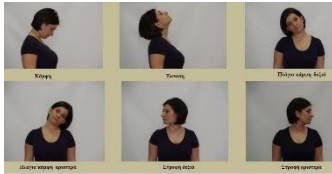
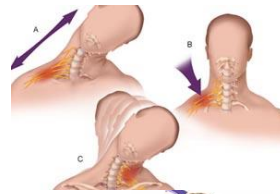


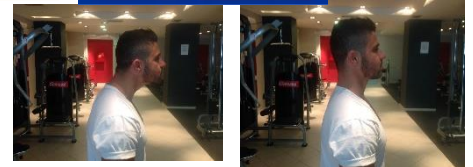
ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟ 3-5ΛΕΠΤΟ ΑΣΚΗΣΙΟΛΟΓΙΟ ΣΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ Η ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ (ΓΡΑΦΕΙΟ)

Ασκήσεις αυχένα

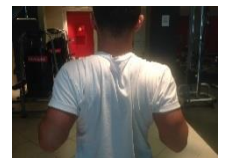
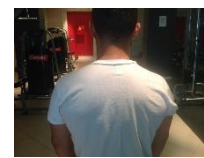
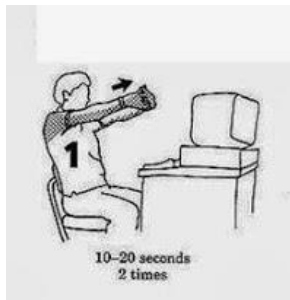


Είναι το κεφάλι σας εμπρός από τους ώμους σας ; Αν ναι τότε πιθανών βρίσκονται σε βράνχυση οι εκτείνοντες του αυχένα, ο στερνοκλειδομαστοειδής και οι σκαληνοί, εφαρμόζοντας αυξημένη συμπίεση στις αρθρώσεις και τους δίσκους του αυχένα προκαλώντας

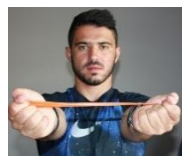
περιορισμό στην κίνηση του αυχένα και πόνο στην περιοχή. Οι βαθύ καμπτήρες του αυχένα είναι σε αναστολή, με αποτέλεσμα την μειωμένη σταθεροποίηση του αυχένα.



2. Ώμοι Στήθος



Με ξεφούσκωτα μπαλόνια



ΦΥΛΛΟ ΚΡΙΤΗΡΙΩΝ
 Ασκήσεις δραστηριοποίησης και ενδυνάμωσης της πλάτης

Κριτήρια αξιολόγησης

Μαζεύω τους ώμους μέχρι τα αρτιά μου (Δλ. φωτ.).
 Επαναλαμβάνω 8 φορές.

3. Αναπνευστικό πρόγραμμα χωρίς μπαλόνια

3.1. Εισπνέω 1 Κρατάω την αναπνοή για 5 δευτ 2 Εκπνέω 3^{ος} χρόνος Άπνοια 4^{ος} χρόνος. Επαναλαμβάνω την άσκηση 3 φορές

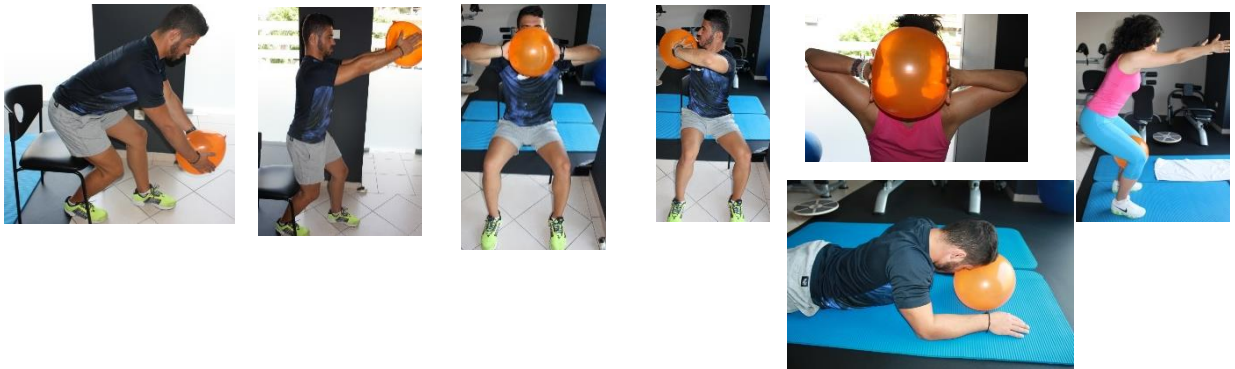
4. Αναπνευστικό πρόγραμμα με μπαλόνια

4.1. Φουσκώνω και δείχνω πόσο αέρα έχω στο μπαλόνι. Διαγωνισμός-παιχνίδι.

4.2. Με μια εκπνοή Με δυο εκπνοές δείχνω το μέγεθος του αέρα που εξέπνευσα

4.3. Εισπνέω 1. Κρατάω για 5 δευτ 2. εκπνέω στο μπαλόνι 3. Κρατάω 5 δευτ. άπνοια 4 Χαλαρώνω 5. Επαναλαμβάνω 3 φορές την αναπνευστική

5. Ασκήσεις στην καρέκλα με φουσκωμένα μπαλόνια



6. Χαλαρωτικό μασάζ

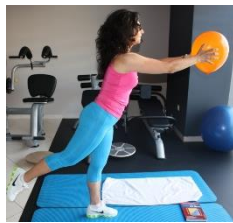
6.1. Ο καθένας μόνος



6.2. Σε ζευγάρια



Μέση



Πόδια



Ασκήσεις για το σωστό κάθισμα



Ίδια τάξη. Ίδιο μέγεθος θρανίου. Διαφορετικός σωματότυπος



Επιμορφωτική ομάδα πρόληψης μυοσκελετικών παθήσεων εκπαιδευτικών

Σήκωμα σάκας

