

## 7. Πώς μπορούν οι γονείς μου να με βοηθήσουν να ασκώμαι περισσότερο II;

Το περπάτημα, όπως και το τρέξιμο σε λιγότερο βαθμό, είναι η πιο σημαντική άσκηση γιατί δε χρειάζεται ιδιαίτερο εξοπλισμό και είναι μια δραστηριότητα που μπορούμε να κάνουμε για όλη μας τη ζωή! Ένας τρόπος για να έχει η οικογένεια μια ένδειξη για το κατά πόσο ασκείται ικανοποιητικά (περπατά ή τρέχει) είναι και το μέτρημα των βημάτων. Τα βήματα μπορούν να μετρηθούν είτε με μικρές συσκευές που εφαρμόζονται στη μέση μας (π.χ. στη ζώνη) τα οποία ονομάζονται πεδόμετρα ή μετρητές βημάτων αλλά και με εφαρμογές που ο καθένας πολύ εύκολα μπορεί να κατεβάσει στο κινητό του. Η χρήση αυτών των εργαλείων είναι πολύ σημαντική γιατί μας δίνουν ανατροφοδότηση σε κάθε στιγμή για το πόσα βήματα έχουμε κάνει. Είναι ένας εξαιρετικός τρόπος για να βάζουμε στόχους και να βλέπουμε κατά πόσο έχουμε ασκηθεί ικανοποιητικά μια μέρα. Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε ότι το μέτρημα των βημάτων δεν μπορεί να συμπεριλάβει ασκήσεις όπως ποδηλασία ή κολύμπι.

Όπως ήδη έχουμε γράψει σε προηγούμενη δραστηριότητα, τα παιδιά μέχρι την ηλικία των 12 χρόνων πρέπει να κάνουν καθημερινά μιας ώρας μέτριας με έντονης έντασης άσκηση. Αν αυτό μεταφραστεί σε βήματα την ημέρα, σημαίνει ότι τα **κορίτσια θα πρέπει να κάνουν από 11000 μέχρι 12000 βήματα την ημέρα και τα αγόρια από 13000 μέχρι 15000 βήματα την ημέρα. Τα παιδιά μεγαλύτερης ηλικίας (12 – 19 χρόνων) πρέπει να κάνουν από 10000 μέχρι 12000 βήματα την ημέρα.**

**Ενήλικες από 20–65 χρόνων θα πρέπει να κάνουν από 7000 μέχρι 11000 βήματα την ημέρα.** Επομένως, όσο πιο κοντά στο όριο των 11000 βημάτων την ημέρα βρίσκεται κάποιος ενήλικας, τόσο περισσότερα οφέλη θα εξασφαλίσει από την άσκηση. Από τις 11000 βήματα, οι 3000 με 4000 πρέπει να αντιστοιχούν σε γρήγορο περπάτημα ή τροχάδην τα οποία κάνουν την καρδιά να χτυπά πιο γρήγορα. Για έναν ενήλικα, τα 3000 με 4000 βήματα μπορούν να γίνουν με γρήγορο περπάτημα σε 30 λεπτά. Αν δεν είναι η δυνατή η συνεχόμενη άσκηση για 30 λεπτά, είναι καλό να γίνεται για τουλάχιστο 10 συνεχόμενα λεπτά κάθε φορά.

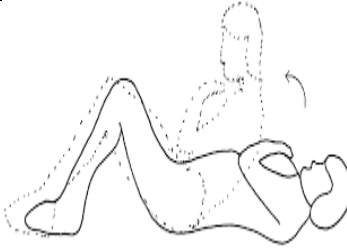
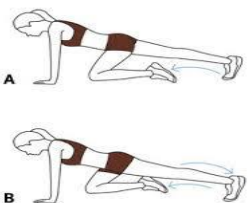
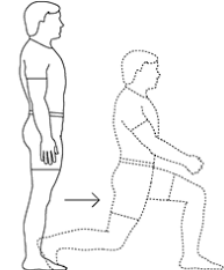
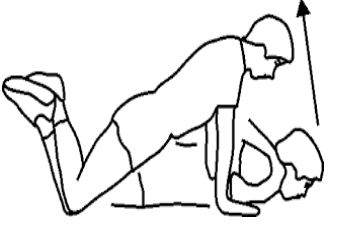
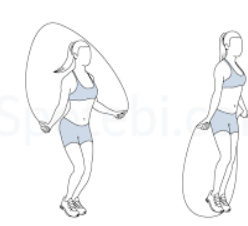
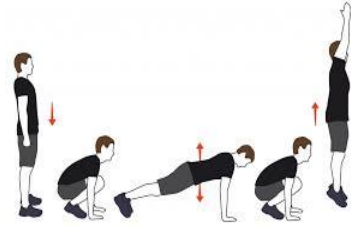

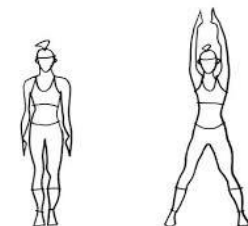
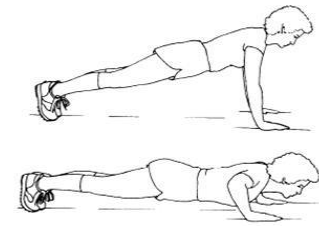


1. Η κυκλική προπόνηση (σε σταθμούς) βοηθά να δυναμώσουν οι μυς μας αλλά αυξάνει και τους χτύπους της καρδιάς μας. Στην επόμενη σελίδα υπάρχουν 9 ασκήσεις που θα μπορούσατε να κάνετε όλη η οικογένεια μαζί. Αρκετές από αυτές τις ασκήσεις τις έχουμε κάνει στο μάθημα της γυμναστικής. Προσπαθήσαμε οι ασκήσεις να μπου με τέτοια σειρά έτσι ώστε δύο συνεχόμενες ασκήσεις να μη γυμνάζουν τον ίδιο μυ. Πριν αρχίσετε, κάνετε λίγη προθέρμανση.
  - ⊕ Μια εισήγηση είναι η κυκλική προπόνηση να γίνει με χρόνο. Αν, για παράδειγμα, είστε 4 άτομα η οικογένεια, ο πρώτος θα αρχίσει με την 1<sup>η</sup> άσκηση, ο δεύτερος με τη 2<sup>η</sup> άσκηση κ.τ.λ. Αρχίστε όλοι μαζί την κάθε άσκηση και βάλτε, για παράδειγμα, διάρκεια άσκησης 20 δευτερόλεπτα (όσες επαναλήψεις μπορείτε να κάνετε!). Αφού τελειώσουν τα 20 δευτερόλεπτα, θα έχετε 10 δευτερόλεπτα ξεκούρασης και μετά θα προχωρήσετε στην επόμενη. Επίσης μπορείτε να ορίσετε πόσες φορές ή επαναλήψεις θα κάνετε κάθε άσκηση.
  - ⊕ Αρχίστε σιγά σιγά. Για παράδειγμα, με πέντε επαναλήψεις για κάθε άσκηση για μια εβδομάδα και τη δεύτερη εβδομάδα μπορούν να γίνουν δέκα οι επαναλήψεις. Μπορείτε επίσης μια μέρα να κάνετε τις πρώτες 4 – 5 ασκήσεις και την επόμενη τις υπόλοιπες.
  - ⊕ Αν δεν υπάρχει αρκετός χώρος μπορεί ο ένας να κάνει την άσκηση, μετά ο επόμενος και μετά να προχωρήσετε στην επόμενη άσκηση.
  - ⊕ Συνοδέψτε τις ασκήσεις με μουσική για να είναι ακόμη πιο διασκεδαστικό!
  - ⊕ Χρησιμοποιήστε τα κινητά σας και μετρήστε πόσα βήματα έχετε κάνει! Προσπαθήστε κάθε μέρα να αυξάνετε τα βήματά σας κατά 500 ή 1000 μέχρι να φτάσετε τον επιθυμητό αριθμό βημάτων!
2. Ο ταχυδακτυλουργός με τρεις μπάλες είναι κάτι πολύ διασκεδαστικό και μπορεί να γίνει σε μικρό χώρο. Για να δούμε αν τα καταφέρετε! Ακολουθήστε αυτό το σύνδεσμο (ζογλκερικά) με πολύ καλές οδηγίες από τον Ευτύχη Μπλέτσα.

<https://www.youtube.com/watch?v=rI2Imtx3dE>



### Κυκλική Προπόνηση για Όλη την Οικογένεια

(1) Κοιλιακοί (εύκολοι)	(2) Αναρριχήσεις	(3) Προβολές
		
<p>Χέρια μπροστά στο στήθος – φέρνω λίγο πάνω το κορμί μέχρι να νιώσω πόδια να σηκώνονται – κεφάλι βλέπει πάνω</p>	<p>Το κορμί ευθεία – λυγίζω και φέρνω εναλλάξ τα πόδια μπροστά – πιο δύσκολο αν το πόδι που έρχεται μπροστά δεν αγγίζει κάτω</p>	<p>Κάνω ένα βήμα μπροστά λυγίζοντας γόνατα – προσέχω το γόνατο μπροστά να μην περάσει το πόδι - πίσω και αλλάζω πόδι</p>
(4) Κάμψεις (εύκολες)	(5) Σχοινάκι	(6) Burpees (μπάρμπις)
		
<p>Χέρια ακουμπούν λίγο πιο έξω από ώμους - λυγίζω αγκώνες μέχρι το στήθος να αγγίζει κάτω – κρατώ το κορμί ευθεία</p>	<p>Βλέπε δραστηριότητα 6</p>	<p>Λυγίζω γόνατα και ακουμπώ χέρια κάτω – 'κλωτσώ' μαζί πόδια πίσω στηριζόμενος/η στα χέρια – μαζεύω πόδια – άλμα</p>
(7) Κοιλιακοί (δύσκολοι)	(8) Αστεράκια	(9) Κάμψεις (δύσκολες)
		
<p>Όπως άσκηση 1 αλλά τα χέρια απλώς αγγίζουν δίπλα ή πίσω από το κεφάλι – δε σπρώχνω το κεφάλι</p>	<p>Ανοίγω πόδια και χέρια την ίδια στιγμή – χέρια μεγάλο κύκλο δίπλα από κορμί και αγγίζουν πάνω από το κεφάλι</p>	<p>Όπως άσκηση 4 αλλά τώρα δεν ακουμπούν γόνατα κάτω – κρατώ το κορμί ευθεία – αν δύσκολο κάνω άσκηση 4</p>

3. Μια εικονική διαδρομή στα ‘Κρασοχώρια της Λεμεσού’ για όλη την οικογένεια.

Στην επαρχία Λεμεσού υπάρχουν πολλά χωριά στα οποία από τα παλιά χρόνια οι κάτοικοι καλλιεργούσαν αμπέλια και παρήγαγαν κρασί. Αυτή η παράδοση συνεχίζει μέχρι τις μέρες μας. Αυτά τα χωριά ονομάζονται κρασοχώρια και αρκετά από αυτά έχουν και οινοποιεία. **Σκεφτήκαμε**, αφού τώρα θα πρέπει να μένουμε σπίτι, με τη βοήθεια των εφαρμογών στα κινητά μας που μετρούν βήματα και χιλιόμετρα να δούμε σε πόσα από αυτά τα χωριά θα ‘καταφέρουμε να πάμε’!

Αν έχετε εφαρμογή στα κινητά σας που μετρά βήματα ή χιλιόμετρα, σημειώνετε στο τέλος κάθε μέρας πόσα χιλιόμετρα έχετε διανύσει όλη η οικογένεια. Ένας ενήλικας για κάθε 1250 βήματα κάνει περίπου 1 χιλιόμετρο. Για ένα παιδί μπορούμε να πούμε ότι για κάθε 1500 βήματα κάνει περίπου ένα χιλιόμετρο. Για παράδειγμα, μια τετραμελής οικογένεια στο τέλος μιας μέρας κάνει τα ακόλουθα βήματα:

Ενήλικας 1 = 5000 βήματα ή 4 χιλιόμετρα, Ενήλικας 2 = 6250 βήματα ή 5 χιλιόμετρα, Παιδί 1 = 6000 βήματα ή 4 χιλιόμετρα, Παιδί 2 = 9000 βήματα ή 6 χιλιόμετρα. Αυτό σημαίνει ότι η οικογένεια όλη διάνυσε 19 χιλιόμετρα σε μια μέρα! Κοιτάζοντας τον πιο κάτω πίνακα σημαίνει ότι η οικογένεια έχει σχεδόν φτάσει από τη Λεμεσό στο πρώτο κρασοχώρι, τον Άγιο Αμβρόσιο! Θα χρειαστούν ακόμη 10 χιλιόμετρα. Μετά από Άγιο Αμβρόσιο για Κοιλάνι άλλα 10 κ.τ.λ. Στον πίνακα συμπληρώνετε 😊 για κάθε χωριό που ‘επισκέπτεστε’! Αν η οικογένεια έχει ένα μόνο κινητό που μετράει βήματα, αν κάνετε κάποια άσκηση μαζί όλη η οικογένεια (όπως κυκλική προπόνηση που δείξαμε πιο πριν), υπολογίστε τα βήματα από το ίδιο κινητό για όλη την οικογένεια.

Από	Προς	Απόσταση (χιλιόμετρα)	Βάλτε 😊 αν συμπληρώσατε τη διαδρομή
Λεμεσός	Άγιος Αμβρόσιος	29	
Άγιος Αμβρόσιος	Κοιλάνι	10	
Κοιλάνι	Όμοδος	13	
Όμοδος	Βάσα	4	
Βάσα	Μαλιά	5	
Μαλιά	Άρσος	6	
Άρσος	Ανώγυρα	20	

