


ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΗΝ ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ




Διάλεξη 8η
Ασκήσεις με καρέκλα

Βασιλική Ζήση, PhD

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

Οι δυνατότητες για τη δημιουργία προγραμμάτων άσκησης για ηλικιωμένους είναι απεριόριστες αρκεί να βοηθάει η φαντασία μας.



Παρόλο που υπάρχει αρκετό υλικό για τη δημιουργία προγραμμάτων άσκησης για ηλικιωμένους, τόσο έντυπο όσο και οπτικό (βιντεοταινίες) αλλά και ηλεκτρονικό στο διαδίκτυο, σημαντικά εφόδια για τον καθηγητή ΦΑ αποτελούν η εξάσκηση, η εμπειρία και το ταλέντο του.

Παρακάτω προτείνονται ορισμένα πρότυπα για τη δόμηση προγραμμάτων, καθώς και ορισμένες ενδεικτικές ασκήσεις.

Τεχνικές προθέρμανσης & αποθεραπείας

Η σωστή προθέρμανση και αποθεραπεία είναι ιδιαίτερα σημαντικές για τους ηλικιωμένους, αφού η ξαφνικά έντονη άσκηση ή η απότομη διακοπή της άσκησης μπορεί να στρεσάρουν την καρδιά.

Για τα υγιή άτομα συστήνεται 10 – 15 προθέρμανση και 15 λεπτά διατατικές ασκήσεις και αποθεραπεία. Οι αρχάριοι και τα άτομα με προβλήματα υγείας όπως η αρθρίτιδα ή καρδιοκυκλοφορικά προβλήματα χρειάζονται γενικά μεγαλύτερες περιόδους προθέρμανσης και αποθεραπείας.

Πέρα από τη σταδιακή αύξηση της καρδιακής συχνότητας η προθέρμανση προετοιμάζει το σώμα για τις ασκήσεις που θα εκτελεστούν στο κυρίως μέρος του προγράμματος άσκησης.

Τεχνικές προθέρμανσης & αποθεραπείας

Σε μια σωστή προθέρμανση θα πρέπει:

- Να γίνει συστηματικά και διεξοδικά, για οποιοδήποτε είδος άσκησης πρόκειται να ακολουθήσει
- Να περιλαμβάνει συνεχείς ρυθμικές κινήσεις
- Να συμμετέχουν με ήπιο τρόπο όλες οι κύριες αρθρώσεις και μυϊκές ομάδες του σώματος.
- Η πλάτη να προθερμανθεί σε κάθετη θέση πριν από την εκτέλεση πλευρικών κινήσεων
- Να μη χρησιμοποιούνται αντιστάσεις
- Να εκτελεστούν ήπιες διατάσεις στο τελευταίο όμως μέρος της προθέρμανσης.

Τεχνικές προθέρμανσης & αποθεραπείας

Πρακτικές τεχνικές προθέρμανσης

Διασφαλίστε στήριγμα για ισορροπία, όπως ο τοίχος ή η πλάτη μιας σταθερής καρέκλας

- ✓ Βόδισμα με αργό ρυθμό και / ή βήμα μαρς (με κίνηση ή επι τόπου)
- ✓ Αργές, όχι έντονες κινήσεις με τα πόδια, στατικά (χωρίς μετακίνηση), σε κύκλο
- ✓ Χαλαρές χορευτικές κινήσεις σε μέτριο ρυθμό (π.χ. μουσική Τσάρλεστον και μικρές κλωτσιές των ποδιών με τα δάκτυλα να κοιμούνται στο έδαφος μπροστά, πίσω ή στο πλάι)
- ✓ Ρυθμικές ασκήσεις ευκινησίας (π.χ. ανορθώσεις της φτέρνας, άρσεις των γονάτων, άπλωμα χεριών, άρσεις και κύκλοι των ώμων) δουλεύοντας με πλήρες, αλλά χωρίς πόνο εύρος κίνησης

Οι παραπάνω αρχές και τεχνικές προθέρμανσης εφαρμόζονται ανεξάρτητα από τον τρόπο που γίνονται οι ασκήσεις (σε καρέκλα, όρθια στάση ή στο νερό).

Οι παραπάνω τεχνικές προθέρμανσης είναι δυνατόν να εφαρμοστούν και κατά την αποθεραπεία μετά από ένα πρόγραμμα αεροβικής γυμναστικής.

Τεχνικές προθέρμανσης & αποθεραπείας

Ενσωμάτωση προθέρμανσης και αποθεραπείας σε διάφορους τύπους γύμνασης

Μόνο Αεροβική γυμναστική

- ✓ **Προθέρμανση:** τουλάχιστον 10 - 15 λεπτά
- ✓ **Αερόβια άσκηση:** περίπου 30' ή περισσότερο
- ✓ **Ενεργή αποθεραπεία** (μετά το αερόβιο μέρος): τουλάχιστον 10' (ή περισσότερο αν είναι αναγκαίο για την επαναφορά της καρδιακής συχνότητας)
- ✓ **Διατάσεις/Χαλάρωση:** τουλάχιστον 10' ή περισσότερο αν το επιτρέπει ο χρόνος

Μόνο μυϊκή ενδυνάμωση

- ✓ **Προθέρμανση:** τουλάχιστον 10 - 15 λεπτά
- ✓ **Μυϊκή ενδυνάμωση:** περίπου 30' - 40'
- ✓ **Διατάσεις/Χαλάρωση:** τουλάχιστον 10' ή περισσότερο αν το επιτρέπει ο χρόνος

Μόνο διατάσεις

- ✓ **Προθέρμανση:** τουλάχιστον 10 - 15 λεπτά
- ✓ **Διατάσεις/Χαλάρωση:** περίπου 30' - 40' ή περισσότερο αν το επιτρέπει ο χρόνος

Ενσωμάτωση προθέρμανσης και αποθεραπείας σε διάφορους τύπους γύμνασης
<i>Μυϊκή ενδυνάμωση πριν από Αερόβια γυμναστική</i>
✓ Προθέρμανση: τουλάχιστον 10' - 15'
✓ Μυϊκή ενδυνάμωση: περίπου 15'
✓ Σύντομες Διατάσεις: περίπου 2' - 5'
✓ Επανάληψη ενεργητικών, ρυθμικών δραστηριοτήτων προθέρμανσης: περίπου 5'
✓ Αερόβια άσκηση: περίπου 15' - 20'
✓ Ενεργή αποθεραπεία (μετά το αερόβιο μέρος): τουλάχιστον 10' (ή περισσότερο αν είναι αναγκαίο για την επαναφορά της καρδιακής συχνότητας)
✓ Τελικές διατάσεις/Χαλάρωση: τουλάχιστον 5' - 10' ή περισσότερο αν υπάρχει χρόνος
<i>Αερόβια γυμναστική πριν από Μυϊκή ενδυνάμωση</i>
✓ Προθέρμανση: τουλάχιστον 10 - 15 λεπτά
✓ Αερόβια άσκηση: περίπου 15' - 20'
✓ Ενεργή αποθεραπεία (μετά το αερόβιο μέρος): τουλάχιστον 5' - 10' (ή περισσότερο αν είναι αναγκαίο για την επαναφορά της καρδιακής συχνότητας)
✓ Σύντομες Διατάσεις: περίπου 2' - 5'
✓ Μυϊκή ενδυνάμωση: περίπου 15'
✓ Τελικές διατάσεις/Χαλάρωση: τουλάχιστον 5' - 10' ή περισσότερο αν υπάρχει χρόνος

Χρήση της μουσικής σε τμήματα ηλικιωμένων
<i>Θα πρέπει να λαμβάνονται υπόψη τα παρακάτω:</i>
✓ Η επιλογή της μουσικής θα πρέπει να είναι μέσα στα πλαίσια των προτιμήσεων αλλά και των αναγκών της ομάδας.
✓ Ο πρωταρχικός σκοπός της μουσικής είναι να παρακινήσει τους ασκούμενους. Δώστε περισσότερη σημασία στις ασκήσεις που χρησιμοποιούνται και λιγότερο στον ακριβή σχεδιασμό της χορογραφίας με συγκεκριμένα βήματα. Οι ηλικιωμένοι μπορεί να μη συγχρονίζονται ούτε μεταξύ τους, αλλά ούτε και με το ρυθμό. Ο εκπαιδευτής θα πρέπει να κρατάει μια ευέλικτη, προσαρμοσμένη στη διασκέδαση στάση.
✓ Οι ηλικιωμένοι προτιμούν μουσική χαμηλότερης έντασης απ' ό,τι οι ενήλικες.
✓ Η χρήση της ορχηστρικής μουσικής είναι προτιμότερη γιατί είναι πιο εύκολο για τους ηλικιωμένους να ακούν τις οδηγίες του εκπαιδευτή.
✓ Η μουσική που χρησιμοποιείται σε aqua aerobics θα πρέπει να έχει πιο αργό ρυθμό (η αντίσταση του νερού επιβραδύνει την κίνηση)
✓ Ορισμένες μορφές ασκήσεων (διατάσεις, ασκήσεις χαλάρωσης) είναι καλύτερα να μην προσαρμόζονται σε χορογραφία. Στην περίπτωση αυτή η μουσική χρησιμοποιείται για τη δημιουργία ευχάριστης ατμόσφαιρας. Το ίδιο ισχύει όταν χρησιμοποιείται μουσική για ασκήσεις με καρέκλες σε ηλικιωμένους με χαμηλή φυσική κατάσταση.
✓ Οι έμπειροι εκπαιδευτές μπορούν να σχεδιάσουν την εκτέλεση οποιοδήποτε τύπου άσκησης με μουσική. Γενικά, το τέμπο της μουσικής που συστήνεται σε ασκήσεις για ηλικιωμένους είναι (χτύποι/λεπτό): 1) προθέρμανση: 100 (ή λιγότερο) έως 120. 2) αερόβια: 120 έως 140. 3) αποθεραπεία μετά την αερόβια: 100 (ή λιγότερο) έως 120. 4) μυϊκή ενδυνάμωση: 110 έως 130 και 5) διατάσεις: 100 (ή λιγότερο).

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΜΕ ΚΑΡΕΚΛΑ

Οι ασκήσεις με καρέκλα μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε διάφορους τύπους άσκησης: π.χ. αερόβια γυμναστική, άσκηση με βάρη, ασκήσεις ισορροπίας (χρησιμοποιώντας την πλάτη της καρέκλας σαν στήριγμα).

Σε κάθε περίπτωση εφαρμόζονται οι γενικότεροι κανόνες που ισχύουν για το συγκεκριμένο τύπο άσκησης. Π.χ.

- Για τη χρήση της μουσικής σε προγράμματα αερόβιας γυμναστικής ισχύουν οι κανόνες που αναφέρονται στον παραπάνω πίνακα.
- Για τη μυϊκή ενδυνάμωση, όταν χρησιμοποιούνται μικρά βάρη δεν έχει σημασία η σειρά άσκησης των μυϊκών ομάδων. Σε μεγαλύτερα βάρη, εναλλάσσονται αντίθετες μυϊκές ομάδες, ξεκινώντας πάντα από τις μεγαλύτερες (όταν οι ασκούμενοι είναι λιγότερο κουρασμένοι).

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΜΕ ΚΑΡΕΚΛΑ

Όταν σχεδιάζετε ένα πρόγραμμα άσκησης θα πρέπει να έχετε υπόψη σας τα εξής:

- Χρησιμοποιείτε καρέκλες μόνο όταν είναι αναγκαίο σε συγκεκριμένες ομάδες ατόμων (χαμηλή αντοχή, κινητικότητα, αυτοπεποίθηση).
- Προτιμήστε τις καρέκλες χωρίς μπράτσα
- Διασφαλίστε ότι τα πόδια των ασκούμενων πατάνε σταθερά στο πάτωμα
- Διασφαλίστε την απαραίτητη υποστήριξη για την πλάτη και τη μέση των ασκούμενων

Τεχνικές προθέρμανσης με καρέκλες

Εφόσον το επιτρέπει ο χρόνος χρησιμοποιείτε ασκήσεις σωστής στάσης και αναπνευστικές ασκήσεις

- Κάμψη ποδοκνημικής
- Έκταση ποδοκνημικής
- Κύκλοι από τους αστραγάλους



- Απαγωγή και προσαγωγή των πελμάτων
- Κάμψη – έκταση δακτύλων των ποδιών
- Βάδισμα επι τόπου

Τεχνικές προθέρμανσης με καρέκλες




- Άρσεις γόνατος
- Έκταση – κάμψη γόνατος (προαιρετικά: συνδυασμός με κάμψη – έκταση χεριού)
- Προσαγωγή – απαγωγή των γονάτων




- Άρσεις ώμων
- Κύκλοι ώμων
- Κινήσεις των ώμων μπρος-πίσω
- Έκταση χεριών προς τα επάνω - μπροστά και στο πλάι
- Κύκλοι χεριών (μικροί – μεγάλοι)



Τεχνικές προθέρμανσης με καρέκλες



- Κάμψη έκταση αγκώνων και καρπών
- Άνοιγμα κλείσιμο παλάμης
- Ασκήσεις με τα δάχτυλα των χεριών (άνοιγμα κλείσιμο δακτύλων, πιάνο, κλπ)
- Αιωρήσεις του κορμού μπρος – πίσω
- Περιστροφές του κορμού
- Αργές, μαλακές περιστροφές του κεφαλιού

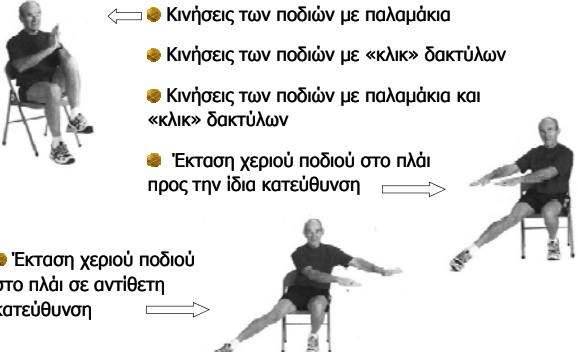


Τεχνικές αεροβικής γυμναστικής με καρέκλες

Συνδυάστε διάφορες κινήσεις των ποδιών συμπληρωματικά με κινήσεις των χεριών. Ξεκινήστε μόνο με κινήσεις ποδιών

- Χτυπήματα των δακτύλων των ποδιών μακριά μπροστά εναλλάξ
- Χτυπήματα των δακτύλων των ποδιών μακριά στο πλάι εναλλάξ
- Συνδυασμοί των δύο παραπάνω ασκήσεων σε νέα μοτίβα
- Ελεγχόμενες κλωτσιές
- Άρσεις γονάτων και ελεγχόμενες κλωτσιές εναλλάξ
- Βάδισμα επί τόπου με τα γόνατα ψηλά (προσοχή τα πόδια να ακουμπούν μαλακά στο πάτωμα.


Τεχνικές αεροβικής γυμναστικής με καρέκλες



- Κινήσεις των ποδιών με παλαμάκια
- Κινήσεις των ποδιών με «κλικ» δακτύλων
- Κινήσεις των ποδιών με παλαμάκια και «κλικ» δακτύλων
- Έκταση χεριού ποδιού στο πλάι προς την ίδια κατεύθυνση
- Έκταση χεριού ποδιού στο πλάι σε αντίθετη κατεύθυνση

Τεχνικές μυϊκής ενδυνάμωσης με καρέκλες

Οι αντιστάσεις που χρησιμοποιούνται για μυϊκή ενδυνάμωση μπορεί να προέρχονται από τα χέρια (ασκούμενου ή εκπαιδευτή), από πίεση στο πάτωμα ή από τη χρήση διαφόρων οργάνων (λάστιχα, βαράκια, μπάλες). Μία καλή εναλλακτική λύση είναι οι ασκούμενοι να φοράνε βαράκια στους αστραγάλους στις ασκήσεις των ποδιών και να τα κρατάνε στις ασκήσεις χεριών.



- Έλξεις προς τα πάνω με λάστιχα, εφόσον είναι ανεκτές (δεν συστήνεται σε άτομα με προβλήματα στον ώμο)
- Πιέσεις στήθους με λάστιχα
- Πιέσεις προς τα πάνω με λάστιχα ή βαράκια


Τεχνικές μυϊκής ενδυνάμωσης με καρέκλες



- Πιέσεις του κεφαλιού προς τα πίσω ενώ τα χέρια κρατάνε αντίσταση στο πίσω μέρος του κεφαλιού (το πηγούνι δεν πρέπει να σηκώνεται)
- Κάμψη-έκταση δικεφάλου (με λάστιχα)
- Κάμψη-έκταση τρικεφάλου (με λάστιχα)
- Τα χέρια σε έκταση μπροστά κρατώντας βαράκια. Άνοιγμα των χεριών στο πλάι και κλείσιμο μπροστά (οι πήχεις πάντα παράλληλοι με το πάτωμα)

Τεχνικές μυϊκής ενδυνάμωσης με καρέκλες

- Κίνηση των ώμων προς τα πίσω, οι ωμοπλάτες ενώνονται κρατώντας βαράκια
- Στροφές του πήχη και του καρπού (π.χ. προσομοιώνοντας το γύρισμα χερουλιού πόρτας) κρατώντας βαράκια
- Άνοιγμα κλείσιμο των δακτύλων των χεριών κρατώντας μια μαλακή μπάλα.
- Κάμψη οπίσθιου μηριαίου. Το βάρος πέφτει στην μία πλευρά ώστε να ελευθερωθεί το πόδι που θα κινηθεί.



Τεχνικές μυϊκής ενδυνάμωσης με καρέκλες



- ◀ ● Έκταση – κάμψη γόνατος με λάστιχα
- Απαγωγή των μηρών με λάστιχα
- Προσαγωγή των μηρών με μεγάλες μπάλες που τοποθετούνται ανάμεσα στα γόνατα

● Κάμψη και έκταση του πέλματος χρησιμοποιώντας σαν αντίσταση το πάτωμα



Τεχνικές διατάσεων με καρέκλες



- ◀ ● Κάμψη του κεφαλιού στο πλάι (αυτί στον ώμο)
- Στροφές του κεφαλιού δεξιά – αριστερά, προς τους ώμους



● Κύκλοι ώμων: αργά και ελεγχόμενα, οι ώμοι κινούνται επάνω, πίσω, κάτω και χαλαρώμα




Τεχνικές διατάσεων με καρέκλες



- ◀ ● Κάμψη – έκταση της σπονδυλικής στήλης: στήριξη της σ.σ. – έκταση χεριών και κάμψη πλάτης (δεν συστήνεται για άτομα με οστεοπόρωση)



- ◀ ● Κινήσεις «μπαλέτου» των χεριών: Τα χέρια σε ανάταση σχηματίζουν τόξο και χαμηλώνουν μπροστά
- Στροφές του κορμού στο πλάι: τα δύο χέρια κρατάνε την ίδια πλευρά της καρέκλας

Τεχνικές διατάσεων με καρέκλες




- 1) τα χέρια λυγισμένα στον αγκώνα πιάνονται σταυρωτά πίσω από τη σ.σ.
- 2) Το ένα χέρι πάνω και το άλλο κάτω από τον ώμο, προσπαθούν να «πιστούν»

- ◀ ● Έκταση του ισχίου: Γονάτιση με την καρέκλα στο πλάι. Το εξωτερικό πόδι κινείται προς τα εμπρός.



Τεχνικές διατάσεων με καρέκλες



- ◀ ● Διάταση οπίσθιων μηριαίων/ γλουτιαίων: Τα χέρια στον μηρό, έκταση του ποδιού μπροστά, η φτέρνα στο πάτωμα. Σταδιακή κάμψη του κορμού μπροστά από τα ισχία



- Διάταση προσαγωγών: Απαγωγή των ποδιών, όσο μεγαλύτερη γίνεται
- ◀ ● Διάταση των μυών εξωτερικά του μηρού: Σταύρωμα των ποδιών (Δεν συστήνεται μετά από αρθροπλαστική γόνατος, μέχρι να δοθεί άδεια από το γιατρό)

Τεχνικές διατάσεων με καρέκλες

- Διάταση κνήμης/πέλματος: Τα πόδια οριζόντια με το πάτωμα (ή χαμηλότερα), κάμψη έκταση πέλματος με αργή ελεγχόμενη κίνηση