



ΕΝΩΣΗ ΠΡΟΧΕΙΡΟΥΧΩΝ  
ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΦΘΙΩΤΙΔΑΣ

e-mail: enosigymnaston.fth@gmail.com

# ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΘΛΗΣΗΣ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ!



ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΔΙΑΦΑΝΕΙΩΝ: ΑΡΙΣΤΕΑ ΚΙΑΜΟΥΡΗ  
ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ





Το πρόγραμμα άθλησης βασίζεται στο  
πρόγραμμα του ΣΕΦΑΑ ΤΡΙΚΑΛΩΝ

Η κίνηση είναι ζωή και η ζωή συνεχίζεται!

Επιμέλεια **Ι. Φατούρος, Ph.D**  
&  
**Α. Μπατρακούλης M.S**

3-5'

ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

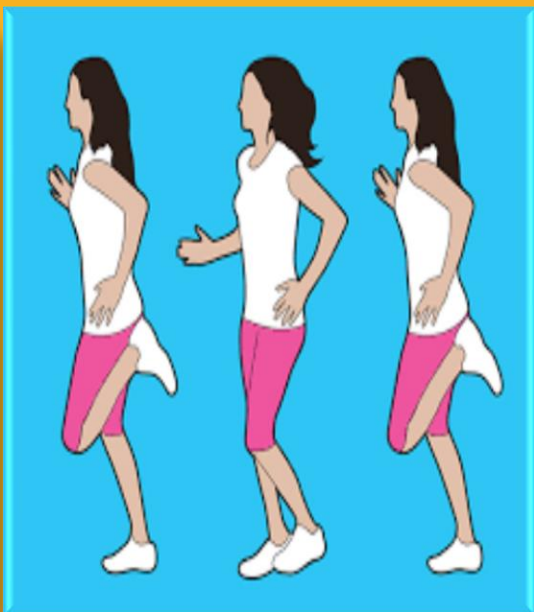
Εκτέλεση της κάθε  
άσκησης για

30-40''

1. Βάδην επί τόπου ή σε διάδρομο γυμναστικής



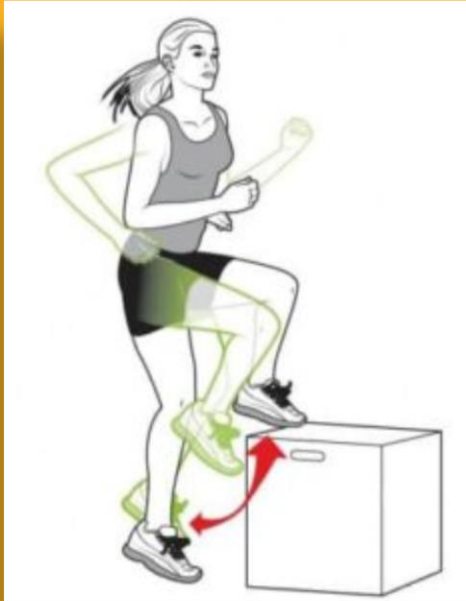
2. Επί τόπου Λακτίσματα των ποδιών πίσω



3. Επί τόπου Λακτίσματα των ποδιών μπροστά



4. Άρσεις γονάτων εναλλάξ –  
μπορεί να εκτελεστεί και  
σε στεπ



5. Ήπιο τρέξιμο επί τόπου



6. Άρσεις χεριών πάνω από το κεφάλι



7. Ημικαθίσματα



**ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ**

**ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ**

**ΑΝΤΟΧΗ**

**20'**

**ΚΥΚΛΙΚΗ**

**ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ**

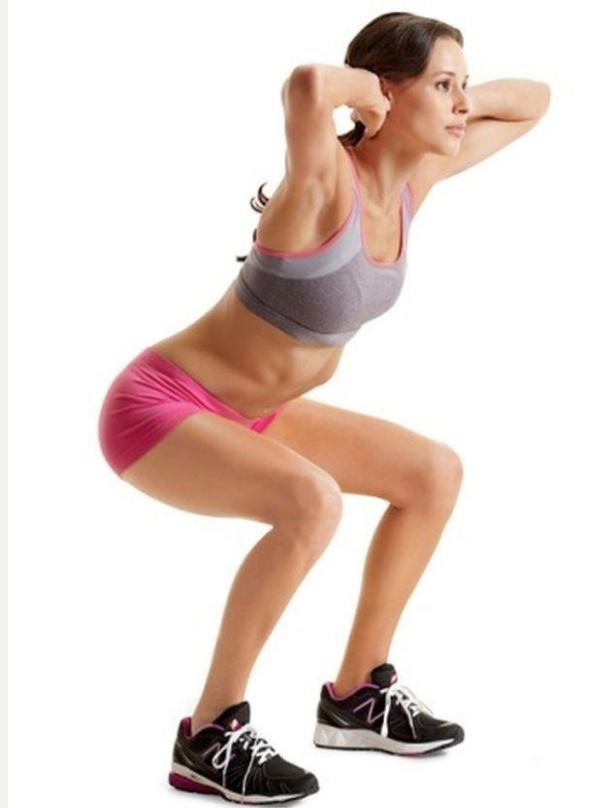




- ✓ Εκτέλεση 10 ασκήσεων κυκλικά ( 2 γύροι, 2' διάλειμμα μεταξύ των κύκλων).
- ✓ Αναλογία χρόνου άσκησης / ανάπαυσης  
20-40'' / 40-20''
- ✓ Το πρόγραμμα μπορεί να έχει και καρδιοαναπνευστικές προσαρμογές.
- ✓ Μπορεί να εκτελεστεί και 3<sup>ος</sup> κύκλος για τους πιο προχωρημένους



1



2



3



4



5



6





7



8





9



10



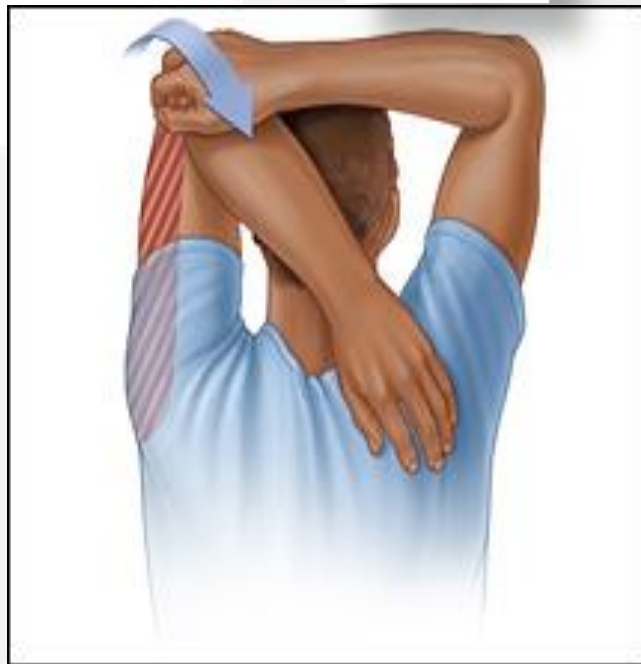
**ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ**

**ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ**

**3-5'**

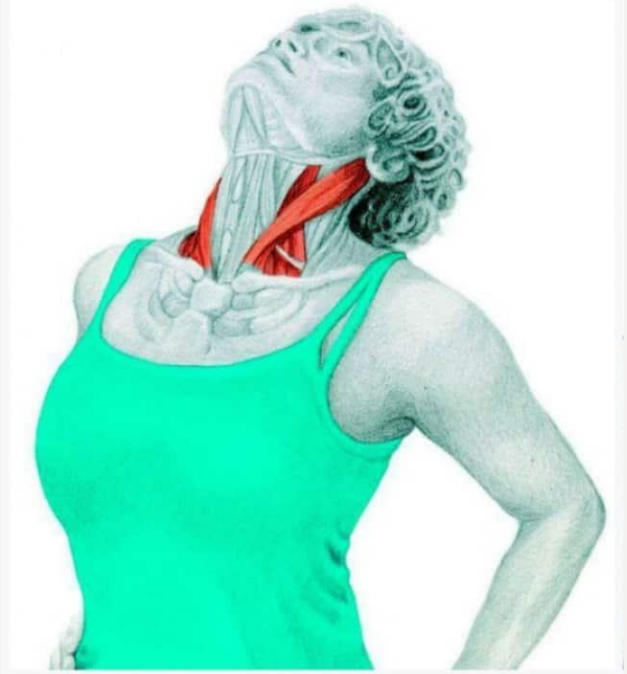
**Μένουμε σε κάθε  
διάταση για  
τουλάχιστον 8''**



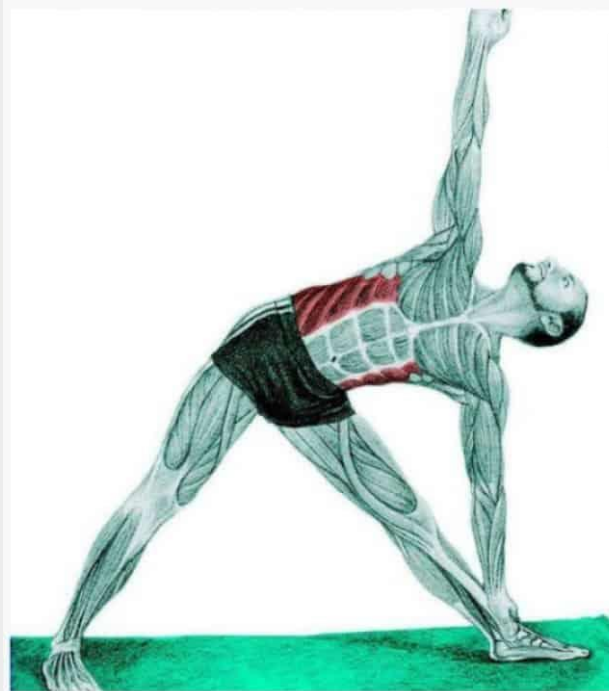




3



4







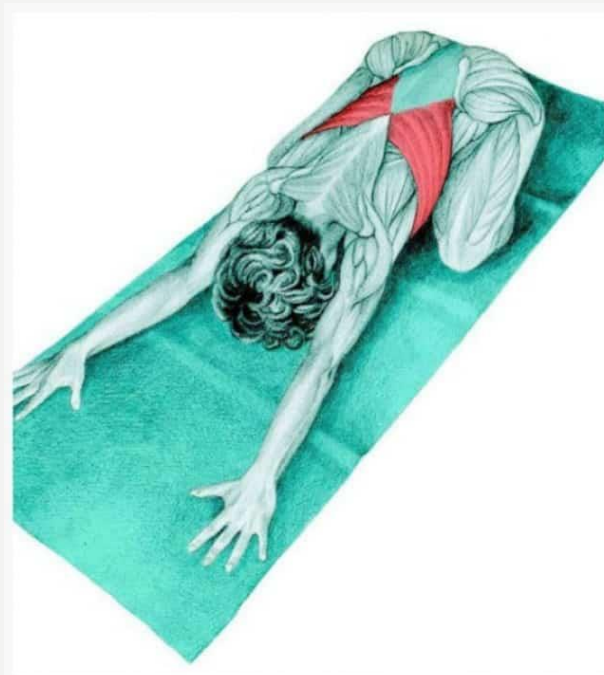
5

6





7



8



## Οφέλη Διατάσεων



## ΜΕΤΑ ΤΙΣ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ

Οι μύες αποκτούν ξανά την ελαστικότητά τους



## ΠΗΓΕΣ

<http://www.pe.uth.gr/>

<http://www.phyed.duth.gr/>

<https://fanpage.gr/>

<https://runnermagazine.gr/>

<https://www.karmiko.com/>

<https://euxarisgym.wordpress.com/>

<https://www.womenonly.gr/>

<https://www.gymn.gr/>

<https://www.fitstudio.gr/>

<https://www.bodyinbalance.gr/>

(ημερ. Επίσκ. σελ. 30-03-20)

Για τις διαφάνειες χρησιμοποιήθηκε  
θέμα παρουσίασης του office 365