

ΞΕΚΙΝΑΜΕ

Τειά σας Παιδιά!



ΜΑΡΙΑ



ΓΙΑΝΝΗΣ

Θα σας δείξουμε πώς να φροντίζετε την σπονδυλική σας στήλη κάνοντας κάποιες ασκήσεις

Πρώτα ο Γιάννης θα σας δείξει πώς να στέκεστε «ΑΑΜΠΑΔΑ»:

- * Σταθείτε ίσια και τεντωμένα με το κεφάλι ψηλά.
- * Βάλτε τα αυτιά σας, τους ώμους σας, τους γοφούς σας, τα γόνατά σας και τους αβραγάλους σας σε μια ευθεία όπως ο Γιάννης.
- * Ρουφίστε την κοιλιά σας προς τα μέσα.



Η Μαρία έχει να σας δείξει μια άσκηση που μπορείτε να κάνετε ανάμεσα στις άλλες ασκήσεις.

Την ονομάζει «ΧΑΛΑΡΑ»:



- * Εισπνεύστε βαθεία και ήρεμα. Χαλαρώστε την κοιλιά σας.
 - * Γείρετε το κεφάλι σας μπροστά και απλά κυλίστε το δεξιά και αριστερά.
 - * Πλέξτε τα δάχτυλά σας πίσω από το κεφάλι σας και τρίψτε απαλά το εβέρκο σας.
- * Χαλαρώστε τους ώμους σας και περιστρέψτε τους μπρος και πίσω. Κάντε το ενώ μετράτε μέχρι το 15!

...τώρα θα κάνουμε τις πρώτες ασκήσεις μας...

1. ΤΑ ΑΣΤΕΡΙΑ

Θα ξεκινήσουμε με το ΑΣΤΕΡΙ ΠΟΥ ΓΕΡΝΕΙ

Πάμε να περάσουμε καλά!

«Στάσου ίσια και κινήσου»

Το πρόγραμμα «Στάσου ίσια και κινήσου» είναι ένα τρίλεπτο πρόγραμμα εύκολων ασκήσεων σχεδιασμένο ειδικά για παιδιά. Το πρόγραμμα χωρίζεται σε τρία μέρη: «Τα Αστέρια» (ζέσταμα), «Οι Ιπτάμενοι Φίλοι μας» (ορθοσωμία), και «Γεωμετρικά Σχήματα» (Ενδυνάμωση κορμού). Με την βοήθεια δύο φίλων, της Μαρίας και του Γιάννη τα παιδιά μπορούν να κάνουν τις ασκήσεις αυτές καθημερινά, και να διατηρήσουν την σπονδυλική τους στήλη υγιή και ευθυτενή!

ΜΕΤΑΦΡΑΣΤΗΚΕ ΚΑΙ ΕΚΤΥΠΩΘΗΚΕ ΜΕ ΤΗΝ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ:



ΣΥΛΛΟΓΟΣ
ΕΛΛΗΝΩΝ
ΧΕΙΡΟΠΡΑΚΤΩΝ

www.Chiropractic.gr

Σημείωση για τους γονείς

Το πρόγραμμα των ασκήσεων που περιγράφονται στο φυλλάδιο αυτό είναι σχεδιασμένο να εκτελείται από παιδιά χωρίς προβλήματα υγείας. Σε κάθε άλλη περίπτωση πρέπει πρώτα να συμβουλευτείτε τον παιδίατρό σας.



www.worldspineday.org



OCTOBER 16

WORLD SPINE DAY



ΜΑΡΙΑ

ΓΙΑΝΝΗΣ

Άσκηση & Διασκέδαση για όλους

Έκδοση για Παιδιά

Για την Μαμά και τον Μπαμπά:

Παρακαλούμε διαβάστε το πίσω μέρος του φυλλαδίου πριν αφήσετε το παιδί σας να ξεκινήσει το πρόγραμμα των ασκήσεων.

Στάσου ίσια και κινήσου

1. ΤΑ ΑΣΤΕΡΙΑ



- * Στάσου **ΛΑΜΠΑΔΑ!**
- * Άνοιξε τα χέρια σου και τα πόδια σου σαν αστέρι.
- * Πάρε εισπνοή καθώς τεντώνεις αργά το ένα χέρι πάνω από το κεφάλι σου και κατεβάζεις το άλλο σου χέρι.

* Χαλάρωσε και βγάλε τον αέρα.

* Τώρα επανέλαβε από την άλλη μεριά.
ΜΗΝ ΞΕΧΝΑΣ ΝΑ ΑΝΑΤΙΝΕΕΙΣ!

* Επανέλαβε κι' απ' τις δύο πλευρές 2 φορές!

ΤΟ ΑΣΤΕΡΙ ΠΟΥ ΓΕΡΝΕΙ



* Στάσου **ΛΑΜΠΑΔΑ!**

* Άνοιξε τα χέρια σου και τα πόδια σου σαν αστέρι.

* Γύρνα το κεφάλι σου να κοιτάζει το χέρι σου αριστερά.

* Τώρα στρίψε όλο σου το κορμί αριστερά.

* Κάνε το ίδιο και δεξιά τώρα.
ΜΗΝ ΞΕΧΝΑΣ ΝΑ ΑΝΑΤΙΝΕΕΙΣ!

* Επανέλαβε κι' απ' τις δύο πλευρές 2 φορές!

ΤΟ ΑΣΤΕΡΙ ΠΟΥ ΣΤΡΙΦΟΥΓΥΡΙΖΕΙ



* Στάσου **ΛΑΜΠΑΔΑ!**

* Σήκωσε τις παλάμες σου ψηλά με τους αγκώνες σου λυγιμένους.

* Κατέβαε τον δεξιό σου αγκώνα και ανέβαε το αριστερό σου γόνατο μέχρι να ακουμπήσουν.

* Τώρα κάνε το ίδιο με τον αντίθετο αγκώνα και γόνατο.

* Επανέλαβε 15 φορές εναλλάξ.

ΤΟ ΑΣΤΕΡΙ ΠΟΥ ΧΟΡΕΥΕΙ



Χαλάρωσε και πάρε μια ανάσα!

Μπράβο! Τα πηγαίνεις υπέροχα!

2. ΟΙ ΙΠΤΑΜΕΝΟΙ ΦΙΛΟΙ ΜΑΣ



Ο ΑΕΤΟΣ

* Στάσου **ΛΑΜΠΑΔΑ!**

* Άνοιξε τα χέρια σου σαν αετός.

* Πάρε μια εισπνοή και θήκωσε τα χέρια πάνω από το κεφάλι σου μέχρι να ακουμπήσουν μεταξύ τους.

* Αργά κατέβαε τα χέρια σου στο πλάι και βγάλε τον αέρα.

* Επανέλαβε 5 φορές.

* Στάσου **ΛΑΜΠΑΔΑ!**

* Σήκωσε τις παλάμες σου ψηλά με τους αγκώνες λυγιμένους.

* Κράτα τους ώμους σου πίσω.

* Κάνε μικρούς κύκλους προς τα πίσω με τα χέρια σου σαν να φτερουγίζεις ανάποδα.

* Γείρε το κορμί σου δεξιά και αριστερά ενώ φτερουγίζεις.

* Συνέχισε την άσκηση μετρώντας μέχρι το 10.



ΤΟ ΣΠΟΥΡΓΙΤΑΚΙ



Η ΠΕΤΑΛΟΥΔΙΤΣΑ

* Στάσου **ΛΑΜΠΑΔΑ!**

* Βάλε τα χέρια πίσω από το κεφάλι σου και κράτα τους ώμους ανοικτούς πίσω.

* Αργά και μαλακά επώξε πίσω το κεφάλι σου να πιέσει τα χέρια σου για 2 δευτερόλεπτα.

* Χαλάρωσε και πάρε μια ανάσα.

* Επανέλαβε 3 φορές.

Κάνε την άσκηση «ΧΑΜΑΡΑ» που δείχνει η Μαρία στην πρώτη ελίδα

Μπράβο!



OCTOBER 16
WORLD SPINE DAY

3. ΓΕΩΜΕΤΡΙΚΑ ΣΧΗΜΑΤΑ



ΕΥΘΕΙΑ ΓΡΑΜΜΗ

* Στάσου **ΛΑΜΠΑΔΑ!**

* Προσοποίησου ότι στο πάτωμα μπροστά σου υπάρχει ένα τεντωμένο εκοινί ισορροπίας. (Μην το δοκιμάσεις με πραγματικό εκοινί!).

* Κάνε ένα μεγάλο βήμα εμπρός πάνω στο φανταστικό εκοινί, λυγίζοντας το γόνατό σου.

* Συνέχισε μετρώντας μέχρι το 20.

* Τώρα κάνε το ίδιο με το άλλο πόδι.

* Στάσου **ΛΑΜΠΑΔΑ!**

* Κράτα τα πόδια σου λίγο πιο ανοικτά.

* Απαλά στρίψε τον κορμό σου δεξιά - αριστερά.

* Άσε τα χέρια σου να περιστρέφονται ελεύθερα.

* Συνέχισε και ρίχνε το βάρος σου μια στο ένα γόνατο και μια στο άλλο.

* Συνέχισε μετρώντας μέχρι το 15.



ΚΑΝΟΥΜΕ ΚΥΚΛΟΥΣ

* Στάσου **ΛΑΜΠΑΔΑ!**

* Γείρε πλάι στη μια πλευρά μέχρι ο αγκώνας σου να ακουμπήσει το γόνατό σου.

* Πάρε μια εισπνοή και αργά θήκωσε το άλλο σου χέρι πάνω από το κεφάλι σου για να σχηματίσεις ένα τρίγωνο όπως η Μαρία.

* Νιώσε το σώμα σου να τεντώνεται.

* Μέτρα μέχρι το 10 και επανέλαβε από την άλλη μεριά.

ΤΟ ΤΡΙΓΩΝΟ

* Μέτρα μέχρι το 15 τινάζοντας χαλαρά τα χέρια και τα πόδια σου.

Αυτό ήταν. Τελειώσαμε!

