

## Ημερολόγιο Καθημερινής Άσκησης



### Ωρα για Άσκηση... για Υγεία!

Ετοιμαστείτε να ασκηθείτε για να έχετε γερή καρδιά, δυνατούς μύες και ευλυγισία!

#### Στόχος:

1. Δοκιμάζουμε το πρόγραμμα 2 με 3 φορές τη βδομάδα
2. Σταματούμε στο σημείο που κουραζόμαστε και επιδιώκουμε την επόμενη φορά να κάνουμε περισσότερα λεπτά το πρόγραμμα.

Ακολουθήστε το πρόγραμμα εκγύμνασης που βρίσκεται στον ακόλουθο σύνδεσμο:

#### A. με οδηγίες και χωρίς μουσική

<https://www.youtube.com/watch?v=aqJmVGnUM4E&list=PLAD9NmulYEbNlwf58NTra8Ch9aaAQ3Bis>

#### B. με μουσική

<https://www.youtube.com/watch?v=OlxE81GiBVw&list=PLAD9NmulYEbNlwf58NTra8Ch9aaAQ3Bis&index=2>

#### Προσοχή:

1. Τα παιδιά ακολουθούν το πρόγραμμα υπό την επίβλεψη ενήλικα.
2. Όταν μας δυσκολέψουν κάποιες ασκήσεις μπορούμε να μην τις κάνουμε ή να τις δοκιμάσουμε σε λιγότερο χρόνο από τα 30 δευτερόλεπτα.
3. Όταν κουραζόμαστε πολύ μπορούμε να σταματήσουμε.
4. Σταδιακά, επιδιώκουμε να αυξάνουμε τον χρόνο που αντέχουμε μέχρι να σταματήσουμε.
5. Προσπαθούμε να ελέγχουμε τον ρυθμό που εκτελούμε κάθε άσκηση ώστε να μην κουραζόμαστε υπερβολικά.
6. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε χαλάκι γυμναστικής ή πετσέτα θαλάσσης (μονή ή διπλή).

Σημείωση: Το βίντεο ετοιμάστηκε στο SWorkit App το οποίο περιλαμβάνει ασκήσεις για ζέσταμα και ασκήσεις για ενδυνάμωση, ευλυγισία και αντοχή. Οι οδηγίες είναι στην αγγλική γλώσσα.

