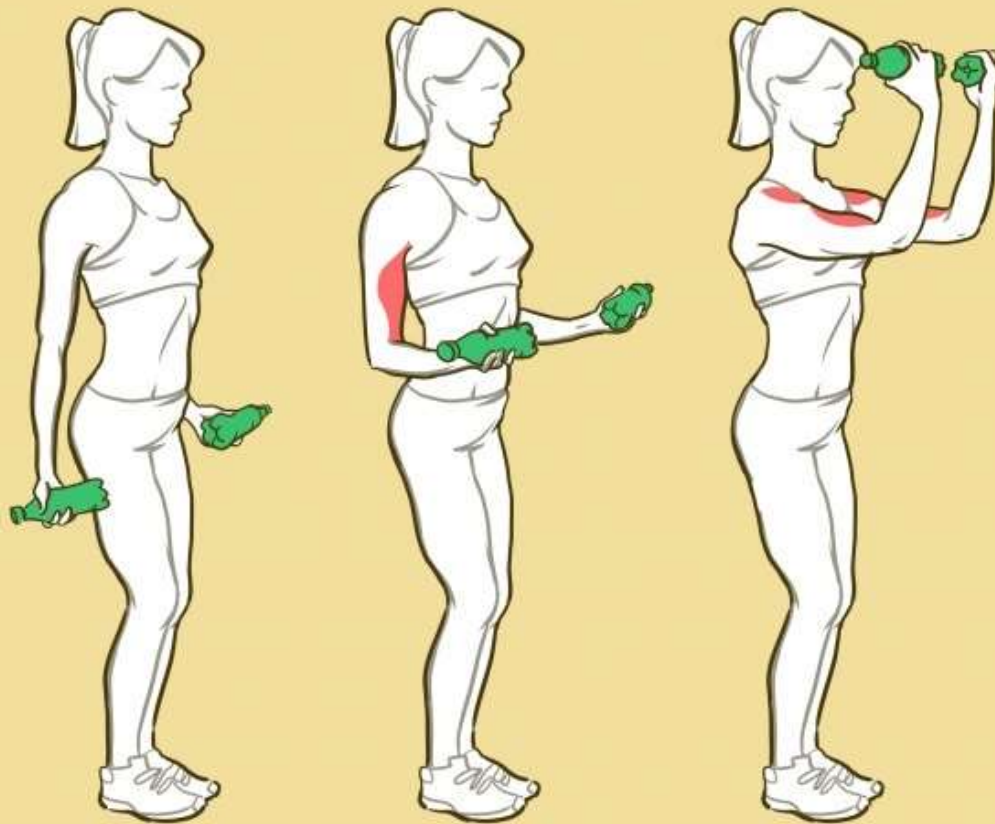


- Ξαπλώστε με την πλάτη σας ενώ τα πόδια σας ακουμπάνε το πάτωμα.
- Με ένα βαράκι σε κάθε χέρι, τεντώστε τα χέρια σας πάνω από το κεφάλι μέχρι να είναι εντελώς τεντωμένα. Τα χέρια σας θα πρέπει να είναι κλειστά.
- Λυγίστε τους αγκώνες και χαμηλώστε τα βάρη σε κάθε πλευρά του κεφαλιού σας.
- Τεντώστε τα χέρια σας για να επιστρέψετε στην αρχική θέση.

Εκτελέστε 2-3 σετ των 8-10 επαναλήψεων με διάλλειμα 30 δευτερόλεπτα ενδιάμεσα από κάθε σετ.

ΠΡΟΣΟΧΗ!!!

**Σταθερό σωμα.
Ταυτόχρονη κίνηση χεριών.
Η σπονδυλική στήλη σε μια ευθεία και να ακουμπήσει κάτω στο έδαφος.**



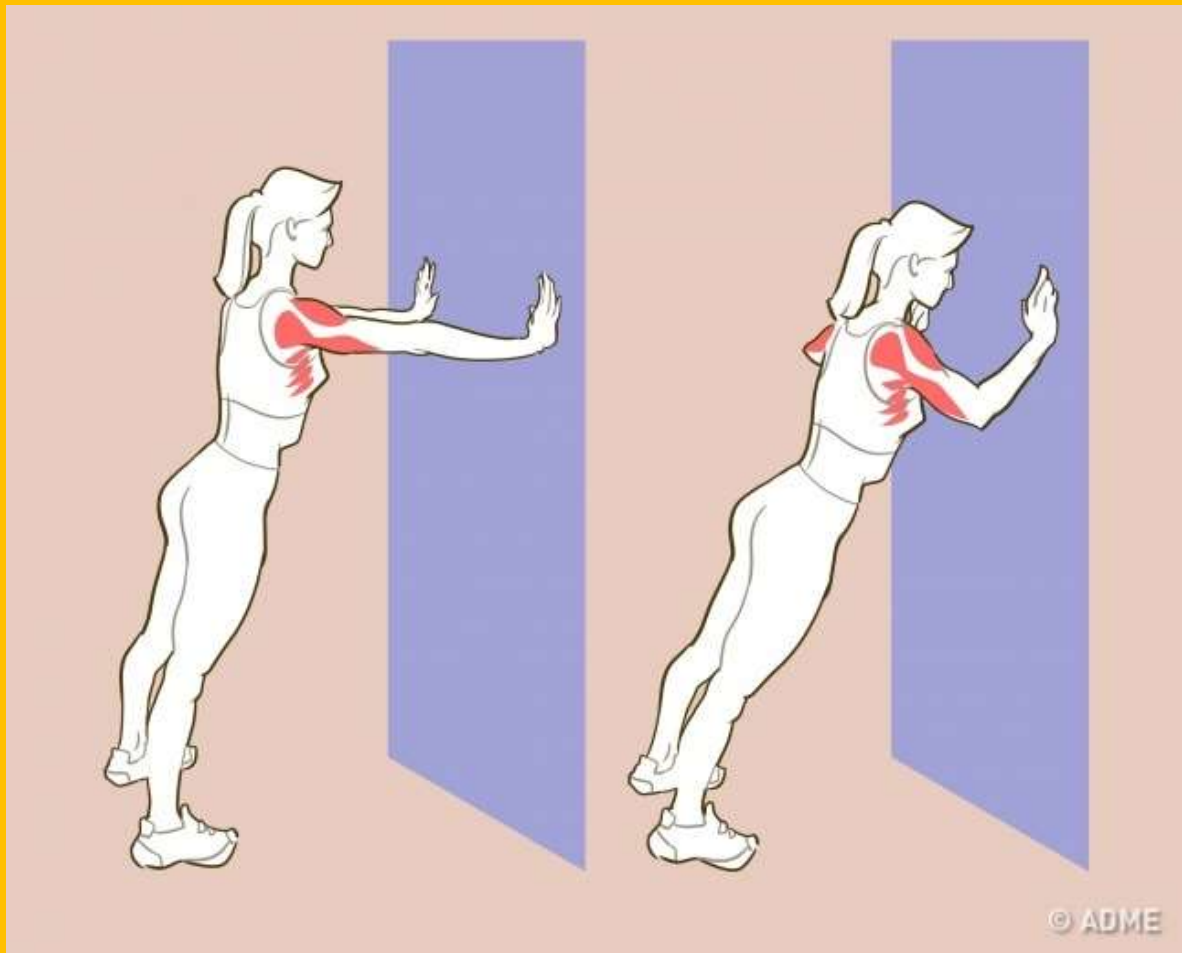
© ADME

- Σταθείτε με τα πόδια στο άνοιγμα των ώμων.
- Ισιώστε την πλάτη σας, λυγίστε τα γόνατα και τα ισχία λυγισμένα προς τα πίσω.
- Κρατήστε τους αγκώνες σας σε ορθή γωνία. Σηκώστε τα χέρια σας μέχρι το ύψος του στήθους και έπειτα μέχρι το ύψος του προσώπου.

Εκτελέστε 2-3 σετ των 8-10 επαναλήψεων με διάλλειμα 30 δευτερόλεπτα ενδιάμεσα από κάθε σετ.

ΠΡΟΣΟΧΗ!!!

Σταθερός ο κορμός.
Ταυτόχρονη κίνηση χεριών.
Δεν κοιτάμε κάτω!



- Ισιώστε τα χέρια και ακουμπήστε με τις παλάμες στον τοίχο.
- Ανοίξτε τα πόδια στο πλάτος των ώμων.
- Πιέστε στον τοίχο, λυγίζοντας τους αγκώνες σας
- Όταν σπρώχνετε από τον τοίχο – εκπνεύστε. Όταν χαμηλώνετε στον τοίχο – εισπνεύστε.

Εκτελέστε 2-3 σετ των 8-10 επαναλήψεων με διάλλειμα 30 δευτερόλεπτα ενδιάμεσα από κάθε σετ.

ΠΡΟΣΟΧΗ!!!

Σταθερός ο κορμός.
Ταυτόχρονη κίνηση χεριών.
Δεν κοιτάμε κάτω!

Αντί για βάρακια γυμναστικής
χρησιμοποιήστε μπουκαλάκια
νερού!

★ Να είναι και τα δυο
μπουκαλάκια
γεμισμένα μέχρι
πάνω με νερό.



ΠΑΝΤΑ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ!!!

Στο τέλος της γυμναστικής σας να κάνετε καλές διατάσεις για να χαλαρώνουν οι μύς και να αποφύγετε τους τραυματισμούς!!!

