

Διάβασε τις οδηγίες κάθε άσκησης που υπάρχουν στον πίνακα που βλέπεις και πραγματοποιήσέ τις.

Αξιολόγηση ευλυγισίας των οπίσθιων μηριαίων μυών

Επιλεγμένες δοκιμασίες φυσικής κατάστασης

Σημεία προσοχής

Δίπλωση από εδραία θέση με τεντωμένα γόνατα για την εκτίμηση της ευλυγισίας των οπίσθιων μηριαίων μυών (που έφτασαν τα δάχτυλα των χεριών, πόσα εκατοστά).



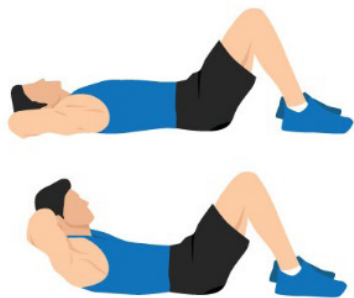
Τα πέλματα ακουμπούν στην κάθετη πλευρά του κιβωτίου. Κατά τη δίπλωση τα γόνατα παραμένουν τεντωμένα και ακουμπώντας τις παλάμες στην πάνω οριζόντια επιφάνεια του κιβωτίου και τα χέρια τεντωμένα επιχειρείται η μέγιστη δίπλωση του κορμού. Μείνε ακίνητος για 2” στην τελική θέση. Κάνε δύο προσπάθειες και κατάγραψε την καλύτερη επίδοση σε εκατοστά.

Αξιολόγηση μυϊκής αντοχής κοιλιακών μυών

Επιλεγμένες δοκιμασίες φυσικής κατάστασης

Σημεία προσοχής

Αναδιπλώσεις από την κατάκλιση/ δύναμη κορμού (κοιλιακοί 30'' ή 60'') για την εκτίμηση της μυϊκής αντοχής των κοιλιακών μυών.



Η μέση να έχει συνέχεια επαφή με το έδαφος. Να κρατάς το πηγούνι σου μακριά από το στήθος. Τα γόνατα σε κάμψη έως 45 μοίρες και οι παλάμες δίπλα στα αυτιά. Κάνε κάμψη του κορμού, από τη θέση της ύπτιας κατάκλισης, χωρίς η μέση να σηκωθεί από το έδαφος. Καταγράφεται ως επίδοση, ο συνολικός αριθμός αναδιπλώσεων, εντός 30 δευτερολέπτων. Ο/η συμμαθητής/-τρια σου μπορεί να μετράει.

Αξιολόγηση καρδιοαναπνευστικής αντοχής

Επιλεγμένες δοκιμασίες φυσικής κατάστασης

Σημεία προσοχής

Η αξιολόγηση της καρδιοαναπνευστικής αντοχής πραγματοποιείται με 6 λεπτά: α) περπάτημα ή β) τρέξιμο (πόση απόσταση διανύουν).



Περπάτημα ή τρέξιμο για 6 λεπτά: Η αξιολόγηση μπορεί να πραγματοποιηθεί στο χώρο του γηπέδου του μπάσκετ (μετράμε την περίμετρο του γηπέδου) ή σε μία άλλη οριοθετημένη περιοχή (ανάλογα τις συνθήκες που επικρατούν στο σχολείο). Κάθε μαθητής ξεκινά περπάτημα ή τρέξιμο με το σύνθημα του εκπαιδευτικού. Στόχος του κάθε μαθητή είναι να διανύσει όσο το δυνατόν μεγαλύτερη απόσταση μπορεί σε 6 λεπτά.

Άλλη δοκιμασία αξιολόγησης αερόβιας ικανότητας:

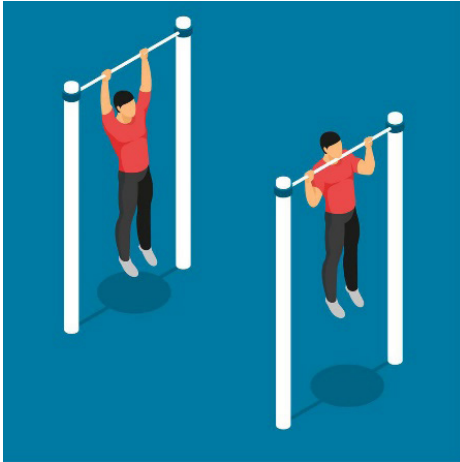
επίλεξε μαζί με τον καθηγητή σου το βαθμό δυσκολίας, ανάλογα με το επίπεδο σου. Π.χ. 800μ περπάτημα ή τρέξιμο, 1000μ. περπάτημα ή τρέξιμο, κ.λπ.

Αξιολόγηση μυϊκής αντοχής μυών του ώμου και των χεριών

Επιλεγμένες δοκιμασίες φυσικής κατάστασης

Σημεία προσοχής

Έλξεις στο μονόζυγο ή πολύζυγο για τη βελτίωση της μυϊκής αντοχής των ώμων και των χεριών.



Ξεκίνα την εξάρτηση από το μονόζυγο με τεντωμένους τους αγκώνες. Κατόπιν, άρχισε σιγά – σιγά να ανεβαίνεις με λυγισμένους τους αγκώνες, ώστε το σαγόνι σου να φτάσει πάνω από την ράβδο του μονόζυγου. Προσπάθησε να διατηρήσεις τη θέση αυτή για όσο το δυνατόν μεγαλύτερο χρονικό διάστημα. Καταγράφεις το χρονικό διάστημα που θα κρατηθείς στη θέση αυτή, έως ότου να βρεθούν τα μάτια σου χαμηλότερα από την ράβδο του μονόζυγου. Σε περίπτωση που δεν μπορείς να ανεβείς στην τελική θέση, δεν πειράζει. Ανέβα όσο μπορείς!

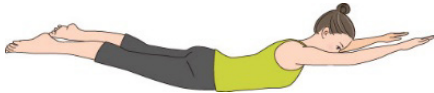
Εναλλακτικά: μπορείς να ξεκινήσεις και με λυγισμένους τους αγκώνες και μετά να προσπαθήσεις να περάσεις το σαγόνι σου πάνω από τη ράβδο. Ή με τη βοήθεια κάποιου συμμαθητή ή συμμαθήτριά σου (εσύ με λυγισμένα τα πόδια, ενώ ο συμμαθητής ή η συμμαθήτριά σου σε σπρώχνει προς τα πάνω).

Αξιολόγηση μυϊκής αντοχής ραχιαίων μυών

Επιλεγμένες δοκιμασίες φυσικής κατάστασης

Σημεία προσοχής

Ραχιαίοι σε 30'' για τη βελτίωση της μυϊκής αντοχής της ράχης.



Δεν ανήκει στα επίσημα τεστ φυσικής κατάστασης για την υγεία αλλά αποτελεί μία από τις βασικότερες ασκήσεις για την εξάσκηση των μυών του πίσω μέρους του κορμού – πλάτης. Κάθε πρόγραμμα κοιλιακών, γενικά, πρέπει να συνοδεύεται από ραχιαίους σε αναλογία 1 προς 2, δηλ. για περίπου 20 κοιλιακούς αντιστοιχούν 10 ραχιαίοι.

Παρακάτω περιγράφονται δύο ασκήσεις ραχιαίων μυών.

1η) Τα χέρια βρίσκονται τεντωμένα μπροστά σας και τα πόδια τεντωμένα πίσω με τις μύτες να κοιτούν ελαφρώς προς το έδαφος. Κάντε εναλλάξ άρση χεριών και ποδιών προς τα επάνω, ενώ το κεφάλι και ο αυχένας κοιτούν το έδαφος.

2η) Ξαπλώνεις με το στήθος στο έδαφος και τα χέρια τεντωμένα. Ανασηκώνεις ελαφρά τα χέρια και τα πόδια από το έδαφος και παραμένεις σε αυτή τη θέση 3 με 5 δευτερόλεπτα. Ξαπλώνεις πάλι στο έδαφος και επαναλαμβάνεις όσες φορές μπορείς.

Αξιολόγηση της μυϊκής αντοχής κορμού

Επιλεγμένες δοκιμασίες φυσικής κατάστασης

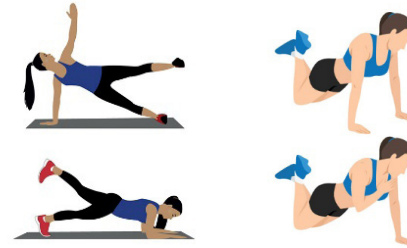
Σημεία προσοχής

Σανίδα (χρόνος στη θέση αυτή)



Το Plank Fitness Test, γνωστό και ως σανίδα, είναι μια άσκηση που μετράει τη μυϊκή αντοχή και δύναμη του κορμού σου. Για να το εκτελέσεις, ακολούθησε αυτά τα βήματα: Βάλε τα χέρια σου ευθεία κάτω από τους ώμους σου στο πάτωμα. Στη συνέχεια,, κράτησε το σώμα σου ευθυγραμμισμένο από την κορυφή του κεφαλιού σου μέχρι τις φτέρνες σου. Κράτησε αυτή τη θέση όσο μπορείς, προσπαθώντας να διατηρήσεις το σώμα σου σταθερό και ευθυγραμμισμένο. Μέτρησε τον χρόνο που μπορείς να μείνεις σε αυτή τη θέση, αν θέλεις. Αυτός ο χρόνος μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως μέτρο για τη μυϊκή αντοχή και δύναμη του κορμού. Θυμήσου να αναπνέεις κανονικά και διατηρείς σταθερή τη θέση.

Παραλλαγές - τροποποιήσεις: Υπάρχουν πολλές παραλλαγές του Plank Test που μπορείς να δοκιμάσεις για να προσθέσεις ποικιλία στην εξάσκησή σου και να γυμνάσεις διαφορετικούς μύες. Μερικές από αυτές περιλαμβάνουν:



α) Πλευρική σανίδα (side plank): Κράτησε το σώμα σου σε μια πλάγια θέση,στηρίζοντας το βάρος σου σε ένα χέρι και τα πόδια σου, ενώ το άλλο χέρι είναι στον αέρα. Αυτή η άσκηση ενισχύει τους μύες του

πλευρικού κορμού.

β) Σανίδα με στήριξη μόνο στο ένα πόδι, ενώ το άλλο είναι ανυψωμένο στον αέρα, πάνω από την ευθεία του κορμού (όσο μπορείς).

γ) Σανίδα με λυγισμένα γόνατα και, αν θέλεις και μπορείς, ακουμπάς με το ένα χέρι τον αντίθετο ώμο, όταν το σηκώνεις από το έδαφος.

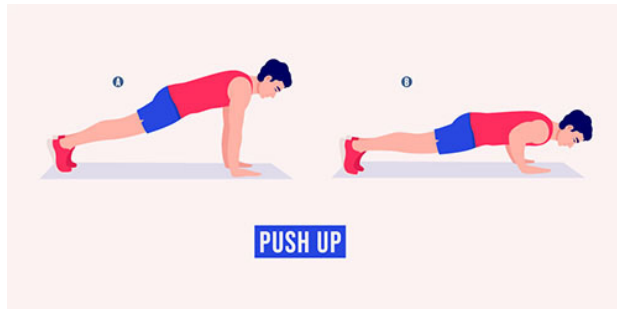
Θυμήσου πάντα να προσαρμόζεις την άσκηση στο επίπεδο της φυσικής σου κατάστασης και να ακολουθείς τις οδηγίες για ασφαλή εκτέλεση.

Αξιολόγηση μυϊκής αντοχής χεριών και ώμων

Επιλεγμένες δοκιμασίες φυσικής κατάστασης

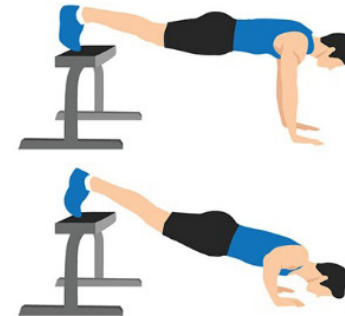
Σημεία προσοχής

Κάμψεις δικεφάλου (push ups)



Παραλλαγές

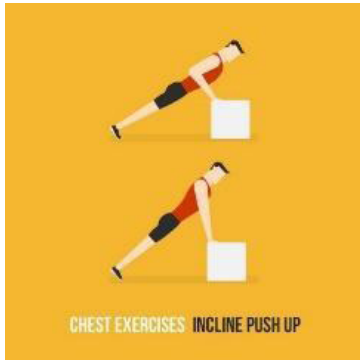
Κάμψεις με υψωμένα πόδια: Τοποθέτησε τα πόδια σου σε ένα υψηλότερο επίπεδο (π.χ. έναν πάγκο) για να αυξήσεις τη δυσκολία της άσκησης. Στην αρχική θέση το σώμα σου να είναι στην ευθεία.



Αξιολόγηση μυϊκής αντοχής χεριών και ώμων

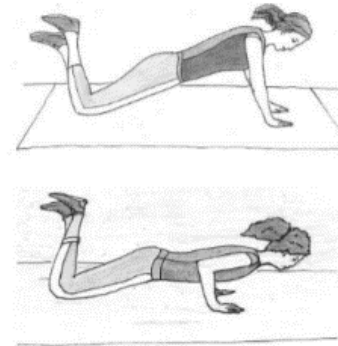
Επιλεγμένες δοκιμασίες φυσικής κατάστασης

Όταν φτάσεις κοντά στο πάτωμα, στρίψε τα χέρια σου προς τα έξω και σπρώξε προς τα πάνω για να επιστρέψεις στην αρχική θέση.
Επανάλαβε την κίνηση για τον επιθυμητό αριθμό επαναλήψεων.
Θυμήσου να διατηρείς τη σωστή τεχνική και να αναπνέεις κανονικά καθώς εκτελείς την άσκηση.



Σημεία προσοχής

Κάμψεις με τα χέρια σε ψηλότερο επίπεδο, π.χ. πάνω σε κουτί: Κάμψεις με γόνατα: Κάνε τις κάμψεις δικεφάλου με τα γόνατά σου στο έδαφος για να μειώσεις την αντίσταση και να κάνεις την άσκηση πιο εύκολη.



Κάνε κάμψεις δικεφάλου με τα χέρια σου τοποθετημένα ελαφρώς πλάγια για να ενεργοποιήσεις διαφορετικούς μύες.