

ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΗΝ ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ



Διάλεξη 6η
Οδηγίες ατομικών ασκήσεων για προθέρμανση,
και αποθεραπεία
Βασιλική Ζήση, PhD

Προθέρμανση & Αποθεραπεία

- Η προθέρμανση αυξάνει σταδιακά την κυκλοφορία και τους καρδιακούς παλμούς
- Προετοιμάζει το σώμα για τις κινήσεις που θα ακολουθήσουν
- Αρκετές ασκήσεις είναι κατάλληλες και για αποθεραπεία
- Αργή και ελεγχόμενη εκτέλεση
- Διάταση με ελάχιστο πόνο

Κυκλικές κινήσεις των ώμων

Λειτουργικός σκοπός

- Βελτίωση του εύρους κίνησης
- Προθέρμανση για αποφυγή τραυματισμού

Μύες που ενεργοποιούνται

- Ώμοι (δελτοειδής)
- Άνω τμήμα της πλάτης (τραπεζοειδής)

Οδηγίες

- Κύκλοι ώμων προς τα πίσω (5 φορές)
- Το ίδιο προς τα εμπρός

Κυκλικές κινήσεις των ώμων

Παραλλαγές

- Εναλλάξ – ένας ώμος κάθε φορά

Για μεγαλύτερη επιβάρυνση

- Με βάρη που είναι απλά κρατημένα και τα χέρια προς τα κάτω

Ιδέες για διασκέδαση

- Προσποιούμαστε ότι τραβάμε κουπί σε μια βάρκα

Διάταση του αυχένα

Λειτουργικός σκοπός

- Βελτίωση ευκαμψίας
- Αύξηση του εύρους κίνησης του κεφαλιού

Μύες που ενεργοποιούνται

- Αυχένος (στερνοκλειδομαστοειδής)
- Άνω τμήμα της πλάτης (τραπεζοειδής)

Οδηγίες

- Κεφάλι δεξιά και μένω.
 - Κεφάλι μπροστά και κάτω – μένω.
 - Κεφάλι αριστερά και μένω.
- (Επανάληψη 3 φορές)

Διάταση του αυχένα

Παραλλαγές

- Κρατήστε το κεφάλι στη θέση που αισθάνεστε ελάχιστο πόνο για 10 sec.

Ιδέες για διασκέδαση

- Προσποιούμαστε ότι κάποιος είναι πίσω μας και ψάχνουμε να τον δούμε, μια από τα αριστερά μια από τα δεξιά.
- Προσποιούμαστε ότι κάνουμε όπισθεν με το αυτοκίνητο και βλέπουμε πίσω

Συμπληρωματικές πληροφορίες

- Όχι πίσω κάμψη αυχένα. Η κίνηση αυτή δεν ασκεί κανένα μν και είναι επικίνδυνη για τα άτομα με αυχενικό ή οστεοπόρωση

Διατάσεις των χεριών

Λειτουργικός σκοπός

- Βελτίωση εύρους κίνησης χεριών, ώμων και πλάτης
- Διάταση με σκοπό ευκολότερη άρση από κρεβάτι ή καρέκλα
- Προθέρμανση για αποφυγή τραυματισμού

Μύες που ενεργοποιούνται

- Ωμοί (δελτοειδής)
- Άνω τμήμα της πλάτης (τραπεζοειδής)
- Κάτω τμήμα πλάτης (πλατύς ραχιαίος, πλευρικός ορθωτήρας)

Οδηγίες

- Με το δεξι χέρι πιέζω το ταβάνι, με το άλλο το πάτωμα. Μένω
- Αλλάζω χέρια. Πιέζω και μένω.
- (Επανάληψη σειράς 5 φορές)

Διατάσεις των χεριών

Παραλλαγές

- Τα άτομα που δεν μπορούν να σηκώσουν ψηλά το χέρι τους λόγω κάποιου προβλήματος υγείας τα ενθαρρύνουμε να το σηκώσουν όσο μπορούν περισσότερο. Σταδιακά θα βελτιωθούν. Το ίδιο ισχύει και για την κίνηση προς τα κάτω.

Ιδέες για διασκέδαση

- Προσποιούμαστε ότι με το πάνω χέρι προσπαθούμε να πιάσουμε ένα αστέρι
- Προσποιούμαστε ότι με το κάτω χέρι προσπαθούμε να εμποδίσουμε ένα τυφλοπόντικα να βγει από τη φωλιά του

Πιέσεις χεριών

Λειτουργικός σκοπός

- Βελτίωση εύρους κίνησης ώμων και άνω τμήματος πλάτης
- Προθέρμανση για αποφυγή τραυματισμού

Μύες που ενεργοποιούνται

- Ωμοί (δελτοειδής)
- Άνω τμήμα της πλάτης (τραπεζοειδής)
- Κάτω τμήμα πλάτης (πλατύς ραχιαίος, πλευρικός ορθωτήρας)

Οδηγίες

- Τεντώνω δύο χέρια προς το ταβάνι. Μένω.
- Τεντώνω δύο χέρια στο πλάι. Μένω.
- Τεντώνω δύο χέρια προς τα κάτω. Μένω
- (Επανάληψη σειράς 3 φορές)

Πιέσεις χεριών

Παραλλαγές

- Τα άτομα που δεν έχουν μεγάλο εύρος κίνησης στους ώμους λόγω κάποιου προβλήματος υγείας, τα ενθαρρύνουμε να απλώσουν τα χέρια τους όσο μπορούν περισσότερο. Σταδιακά θα πρέπει να βελτιωθούν. Αυτό ισχύει για όλες τις κινήσεις.

Ιδέες για διασκέδαση

- Προσποιούμαστε ότι με τα χέρια προς τα πάνω προσπαθούμε να συγκρατήσουμε το ταβάνι.
- Προσποιούμαστε ότι με τα χέρια στο πλάι προσπαθούμε να μεγαλώσουμε σε φάρδος ένα διάδρομο.
- Προσποιούμαστε ότι με τα χέρια προς τα κάτω προσπαθούμε να συγκρατήσουμε μία σανίδα στο πάτωμα που ανασηκώνεται.

Κυκλικές κινήσεις των χεριών

Λειτουργικός σκοπός

- Βελτίωση εύρους κίνησης χεριών, ώμων και πλάτης
- Διάταση με σκοπό ευκολότερη προσέγγιση αντικειμένων που βρίσκονται ψηλά, π.χ. σε ένα ράφι.
- Προθέρμανση για αποφυγή τραυματισμού

Μύες που ενεργοποιούνται

- Ωμοί (δελτοειδής)

Οδηγίες

- Απλώστε δεξί χέρι στο πλάι.
- Πάμε μικρά κυκλάκια. Σιγά – σιγά μεγαλώνω τα κυκλάκια
- Στοπ. Το ίδιο προς τα πίσω. Στοπ.
- Το ίδιο με το άλλο χέρι. ... (επανάληψη με το άλλο χέρι).

Κυκλικές κινήσεις των χεριών

Παραλλαγές

- Για τα πιο γυμνασμένα άτομα, εκτελείτε ταυτόχρονα κύκλους με και τα δύο χέρια

Για μεγαλύτερη επιβάρυνση

- Με βάρη 0.5 – 1 κιλό που κρατούνται με τα χέρια.

Ιδέες για διασκέδαση

- Προσποιούμαστε ότι ζωγραφίζουμε κύκλους σε ένα τοίχο στο πλάι
- Οι κύκλοι εκτελούνται σύμφωνα ή αντίθετα με τη φορά του ρολογιού με σταμάτημα σε διαφορετικό σημείο κάθε φορά.

Πιέσεις πλάτης

Λειτουργικός σκοπός

- Βελτίωση εύρους κίνησης των ώμων και του άνω τμήματος της πλάτης
- Έλξη των ώμων προς τα πίσω με στόχο τη διευκόλυνση της σωστής στάσης του σώματος.
- Προθέρμανση για αποφυγή τραυματισμού

Μύες που ενεργοποιούνται

- Άνω τμήμα της πλάτης (τραπεζοειδής)
- Κάτω τμήμα της πλάτης (πλατύς ραχιαίος)

Πιέσεις πλάτης

Οδηγίες

- Λυγίστε αγκώνες και τραβήξτε τους προς τα πίσω.
- Προσπαθήστε να κολλήσετε τις ωμοπλάτες. Μένω. Κάτω. (Επανάληψη 3 – 5 φορές).

Συμπληρωματικές πληροφορίες

- Τα άτομα στα οποία έχει τοποθετηθεί πρόσφατα βηματοδότης ή υποβλήθηκαν σε χειρουργική επέμβαση στην καρδιά, το στήθος, κ.λπ. δεν θα πρέπει να εκτελούν αυτή την άσκηση χωρίς την άδεια από το γιατρό τους.

Ιδέες για διασκέδαση

- Προσποιούμαστε ότι πιέζουμε τους ώμους προς τα πίσω προσπαθώντας να ανοίξουμε τα κουμπιά από το πουκάμισο μας.

Εναγκαλισμοί

Λειτουργικός σκοπός

- Βελτίωση εύρους κίνησης του άνω τμήματος της πλάτης.
- Προθέρμανση για αποφυγή τραυματισμού.

Μύες που ενεργοποιούνται

- Κάτω τμήμα της πλάτης (πλατύς ραχιαίος).
- Ωμοι (δελτοειδής).

Οδηγίες

- Σταυρώστε χέρια και αγκαλιάστε τον εαυτό σας.
- Ανοίγω χέρια και σταυρώνω πιο μακριά και πίσω.

Κυκλικές κινήσεις καρπών

Λειτουργικός σκοπός

- Βελτίωση εύρους κίνησης των καρπών με απώτερο σκοπό τη βελτίωση των λεπτών κινητικών δεξιοτήτων και την καλύτερη ανταπόκριση στις απαιτήσεις της καθημερινής ζωής.
- Προθέρμανση για αποφυγή τραυματισμού.

Μύες που ενεργοποιούνται

- Μύες του καρπού

Οδηγίες

- Κύκλοι μόνο από τους καρπούς προς τα έξω (10 φορές).
- Κύκλοι μόνο από τους καρπούς προς τα μέσα (10 φορές).
- Κάντε όσο μεγαλύτερη κάμψη του καρπού μπορείτε.

Αντίχειρας και Δάκτυλα

Λειτουργικός σκοπός

- Βελτίωση εύρους κίνησης των δακτύλων που αποσκοπεί στη βελτίωση της απόδοσης κατά την εκτέλεση λεπτών κινητικών δεξιοτήτων στην καθημερινή ζωή.
- Μείωση των εξάρσεων της αρθρίτιδας

Μύες που ενεργοποιούνται

- Μύες των δακτύλων και της παλάμης

Οδηγίες

- Πιέστε τον αντίχειρα με το δείκτη. Κρατήστε (3 sec). Αφήστε
- Πιέστε τον αντίχειρα με το μέσο ... παράμεσο ... μικρό. (Επανάλαβετε τη σειρά 10 φορές)

Διάταση τετρακεφάλου

Λειτουργικός σκοπός

- Αύξηση της ευλυγισίας και αποφυγή τραυματισμών κατά τη διάρκεια της βάδισης ή της ανάβασης σκαλοπατιών.
- Προθέρμανση για αποφυγή τραυματισμών κατά τη διάρκεια της άσκησης

Μύες που ενεργοποιούνται

- Μηροί (τετρακέφαλος)

Διάταση τετρακεφάλου

Οδηγίες

- Σηριχθείτε με το αριστερό χέρι (σε μια καρέκλα ή μπάρα).
- Με το δεξί χέρι πιάστε το δεξί καρπό.
- Τραβήξτε και φέρτε το δεξί γόνατο κοντά ή λίγο πιο πίσω από το αριστερό.
- Μένω 2 – 3 sec. Χαλαρώνω. Επανάλαβετε 3 φορές.
- Αλλάξτε πόδι και χέρι.

Συμπληρωματικές πληροφορίες

- Βεβαιωθείτε ότι γίνεται πραγματικά διάταση του τετρακεφάλου. Αν το γόνατο του ποδιού που διατείνεται είναι κοντά στο γόνατο του ποδιού στήριξης ή αν υπάρχει κάμψη στο ισχίο, δεν γίνεται διάταση.

Διάταση γαστροκνήμιου

Λειτουργικός σκοπός

- Αύξηση της ευλυγισίας και αποφυγή τραυματισμών κατά τη διάρκεια καθημερινών δραστηριοτήτων (βάδιση, ανάβαση σκαλοπατιών).
- Προθέρμανση για αποφυγή τραυματισμών

Μύες που ενεργοποιούνται

- Γάμπα (γαστροκνήμιος)

Οδηγίες

- Σηριχθείτε (στην πλάτη μιας καρέκλας ή μπάρα).
- Βγάλτε το δεξί πόδι πίσω μέχρι να νιώσετε τράβηγμα στη γάμπα (Βγάλτε και το αριστερό πόδι πίσω, δίπλα στο δεξί) (Επανάλαβετε τη σειρά 3 φορές)

Βαθιές αναπνοές

Λειτουργικός σκοπός

- Διεύρυνση του θώρακα και βελτίωση του πνευμονικού αερισμού

Μύες που ενεργοποιούνται

- Διάφραγμα, θωρακικοί μύες

Οδηγίες

- Εισπνοή από τη μύτη. Εκπνοή αργά από το στόμα. (Επανάληψη 3 – 5 φορές).

Συμπληρωματικές πληροφορίες

- Η εισπνοή και εκπνοή πρέπει να γίνονται αργά. Η γρήγορη εκτέλεση τους μπορεί να οδηγήσει σε ζάλη.

Συνεχίζεται ...