

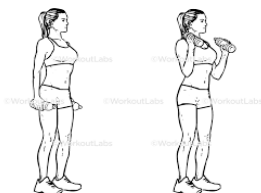
**ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΜΕΣΑ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ**

Αγαπημένοι μας μαθητές/τριες, μπροστά στις δύσκολες αυτές μέρες που ζούμε χρειαζόμαστε προσπάθεια για να ξεφεύγουμε από τις άσχημες σκέψεις και να γεμίζουμε τις ώρες μας παραγωγικά γυμνάζοντας το σώμα μας, μέσα στο σπίτι!

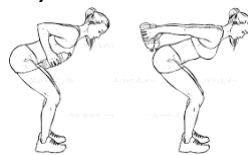
Οι καθηγητές σας, της Φυσικής Αγωγής, ετοίμασαν ένα μικρό πρόγραμμα άσκησης, να κάνετε μέσα στο σπίτι σας για να διατηρήσετε τη Φυσικής σας κατάσταση. Ευχόμαστε να σας βοηθήσει και να γυμναστείτε.

**ΔΕΥΤΕΡΑ**

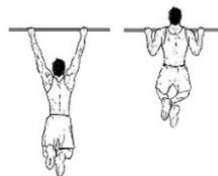
**3 x 10 Δικέφαλος Βραχιόνιος ( μπουκαλάκια νερό )**



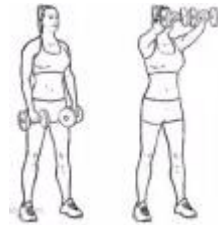
**3 x 10 Τρικέφαλος ( μπουκαλάκια νερό )**



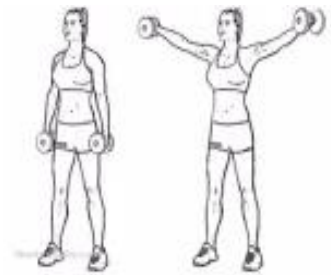
**3 x 10 Έλξεις**



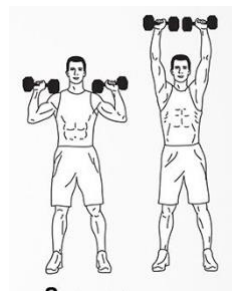
**3 x 10** Χέρια μπροστά τεντωμένα στις 90 μοίρες  
(2 μπουκαλάκια νερό)



**3 x 10** ανοίγω τα χέρια πλάγια 90 μοίρες ( 2 μπουκαλάκια νερό )



**3 x 10** Λυγισμένοι αγκώνες στις 90 μοίρες και τεντώνω ψηλά  
(2 μπουκαλάκια)

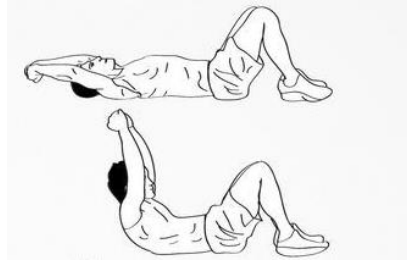


**Διατάσεις**

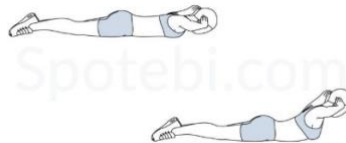
# ΤΡΙΤΗ

20-30 λεπτά περπάτημα ή τρέξιμο

3 x 10 κοιλιακούς



3 x 10 Ραχιαίους



3 x 10 Πλάγιους κοιλιακούς



3 x 30'' Στήριξη κορμού

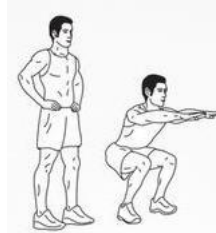


Διατάσεις

## ΤΕΤΑΡΤΗ

**10 λεπτά** περπάτημα για ζέσταμα

**3 x 10** Καθίσματα



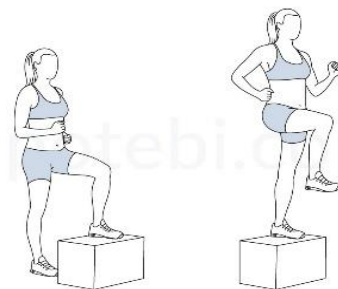
**3 x 10** Ανασήκωμα λεκάνης (γέφυρα)



**3 x 10** Σηκώματα στις μύτες  
με τεντωμένα γόνατα (κνήμες)



**3 x 10** Ανέβασμα σε ένα σκαλί με ψηλά το γόνατο



**3 x 10 Προβολές εναλλάξ**



**3 x 10 Άλματα**



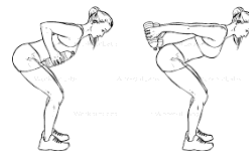
**Διατάσεις**

## **ΠΕΜΠΤΗ**

**3 x 10 Δικέφαλος Βραχιόνιος**



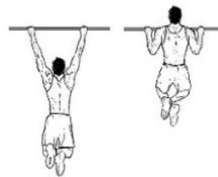
**3 x 10 Τρικέφαλος**



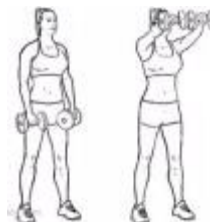
**3 x 10 Κάμψεις**



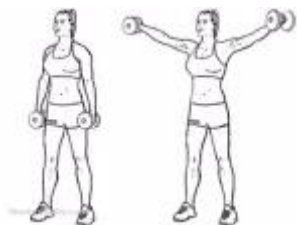
**3 x 10 Έλξεις**



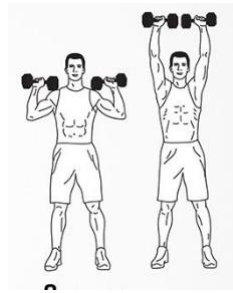
**3 x 10 Χέρια μπροστά τεντωμένα στις 90 μοίρες  
(2 μπουκαλάκια)**



**3 x 10 ανοίγω τα χέρια πλάγια 90 μοίρες ( 2 μπουκαλάκια)**



**3 x 10** Λυγισμένοι αγκώνες στις 90 μοίρες και τεντώνω ψηλά  
(2 μπουκαλάκια)

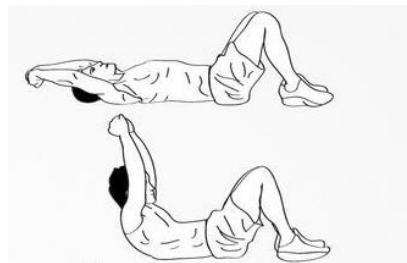


**Διατάσεις**

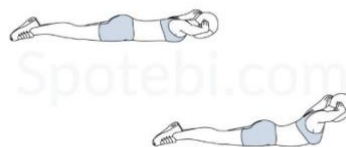
**ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ**

**20-30 λεπτά** περπάτημα ή τρέξιμο

**3 x 10** κοιλιακούς



**3 x 10** Ραχιαίους



**3 x 10** Πλάγιους κοιλιακούς



**3 x 30"** Στήριξη κορμού

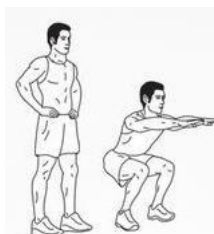


**Διατάσεις**

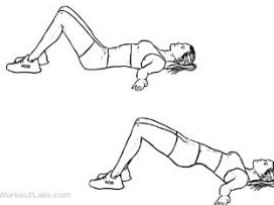
## ΣΑΒΒΑΤΟ

**10 λεπτά** περπάτημα για ζέσταμα

**3 x 10** Καθίσματα



**3 x 10** Ανασήκωμα λεκάνης (γέφυρα)

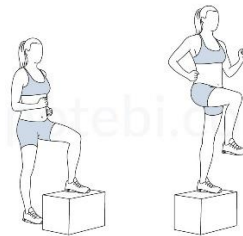


**3 x 10** Σηκώματα στις μύτες με τεντωμένα γόνατα (κνήμες)





**3 x 10** Ανέβασμα σε ένα σκαλί με ψηλά το γόνατο



**3 x 10** Προβολές εναλλάξ



**3 x 10** Άλματα



**Διατάσεις**

Καθηγητές Φυσικής Αγωγής