

# Ελάτε να γυμναστούμε από το σπίτι

Γενικά το σπίτι αυτές τις μέρες δεν πρέπει να αντιμετωπίζεται ως φυλακή αλλά ως ένας χώρος που μπορούμε να περάσουμε ωραίες στιγμές κάνοντας δραστηριότητες που δεν είχαμε φανταστεί. Η παραμονή στο σπίτι δεν σημαίνει ακινησία και απραξία. Υπάρχουν ένα σωρό είδη που μας βοηθούν να κάνουμε γυμναστική στο σπίτι όπως είναι οι μπάλες, τα λάστιχα, τα βαράκια. Υπάρχουν τα όργανα γυμναστικής που κάποιοι ήδη διαθέτουν.

## ΑΕΡΟΒΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ



Η αεροβική άσκηση είναι πολύ σημαντική για τον καθένα μας. Βοηθά στην διατήρηση της υγιούς κατάστασης της καρδιάς, πνευμόνων και αρτηριών. Μπορεί επίσης να βοηθήσει στη διατήρηση ή στην προσπάθεια απόκτησης ενός υγιούς σωματικού βάρους.

### **Πόση αερόβια άσκηση χρειάζεται;**

Στους μαθητές συστήνεται όπως δραστηριοποιούνται σε φυσικές δραστηριότητες για 30 λεπτά ημερησίως. Σε αυτά τα 30 λεπτά καλό θα ήταν η πλειοψηφία της ώρα να αφιερώνεται σε αεροβική δραστηριότητα.

Αυτή μπορεί να είναι συνεχής, αν είναι ελαφριάς μορφής (περπάτημα), ή με φάσεις, όπως 3 Χ 10λεπτα.

### **Συχνότητα:**





Τουλάχιστον 3 φορές εβδομαδιαίως.

### **Ένταση:**

Χαμηλή προς μέτρια. Μέτριας μορφής αεροβική άσκηση σημαίνει πως η καρδιά θα χτυπάει ελαφρώς γρηγορότερα από το συνηθισμένο. Θα αναπνέετε λίγο πιο έντονα από το κανονικό.

## Δραστηριότητες:

Πιο κάτω είναι κάποια παραδείγματα ασκήσεων που μπορεί να ταιριάξουν σε μαθητές όλων των ηλικιών:

<p>Ποδηλασία</p> 	<p>Τρέξιμο</p> 	<p>Περπάτημα</p> 
<p>Χορός</p> 	<p>Σκάλα</p> 	<p>Τρέξιμο με εμπόδια (μπορούν οι καρέκλες ή κουτιά να αποτελέσουν εμπόδια)</p> 

Κάποια διασκεδαστικά παιχνίδια που μπορεί να βοηθήσουν:

Χούλα Χουπ



Σχοινάκι



Τραμπολίνο



Καλαθόσφαιρα



Χειροσφαίριση με  
μπαλόνι αέρος



Bowling (με  
πλαστικές  
φιάλες νερού και  
μπάλα  
αντισφαίρισης)



Πετόσφαιρα



Ποδόσφαιρο



Επιτραπέζια  
αντισφαίριση /  
αντισφαίριση



Οποιοσδήποτε ασκήσεις ή δραστηριότητες καλό είναι να πραγματοποιούνται με την παρουσία υπεύθυνου ενήλικα. Αυτό για να βεβαιωθεί πως αυτές οι ασκήσεις εκτελούνται σωστά και θα αποφευχθούν τυχόν τραυματισμοί.

Ελπίζουμε να σας αρέσουν οι πιο πάνω ασκήσεις.

Απολαύστε τις!!!