**Πρόγραμμα γυμναστικής στο σπίτι**

**1. *Κοιλιακοί*** : Ξαπλώνουμε ανάσκελα με τα χέρια σταυρωμένα στο στήθος ή πίσω στον αυχένα και τα γόνατα ελαφρώς λυγισμένα και πραγματοποιούμε κάμψεις του κορμού.

**2. *Ραχιαίοι***: Ξαπλώνουμε μπρούμυτα με τα χέρια πίσω στην πλάτη και πραγματοποιούμε άρσεις του κορμού με σταθερά πόδια.

**3. *Σκίπινγκ*** : Επιτόπιο τρέξιμο κουνώντας ταυτόχρονα χέρια και πόδια με τα γόνατα να ανεβαίνουν όσο πιο ψηλά γίνεται.

**4. *Κάμψεις*** : Στηριζόμαστε στα χέρια και τα πόδια με τα γόνατα να ακουμπούν στο έδαφος και τα χέρια στο άνοιγμα των ώμων. Πραγματοποιούμε κάμψη και έκταση αγκώνων.

**5. *Πόδια πίσω*** : Από όρθια θέση τρέχουμε στατικά προσπαθώντας να ακουμπούν οι φτέρνες στους μηρούς μας.

**6. *Ψαλιδάκια*** : Ξαπλώνουμε ανάσκελα και πραγματοποιούμε εναλλαγές με τεντωμένα τα πόδια πάνω – κάτω, 40cm από το έδαφος .

**7. *Άλματα βατράχου*** : Λυγίζουμε τα γόνατα εντελώς και πραγματοποιούμε άλμα ενώ ταυτόχρονα σηκώνουμε τα χέρια στην ανάταση.

**8. *Προβολές με βαθύ κάθισμα***: Προβολές των ποδιών εναλλάξ και πίσω μέχρι το μπροστά πόδι να φτάσει σε ορθή γωνία.

**9. *Βαθιά καθίσματα*** : Από όρθια θέση λυγίζουμε τα γόνατα μέχρι 90° μοίρες έχοντας τα χέρια μπροστά σε έκταση.

**10. *Αλματάκια από πρηνή θέση***: Εναλλαγή των ποδιών με μικρό αλματάκι από πρηνή θέση με τα χέρια τεντωμένα και ανοιχτά στο ύψος των ώμων.

**11. *Γέφυρα*** : Προσπαθούμε να σχηματίσουμε μια γέφυρα έχοντας το σώμα μας ανάσκελα και σηκώνοντας την μέση από το έδαφος.

ψηλά γίνεται.

**12. *Εκτάσεις - Ανατάσεις*** : Πηδάμε ψηλά και ταυτόχρονα ανοίγουμε χέρια και πόδια προσπαθώντας να σχηματίσουμε ένα μεγάλο αστέρι.

**Οδηγίες για την εκτέλεση του προγράμματος γυμναστικής**

* + - 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 διευκρίνιση

**ΖΕΣΤΑΜΑ – ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ**

**ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ - ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ**

****