



# Η ΚΙΝΗΣΗ ΕΙΝΑΙ ΖΩΗ ΚΑΙ Η ΖΩΗ ΣΥΝΕΧΙΖΕΤΑΙ!



## 30λεπτη γυμναστική με το σωματικό βάρος ενώ **ΜΕΝΟΥΜΕ ΣΠΙΤΙ**

Επιμέλεια: Ιωάννης Φατούρος, Ph.D. & Αλέξιος Μπατρακούλης, M.S.

Ειδικότητα «Προπονητής Φυσικής Κατάστασης», ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, Τρίκαλα

### ΜΕΡΟΣ 1 (ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ): 3-5'

Προτεινόμενη πηγή: Klika & Jordan. *ACSMs Health Fit J* 2013; 17(3): 8-13

Εκτέλεση κάθε άσκησης για 30-40''

1. Βάδιση επί τόπου
2. Λακτίσματα πίσω επί τόπου
3. Λακτίσματα μπροστά επί τόπου
4. Άρση γονάτων εναλλάξ επί τόπου
5. Ήπιο τρέξιμο επί τόπου
6. Άρσεις χεριών πάνω από το κεφάλι
7. Ημικαθίσματα



### ΜΕΡΟΣ 2 (ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ & ΑΝΤΟΧΗ): 20'

Εκτέλεση 10 ασκήσεων κυκλικά (2 γύροι, 2' διάλειμμα μεταξύ των κύκλων). Αναλογία χρόνου άσκησης / ανάπαυσης: 20-40''/40-20''. Το πρόγραμμα μπορεί να έχει και καρδιοαναπνευστικές προσαρμογές. Μπορεί να εκτελεστεί και 3<sup>ος</sup> κύκλος για πιο προχωρημένους.



### ΜΕΡΟΣ 3 (ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ): 3-5'

Χρόνος διάτασης: 30''

