 ****

**Οδηγίες για την εκτέλεση του προγράμματος γυμναστικής στο σπίτι (παιδιά 12 ετών και άνω)**

* + - Επιλέγουμε 3-5 ασκήσεις κάθε φορά ανάλογα με την διάθεση και την αντοχή μας και βέβαια όχι πάντα τις ίδιες άλλα τις περιπλέκουμε.
		- Η διάρκεια της άσκησης είναι 30’’-40’’ δευτερόλεπτα και το διάλειμμα είναι 45’’ δευτερόλεπτα. Αν κάτι μας δυσκολεύει ή μας φαίνεται πολύ εύκολο , αλλάζουμε την διάρκεια της άσκησης ή του διαλειμματος.
		- Σε κάθε άσκηση κάνουμε 3-4 σετ (επαναλήψεις)
		- Όταν αλλάζουμε άσκηση το διάλειμμα είναι 2-3 λεπτά περίπου.
		- Η ένταση με την οποία εκτελούμε τις ασκήσεις είναι μέτρια – ήπια.
		- Οι σφυγμοί που πρέπει να έχουμε είναι από 140-180 / λεπτό.
		- Πάντα μετά το τέλος της προπόνησης, κάνουμε καλές διατάσεις τόσο στα χέρια όσο και στα πόδια.
		- Στη διάθεση σας για οποιαδήποτε πληροφορία ή διευκρίνιση.

***Καλή επιτυχία***

**ΖΕΣΤΑΜΑ – ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ**

**ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ - ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ**

****