

ΣΧΟΛΙΚΗ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

Πρόγραμμα γυμναστικής κάτω ακρών.

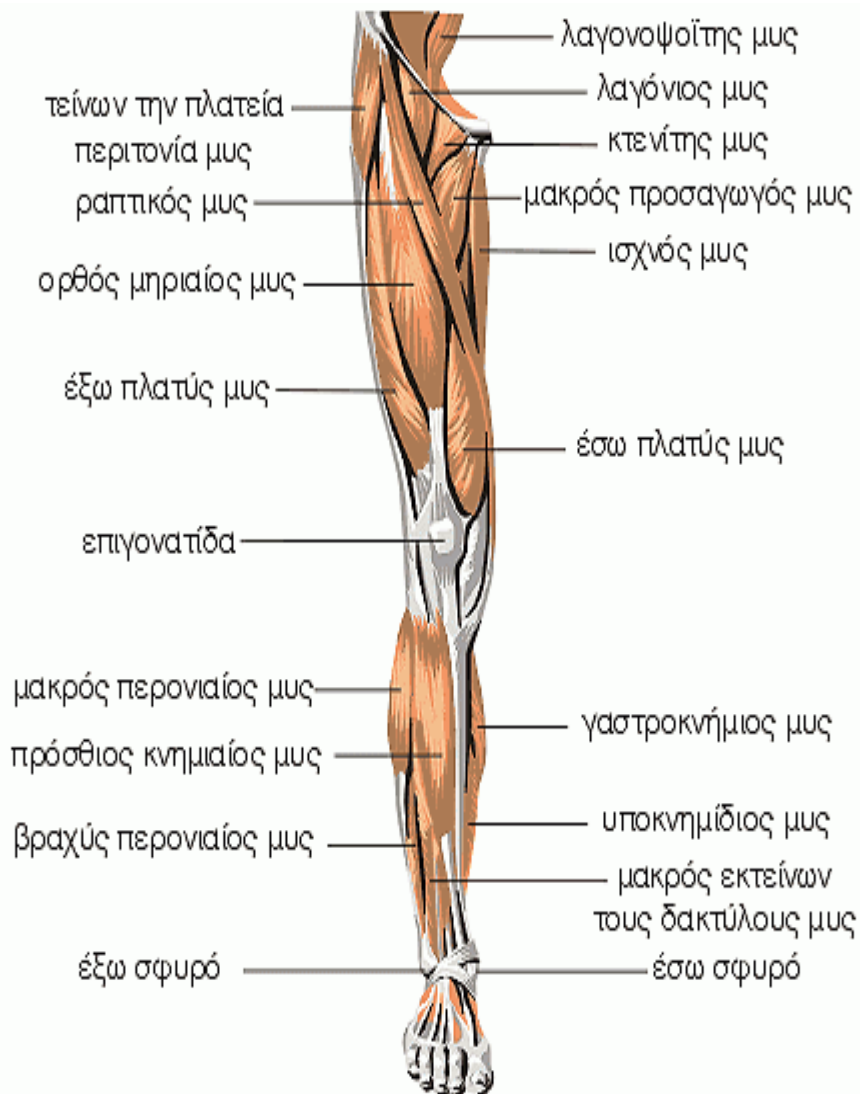


5^ο Δημοτικό Αλεξάνδρειας
Ημαθίας

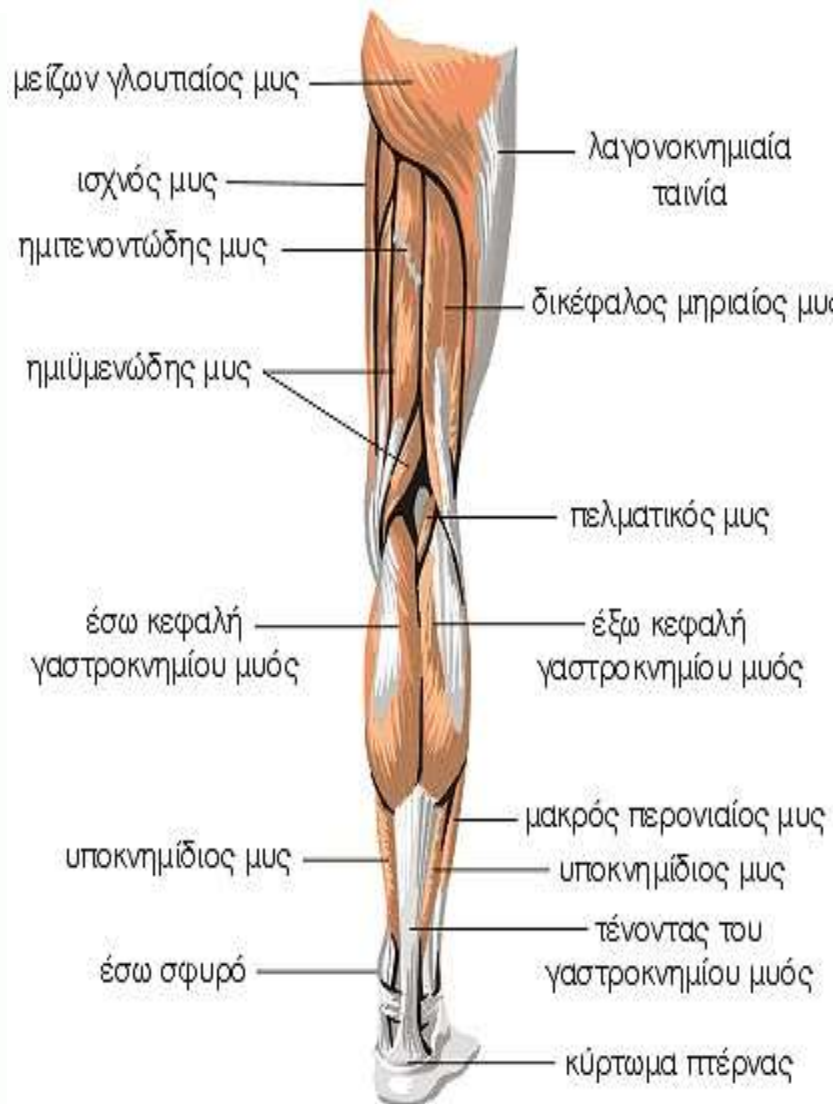
Καθηγητής: Θεοδωριάδης
Γιώργος

ΜΥΕΣ ΚΑΤΩ ΑΚΡΩΝ

Πρόσθιοι μύες



Οπίσθιοι μύες



Μυϊκό σύστημα

- Σύστημα οργάνων που ελέγχει τις κινήσεις του σώματος.
- Τα όργανα που αποτελούν το μυϊκό σύστημα είναι οι μύες.
- Ανθρώπινο σώμα - 792 μυς & 100 αρθρώσεις.

ΒΑΣΙΚΟΙ ΜΥΕΣ ΤΩΝ ΚΑΤΩ ΑΚΡΩΝ

ΛΑΓΟΝΟΨΟΙΤΗΣ	κάμπτει και στρέφει συγχρόνως προς τα έξω το μηρό προς την πύελο, κατά την ορθοστασία στρέφει την πύελο προς τα μπροστά και κάτω ενώ κατά τη βάδιση γίνεται η εναλλάξ κίνηση των μηρών προς τα μπροστά.
ΤΕΤΡΑΚΕΦΑΛΟΣ	Εκτείνει την κνήμη, σταθεροποιεί τη διάρθρωση του γόνατος και αποτελεί ισχυρό καμπτήρα του μηρού.
ΜΕΓΑΛΟΣ ΓΛΟΥΤΙΑΙΟΣ	Κτείνει και στρέφει προς τα έξω το μηρό, συμβάλλει στην καθήλωση της διάρθρωσης του γόνατος και εκτείνει το κορμό όταν ο μηρός είναι ακίνητος.
ΔΙΚΕΦΑΛΟΣ ΜΗΡΙΑΙΟΣ	Κάμπτει και στρέφει προς τα έξω την κνήμη και εκτείνει το μηρό.
ΓΑΣΤΡΟΚΝΗΜΙΟΣ	Ενέργεια του κάμπτει την κνήμη και μαζί με τους άλλους μυς, κάμπτει πελματιαίως το πόδι.
ΠΡΟΣΑΓΩΓΟΣ	Προσάγει και στρέφει προς τα έξω το μηρό.
ΡΑΠΤΙΚΟΣ	Κάμπτει, προσάγει και στρέφει προς τα έξω το μηρό και συγχρόνως κάμπτει και στρέφει προς τα έσω την κνήμη.
ΙΣΧΝΟΣ	Προσάγει το μηρό και συμβάλλει στην κάμψη της κνήμης και τη στροφή της προς τα έσω.

Σκουάτ (ή αλλιώς καθίσματα)



1. Στέκεστε όρθιοι με τα πόδια στο άνοιγμα των ώμων.
2. Τα χεριά στην ευθεία ή στην μεσολαβή.
3. Το κεφάλι κοιτάζει ευθεία.
4. Λυγίζουμε τα γόνατα μέχρι 90°.

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

ΠΡΟΣΟΧΗ!!!

Τα γόνατα να μην περνάνε τις μύτες των ποδιών.

Προβολές



1. Στέκεστε ορθοί.
2. Κεφάλι να κοιτάζει μπροστά.
3. Σταθερός ο κορμός.
4. Χεριά χαλαρά κάτω ή στην μεσολαβή.
5. Γωνίες 90°.

ΠΡΟΣΟΧΗ!!!

Τα γόνατα να μην περνάνε τις μύτες των ποδιών.

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

Ανύψωση γονάτων



1. Στέκεστε όρθιοι.
2. Το κεφάλι κοιτάζει ευθεία.
3. Χεριά ελεύθερα ή στην μεσολαβή.
4. Σταθερός κορμός.
5. Σηκώνουμε ψηλά το γόνατο μέχρι να σχηματιστεί γωνία 90° μεταξύ μηρού και κοιλίας.

ΠΡΟΣΟΧΗ!!!

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

Προσπαθήστε να
κρατήσουμε την
ισορροπία μας.

Άρσεις ποδιών



1. Στηριχτείτε στα χεριά σας και στα δυο γόνατα.
2. σηκώστε αργά το ένα πόδι προς τα πίσω και πάνω, μέχρι ο μηρός να έρθει σε θέση παράλληλη προς το έδαφος.
3. Κατεβάστε αργά.
4. Επαναλάβετε το ίδιο για το άλλο πόδι.

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

ΠΡΟΣΟΧΗ!!!

Σταθερές κινήσεις.
Σταθερή σπονδυλική
στήλη.

Ακροστασίες (γάμπα)



1. Πίεσε τα δάχτυλα των ποδιών σου στο έδαφος ώστε να ανυψώσεις το σώμα σου
2. μετά αργά αργά χαμήλωσε τις φτέρνες σου κάτω από το επίπεδο των ποδιών σου.

ΠΡΟΣΟΧΗ!!!

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

Προσπαθήστε να κρατήσουμε την ισορροπία μας.

ΠΑΝΤΑ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ

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

