



## Γυμναστική στο σπίτι για τους γονείς



Αγαπητοί γονείς του «Μικρού Πρίγκιπα»,

Γνωρίζουμε ότι λόγω της κατάστασης στην οποία βρισκόμαστε, άλλαξε η καθημερινότητά μας και αποκτήσαμε έναν πιο καθιστικό τρόπο ζωής. Η διάθεση όλων μας να αφιερώσουμε περισσότερο δημιουργικό χρόνο στα παιδιά μας, πιθανόν να οδηγεί σε σωματική καταπόνηση, μέσα από συχνότερο σήκωμα βάρους, κακή στάση του σώματος σε διαφορετικές θέσεις, κλπ.

Η αγάπη και η φροντίδα του «Μικρού Πρίγκιπα» δεν περιορίζεται μόνο στους μικρούς μας φίλους, αλλά αγγίζει και όλους εσάς τους γονείς! Έτσι, για μια ακόμη φορά, σας ζητούμε να μην ξεχνάτε να φροντίζετε τους εαυτούς σας από τα πιο απλά έως τα πιο σημαντικά που χρειάζεστε!

Γι' αυτόν τον λόγο ζητήσαμε από τη Ραήλου Χυδηριώτη, *καθηγήτρια φυσικής αγωγής και υπεύθυνη του τμήματος «Υδροθεραπείας και Αποκατάστασης Τραυματισμών» του Πανιωνίου*, να φτιάξει για εσάς ένα ημερήσιο 30λεπτο πρόγραμμα γυμναστικής για το σπίτι!

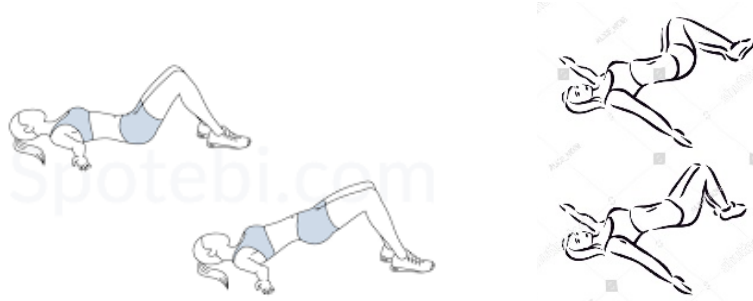
Το πρόγραμμα εστιάζει στην μυϊκή ενδυνάμωση των συνηθέστερων σημείων του σώματος που καταπονούνται, δηλαδή τους μύς του κορμού, του αυχένα και της ωμοπλάτης και μπορεί να εφαρμοστεί από 3 φορές/εβδομάδα έως και καθημερινά.

**Καλή σας προπόνηση!!!**



## Ενδυνάμωση Κορμού

1. **Γέφυρα:** Ανασηκώνετε τη λεκάνη και μείνετε ακίνητοι για 30"  
(επαναλάβετε 3 φορές)
2. **Ρολάρισμα:** Μεταφέρετε τα πόδια σας λυγισμένα δεξιά και αριστερά  
(10 επαν)



3. **Κόμπρα:** Στηριχθείτε στις παλάμες ακουμπώντας τη λεκάνη στο έδαφος και μείνετε ακίνητοι για 15" (επαναλάβετε 2 φορές)
4. **Core Stretching:** Τραβήξτε με το χέρι σας το αντίθετο γόνατο και μείνετε ακίνητοι για 15" (επαναλάβετε από την αντίθετη πλευρά)



5. **Alternative Superman:** Ανασηκώστε τεντωμένα το αντίθετο χέρι με το πόδι σας. Κρατήστε το κεφάλι χαμηλά (20 επαν)
6. **Ψαλιδάκια:** Ανεβάστε και κατεβάστε εναλλάξ τα πόδια σας τεντωμένα κοντά στο στρώμα (20 επαν)

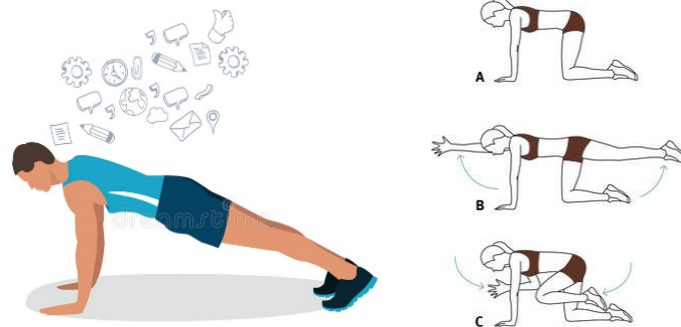


7. **Γάτα:** Τραβήξτε προς πάνω τον αφαλό σας εισπνέοντας και στην συνέχεια πιέστε προς τα κάτω την μέση σας εκπνέοντας. Κρατήστε τα πόδια και τα χέρια σταθερά στο στρώμα (10 επαν)



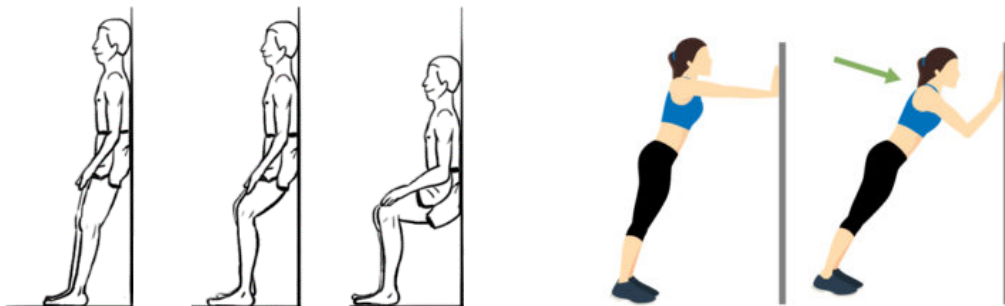
**8. Σανίδα:** Στήριξη στις παλάμες. Ο κάθε ώμος πρέπει να βρίσκεται στην ίδια ευθεία με την εκάστοτε παλάμη. Μείνετε ακίνητοι για 15" (επαναλάβετε 2-3 φορές)

**9. Συσπείρωση-έκταση εναλλάξ:** Ενώστε τον αγκώνα σας με το αντίθετο γόατο και τεντώστε στην ίδια ευθεία με τον κορμό (επαναλάβετε εναλλάξ για 20 επαν)



**10. Καθίσματα:** Σηκωθείτε και καθίστε με την πλάτη να εφάπτεται στον τοίχο, τα πόδια παράλληλα μεταξύ τους και τις πατούσες να ακουμπούν το έδαφος (2x10 επαν)

**11. Πιέσεις στον τοίχο:** Πατήστε στις μύτες με λίγο ανοιχτά πόδια και μεταφέρετε το σώμα σας τεντωμένο προς τον τοίχο. Λυγίστε και τεντώστε τα χέρια στο άνοιγμα των ώμων (20 επ)



**12. Σκύφος:** Πατήστε τα πέλματά σας με τα πόδια κλειστά. Ακουμπήστε τις παλάμες στο στρώμα και πιέστε τις ωμοπλάτες προς τα κάτω (Μείνετε ακίνητοι για 15" και επαναλάβετε 3 φορές)



## Ενδυνάμωση Αυχένα Και Ωμοπλάτης

- 1. Κάμψη-στροφή αυχένα:** Πιέστε ελαφρά το κεφάλι προς τα κάτω και στρίψτε το δεξιά-αριστερά (επαναλάβετε ήπια 10 φορές εκατέρωθεν)
- 2. Πιέσεις γνάθου:** Κρατήστε το σαγόνι σας με τον δείκτη και τον μέσο ως άξονα αναφοράς. Τραβήξτε το σαγόνι σας ελαφρώς προς τα πίσω πάνω στον επιμήκη άξονα (10 επαν.)
- 3. Πλάγια κάμψη κεφαλιού:** Γύρετε ελαφρά το κεφάλι σας στο γλάι με τάση να έρθει το μάγουλο προς ώμο (μείνετε στην κάθε θέση για 5" και επαναλάβετε για 5 φορές εκατέρωθεν)
- 4. Στροφή κεφαλιού:** Στρίψτε ελαφρά το κεφάλι σας στο γλάι (μείνετε στην κάθε θέση για 5" και επαναλάβετε για 5 φορές εκατέρωθεν)
- 5. Θωρακικές εκτάσεις:** Καθίστε σε μία καρέκλα, στηρίξτε το κεφάλι σας με τις παλάμες ενωμένες στον αυχένα και τεντώστε τον κορμό σας προς τα πίσω καθώς η μέση σας εφάπτεται στην καρέκλα (μείνετε στη θέση για 10" και επαναλάβετε για 10 φορές)
- 6. Πιέσεις ωμοπλάτης:** Από όρθια θέση τραβήξτε τους ώμους σας προς τα πίσω έτσι ώστε να ενώσουν οι ωμοπλάτες σας & επανέλθετε στην αρχική θέση(2x10επαν.)
- 7. Κάμψη αυχένα:** Ξαπλώστε σε ύπια θέση με τα πόδια λυγισμένα και παράλληλα μεταξύ τους. Ανασηκώστε το κεφάλι σας διατηρώντας τη γνάθο σας προς τα μέσα (10επαν.)

### Neck Spasm Rehabilitation Exercises



Neck rotation with flexion



Chin tuck

Scalene stretch



Neck rotation stretch



Thoracic extension



Scapular squeeze

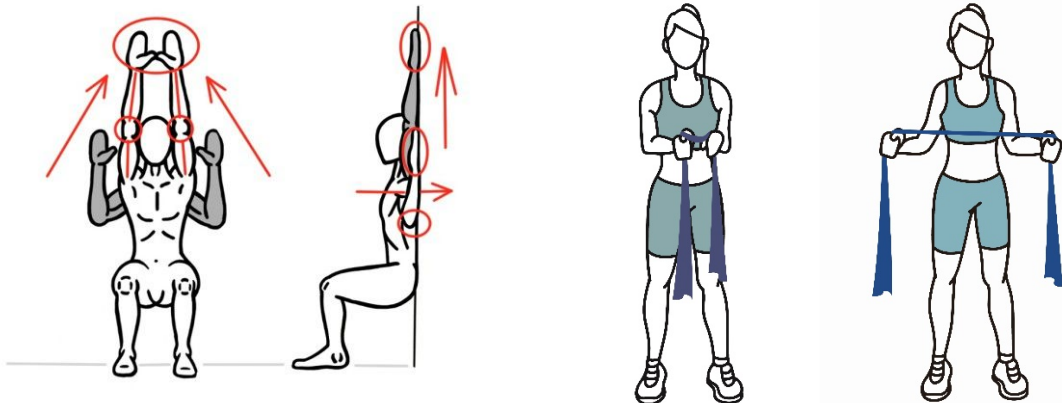


Head lift with neck curl

Copyright ©2014 McKesson Corporation and/or one of its subsidiaries. All rights reserved.

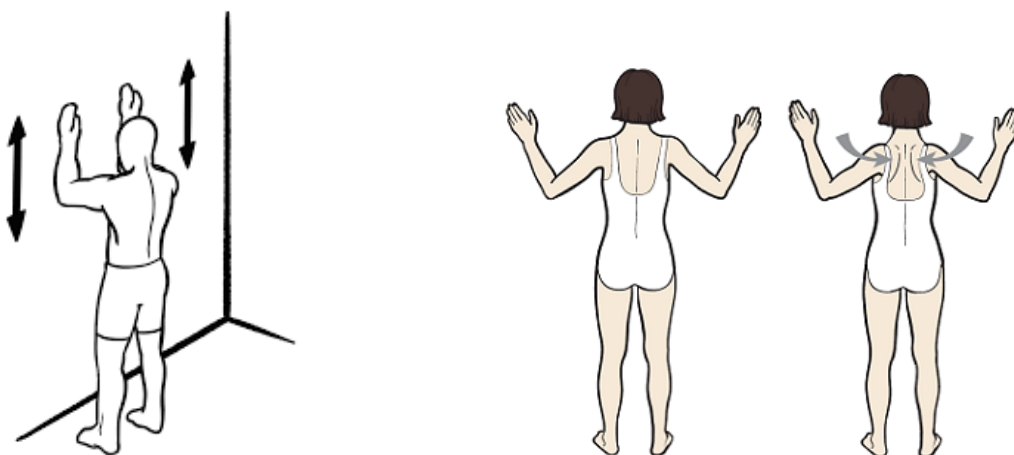
**8. Αγγελάκια:** Από καθιστή θέση με την πλάτη στον τοίχο (χρησιμοποιήστε σκαμπώ αν χρειαστεί). Ακουμπήστε τα χέρια σας ανοιχτά στο γόνατο με λυγισμένους αγκώνες εφαιπόμενα με τον τοίχο και τεντώστε τα αργά προς τα πάνω (2x10 επαν.)

**9. Έξω στροφή:** Χρησιμοποιήστε ένα μαλακό λάστιχο. Κρατήστε το με τα δύο χέρια ενώ διατηρείτε τους αγκώνες σας εφαιπόμενους στα πλευρά. Τραβήξτε το λάστιχο από τις άκρες του κινώντας τα χέρια σας από τον αγκώνα ως τον καρπό (2x10 επ.)



**10. Άρσεις ωμοπλάτης:** Από όρθια θέση, ακουμπήστε τα χέρια σας στον τοίχο από τα δάχτυλα ως τους αγκώνες με τις παλάμες σας να αντικρίζουν η μία την άλλη. Τεντώστε τα χέρια σας προς τα επάνω και επανέλθετε στην αρχική θέση. Τα χέρια σας θα πρέπει να εφάπτονται στον τοίχο καθ' όλη τη διάρκεια της κίνησης (2x10 επ.)

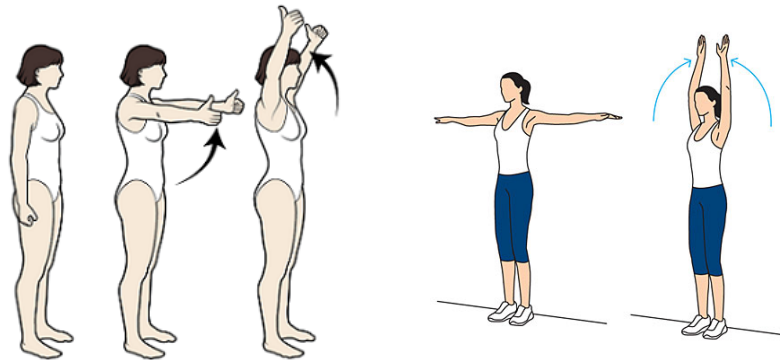
**11. W:** Από πρηνή θέση (μπρούμυτα), λυγίστε τα χέρια σας σε σχήμα "W" και ανασηκώστε τα ελαφρώς από το έδαφος έτσι ώστε οι ωμοπλάτες σας να ενωθούν μεταξύ τους. Το μέτωπό σας θα πρέπει να αγγίζει το έδαφος. (2x10 επαν.)



**12. Υ:** Από όρθια θέση, φέρτε τα χέρια σας παράλληλα μεταξύ τους, ελαφρώς λυγισμένα και με τους αντίχειρες προς τα πάνω. Σηκώστε τα

χέρια σας αργά από το ύψος των ισχίων έως το ύψος του κεφαλιού σχηματίζοντας τροχιά 180° (2x10 επαν.)

**13. Πλάγιες άσρσεις χεριών:** Από όρθια θέση με την πλάτη σας να εφάπτεται στον τοίχο, ανοίξτε τα χέρια σας τεντωμένα στο πλάι στην ευθεία των ώμων και σηκώστε τα προς τα πάνω αργά (2x10 επαν.)

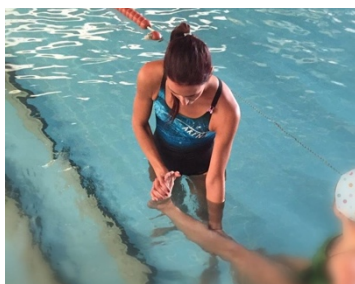


### ΠΡΟΣΟΧΗ!

⇒ Οι ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης των μυών του κορμού, καθώς και του αυχένα και της ωμοπλάτης μπορούν να εφαρμοστούν από άτομα με οσφυαλγία, αυχενικούς πόνους και αυχενικό σύνδρομο για την αντιμετώπιση του πόνου. Παράλληλα, μπορούν να χρησιμοποιηθούν και από υγιή άτομα που επιθυμούν να ενεργοποιηθούν και να ενισχύσουν το μυοσκελετικό τους σύστημα ως πρόληψη.

⇒ Οι ασκήσεις ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ να γίνονται στην οξεία φάση (δηλαδή όταν υπάρχει πολύ έντονος πόνος)

⇒ Αν έχετε οποιαδήποτε ενόχληση κατά τη διάρκεια της άσκησης, διακόψτε την



Για οποιαδήποτε διευκρίνιση και για επιπλέον ασκησιολόγιο στο νερό, μπορείτε να επικοινωνήσετε μαζί μου μέσω της σελίδας μου στο facebook:

*Rallou Chidirioti MSc-  
Hydrotherapist/ Personal trainer*