



**ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ  
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ  
ΕΚΤΟΣ ΣΧΟΛΕΙΟΥ**

**ΒΙΒΛΙΟ ΜΑΘΗΤΗ**



**ΙΣΝ / SNF**  
ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ  
STAVROS NIARCHOS  
FOUNDATION



Τ.Ε.Φ.Α.Α. ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

## Κεφάλαιο 5°

### Δύναμη

Η δύναμη είναι βασική ιδιότητα του ανθρώπου. Αναφέρεται στην ικανότητα του μυός ή μυϊκών ομάδων να αντιδρούν ή να συγκατατούν ή και να υπερνικούν εξωτερικές αντιστάσεις (εξωτερική αντίσταση θεωρείται οποιοδήποτε αντικείμενο έχει βάρος για να μετακινηθεί ή να σταθεροποιηθεί) ή το ίδιο το βάρος του σώματος. Με άλλα λόγια ο άνθρωπος με την βοήθεια της δύναμης μπορεί να κινήσει ή να σταθεροποιήσει μια μάζα που μπορεί να είναι το δικό του σώμα ή ένα αθλητικό όργανο κτλ.

#### *Παραδείγματα εφαρμογής της δύναμης*

Οι κάμπεις των δικεφάλων θα σε βοηθήσουν να γυμνάσεις κυρίως του δικεφάλους του χεριού σου (βραχίονα) αλλά και πολλές άλλες μυϊκές ομάδες του κορμού σου (π.χ. μύες πλάτης και στήθους). Η εξάσκηση των κοιλιακών και ραχιαίων μυών επίσης σε βοηθά να γυμνάσεις της μυϊκές ομάδες της κοιλιά σου και της πλάτης σου. Επομένως η ενδυνάμωση των μυών του κορμού βοηθά την καλύτερη στάση του σώματος σου, δίνει τη δυνατότητα να κάνεις τις καθημερινές σου δραστηριότητες με άνεση, αυξάνει τις καύσεις του οργανισμού σου και μειώνει το άγχος σου.

#### *Κοιλιακοί*

Οι κοιλιακοί μύες χρειάζεται να γυμνάζονται γιατί είναι χρήσιμοι για κινήσεις στη καθημερινότητά σου, αλλά και γιατί σταθεροποιούν τον κορμό και προφυλάσσουν τη σπονδυλική σου στήλη από επιβαρύνσεις. Ένας από τους παράγοντες (άλλοι παράγοντες είναι η κακή στάση του σώματος μας, η κληρονομικότητα και βέβαια η καθιστική ζωή) που συντελεί στην εμφάνιση της λόρδωσης είναι και οι αδύναμοι κοιλιακοί. Οι γυμνασμένοι κοιλιακοί σε βοηθούν επίσης να συμμετέχεις με μεγαλύτερη ευκολία σε αθλητικές δραστηριότητες. Μερικές από τις βασικές αφετηρίες εκγύμνασης των κοιλιακών παρουσιάστηκαν ήδη στο κεφάλαιο 2 (πίνακας 2.). Βασικά σημεία προσοχής κατά την εκγύμναση των κοιλιακών μας θα πρέπει να είναι τα εξής: α) τα πόδια να είναι λυγισμένα ή σηκωμένα (ανάλογα με το επίπεδο της δύναμής μας) για να προστατεύεται από επιβαρύνσεις τη σπονδυλική μας στήλη. β) τα χέρια ανάλογα με το που τοποθετούνται διατηρούν (όταν τα χέρια είναι δίπλα στο κορμί μας με κατεύθυνση προς τα πόδια) ή αλλάζουν το κέντρο βάρους του σώματός σου (όταν τα χέρια τοποθετούνται σε οποιαδήποτε θέση πάνω από τον ομφαλό μας) και επομένως διαμορφώνουν τη δυσκολία της άσκησης. γ) το κορμί μας να ανασηκώνεται από το έδαφος μέχρι τις 40° - 45° γιατί τότε η άσκηση των κοιλιακών είναι αποτελεσματικότερη.

### *Ραχιαίοι*







Οι ραχιαίοι χρησιμεύουν για τους ίδιους λόγους με τους κοιλιακούς και επιπλέον είναι ανταγωνιστές με τους κοιλιακούς και για αυτό το λόγο θα πρέπει να τους γυμνάζουμε και αυτούς. Συνήθως οι ραχιαίοι μύες είναι πιο δυνατοί από τους κοιλιακούς και για αυτό το λόγο θα πρέπει να κάνεις λιγότερες επαναλήψεις ραχιαίων σε σχέση με τους κοιλιακούς (η αναλογία θα πρέπει να είναι 1 προς 2). Για παράδειγμα αν μπορείς να πραγματοποιήσεις 16 ραχιαίους καλό θα ήταν να κάνεις 8 ραχιαίους. Φυσικά αν οι κοιλιακοί σου είναι περισσότερο γυμνασμένοι από τους ραχιαίους τότε θα πρέπει να κάνεις λιγότερες επαναλήψεις κοιλιακών σε σχέση με τους ραχιαίους. (Στον Πίνακα 1. Παρακάτω παρουσιάζονται ορισμένα παραδείγματα εξάσκησης των κοιλιακών και ραχιαίων μυών)

### *Κάμψεις δικεφάλων*


Οι κάμψεις δικεφάλων μπορούν να εκτελεστούν από διαφορετικές αφετηρίες οι οποίες διαφοροποιούν και το βαθμό δυσκολίας της άσκησης αλλά και τις μυϊκές ομάδες που γυμνάζουν περισσότερο. Οι αφετηρίες μπορεί να διαφέρουν τόσο στον τρόπο που τοποθετούμε τα χέρια μας όσο και τα πόδια μας. Στον παρακάτω Πίνακα 2. παρουσιάζονται οι δύο πιο εύκολες αφετηρίες.

Στο σημείο αυτό είναι σημαντικό να τονιστεί ότι όλες οι παρακάτω ασκήσεις δεν χρειάζονται ιδιαίτερο χρόνο και επομένως μπορείς να τις κάνεις στο σπίτι σου οποιαδήποτε στιγμή (βλέποντας τηλεόραση, στο διάλειμμα από το διάβασμα κοκ)

**Πίνακας 1.**

Δοκιμασία	Σχήμα
Σηκώνεις το κορμί σου (την πλάτη σου) από το έδαφος μέχρι 45° έχοντας τα χέρια δίπλα στο κορμί σου και τα πόδια λυγισμένα.	
Σηκώνεις το κορμί σου (την πλάτη σου) από το έδαφος μέχρι 45° έχοντας τα χέρια λυγισμένα πάνω στο στήθος σου και τα πόδια σηκωμένα με λυγισμένα τα γόνατα	
Σηκώνεις το κορμί σου (την πλάτη σου) από το έδαφος μέχρι 45° έχοντας τα χέρια λυγισμένα δίπλα στα αυτιά σου και τα πόδια σηκωμένα με λυγισμένα τα γόνατα	
Ξαπλωμένος με το στήθος στο έδαφος σηκώνεις εναλλάξ το αντίθετο χέρι και πόδι (αριστερό χέρι και δεξί πόδι) από το έδαφος	
Ξαπλωμένος με το στήθος στο έδαφος σηκώνεις το κορμί σου (το στήθος απομακρύνεται από το έδαφος) ενώ τα χέρια είναι λυγισμένα δίπλα στα κεφάλι σου	
Ξαπλωμένος με το στήθος στο έδαφος σηκώνεις το κορμί σου (το στήθος απομακρύνεται από το έδαφος) ενώ τα χέρια είναι τεντωμένα μπροστά μακριά από το κορμί σου	

## Πίνακας 2.

Δοκιμασία	Σχήμα
<p>Κάμψεις δικεφάλων με στήριξη στα γόνατα. Στηρίζεσαι στα χέρια και στα γόνατα. Τα χέρια είναι τοποθετημένα είτε στην ίδια ευθεία με τους ώμους. Ξεκινάς να λυγίζεις τα χέρια σου στους αγκώνες και στη συνέχεια τεντώνεις τα χέρια σου.</p>	
<p>Κάμψεις δικεφάλων με τα χέρια τοποθετημένα στο άνοιγμα των χεριών. Στηρίζεσαι στα χέρια και στα δάκτυλα των ποδιών σου. Τα χέρια είναι τοποθετημένα είτε στην ίδια ευθεία με τους ώμους. Ξεκινάς να λυγίζεις τα χέρια σου στους αγκώνες και στη συνέχεια τεντώνεις τα χέρια σου.</p>	