

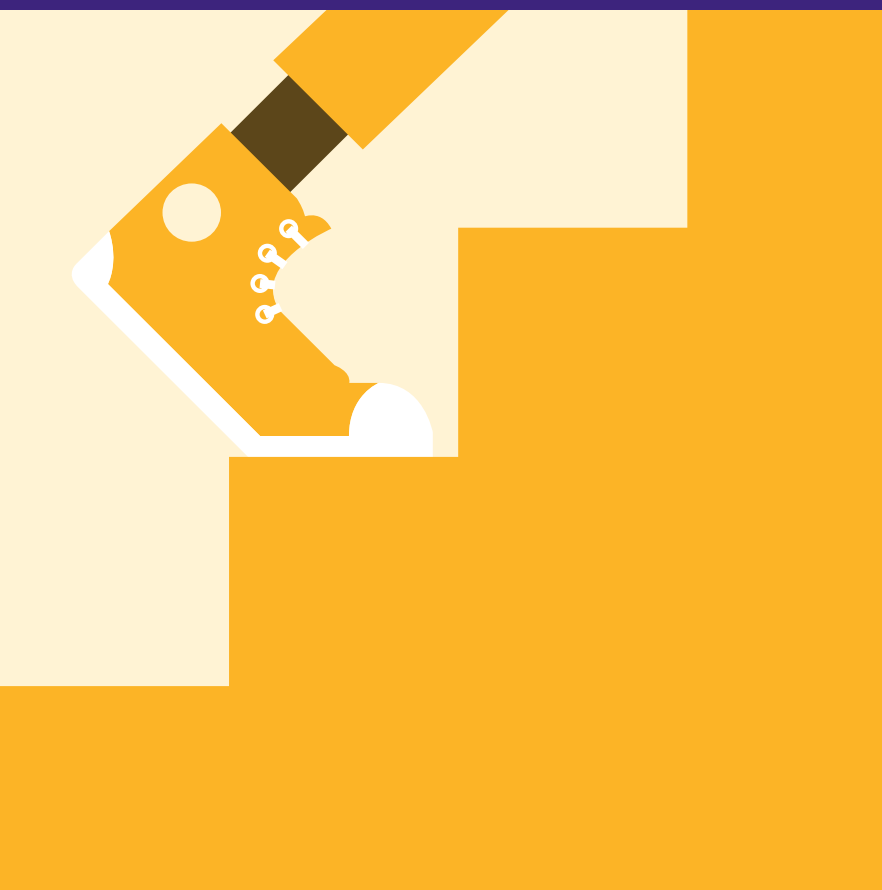
Υγείας Γήρανση

Greek | Ελληνικά



# Εγχειρίδιο σωματικής δραστηριότητας και ημερολόγιο

## Physical activity manual and logbook





## Ευχαριστίες

Αυτό το φυλλάδιο έχει αναπτυχθεί από το Κέντρο Υγείας Πληθυσμού, Υπουργείο Υγείας της Νέας Νότιας Ουαλίας, 2019. Οι συγγραφείς θα ήθελαν να αναγνωρίσουν τη συμβολή των ομάδων Προαγωγής Υγείας της Τοπικής Περιοχής Υγείας της NSW.

NSW Ministry of Health  
1 Reserve Road  
St Leonards NSW 2065  
Tel. (02) 9391 9000  
[www.health.nsw.gov.au](http://www.health.nsw.gov.au)

Αυτό το έργο έχει πνευματικά δικαιώματα. Μπορεί να αναπαραχθεί εν όλω ή εν μέρει για σκοπούς μελέτης ή κατάρτισης με την επιφύλαξη της αναγνώρισης της πηγής. Δεν επιτρέπεται να αναπαραχθεί για εμπορική χρήση ή πώληση. Η αναπαραγωγή για σκοπούς άλλους από αυτούς που αναφέρονται παραπάνω απαιτεί γραπτή άδεια από το Υπουργείο Υγείας της NNO.

© Υπουργείο Υγείας της NNO 2019

Πρώτη έκδοση: Ιούλιος 2019  
Ανασκόπηση: Φεβρουάριος 2025

SHPN (CPH) 250206-4  
ISBN 978-1-74231-090-9

---

# Εγχειρίδιο φυσικής δραστηριότητας και ημερολόγιο

---

# Περιεχόμενα

## Αυτό το εγχειρίδιο περιλαμβάνει:

|                                  |           |                                        |           |
|----------------------------------|-----------|----------------------------------------|-----------|
| Σωματική Δραστηριότητα           | 5         | <b>Κυκλική προπόνηση 2</b>             | <b>30</b> |
| Προπόνηση αντίστασης             | 8         | Επισκόπηση κυκλικής προπόνησης 2       | 31        |
| Προθέρμανση                      | 10        | Πήδημα προς τα εμπρός                  | 32        |
| Χαλάρωση                         | 11        | Ανύψωση βραχίονα                       | 33        |
| <b>Κυκλική προπόνηση 1</b>       | <b>12</b> | Πλάγια ανύψωση ποδιών                  | 34        |
| Επισκόπηση κυκλικής προπόνησης 1 | 13        | Από καθιστή σε όρθια στάση             | 35        |
| Από καθιστή σε όρθια στάση       | 14        | Σκιαμαχία                              | 36        |
| Κάμψη στον τοίχο                 | 15        | Προσαγωγή ισχίου                       | 37        |
| Ανύψωση γάμπας                   | 16        | Όρθια κίνηση από τη φτέρνα στα δάχτυλα | 38        |
| Διάταση και ταλάντευση           | 17        | Έκταση αγκώνα                          | 39        |
| Ανύψωση βραχίονα                 | 18        | Διάταση για να φτάσετε το ρολόι        | 40        |
| Κάθισμα στις φτέρνες             | 19        | Στάση στη φτέρνα                       | 41        |
| Πλάγια βήματα                    | 20        | Λύγισμα αγκώνα                         | 42        |
| Περπάτημα δακτύλων               | 21        | Βάδισμα με τα ισχία                    | 43        |
| Κάμψη γονάτου                    | 22        | Ημερολόγιο άσκησης                     | 44        |
| Επέκταση γόνατος                 | 23        |                                        |           |
| Κύκλοι με τους βραχίονες         | 24        |                                        |           |
| Όρθια έκταση ισχίου              | 25        |                                        |           |
| Ημερολόγιο άσκησης               | 26        |                                        |           |



# Σωματική Δραστηριότητα

Η τακτική σωματική δραστηριότητα μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη και τη διαχείριση ασθενειών όπως καρδιακές παθήσεις, εγκεφαλικό επεισόδιο, διαβήτης τύπου 2 και αρκετοί καρκίνοι. Βοηθά επίσης στην πρόληψη της υψηλής αρτηριακής πίεσης (υπέρταση), στη διατήρηση ενός υγιούς βάρους και μπορεί να βελτιώσει την ψυχική σας υγεία και ευεξία.

## Οφέλη από τη σωματική δραστηριότητα

Η σωματική δραστηριότητα μπορεί να σας βοηθήσει να αισθανέστε, να κινήσετε και να λειτουργείτε καλύτερα εφ' όρου ζωής. Η σωματική δραστηριότητα σε τακτική βάση μπορεί να σας βοηθήσει:

- να παραμείνετε ανεξάρτητοι
- να βελτιώσετε την ισορροπία και να αποτρέψετε τις πτώσεις (αν κάνετε ασκήσεις ισορροπίας)
- να κρατήσετε τα οστά και τους μυς σας δυνατούς
- να διαχειριστείτε ή να μειώσετε τον κίνδυνο χρόνιων παθήσεων όπως του διαβήτη τύπου 2
- να βελτιώσετε τη συγκέντρωση, την αυτοπεποίθηση και την αίσθηση ευεξίας σας
- να μειώσετε το στρες, το άγχος και την κατάθλιψη
- να βελτιώσετε την ποιότητα και την διάρκεια του ύπνου

## Πόσο πρέπει να ασκήσετε;

Κάντε τουλάχιστον 30 λεπτά μέτριας ή μέτριας έντασης σωματικής άσκησης τις περισσότερες ημέρες της εβδομάδας, κατά προτίμηση κάθε ημέρα.

Οποιαδήποτε σωματική δραστηριότητα είναι καλύτερη από το να μην κάνετε τίποτα. Αν δεν κάνετε τακτική σωματική δραστηριότητα τώρα, ξεκινήστε κάνοντας κάποιες ασκήσεις και μετά βαθμιαία αυξήστε τις στη συνιστώμενη ποσότητα.

Αν τα 30 λεπτά είναι δύσκολα αυτή τη στιγμή,

- ξεκινήστε με 10 λεπτά μία ή δύο φορές την ημέρα
- μετά από δύο εβδομάδες, αυξήστε σε 15 λεπτά δύο φορές την ημέρα.



Αναζητήστε προγράμματα άσκησης στην περιοχή σας εδώ: [www.activeandhealthy.nsw.gov.au](http://www.activeandhealthy.nsw.gov.au)

Προγραμματίστε διαφορετικούς τύπους δραστηριοτήτων στην ημέρα σας και προγραμματίστε μια ποικιλία κατά τη διάρκεια της εβδομάδας. Αυτές θα πρέπει να περιλαμβάνουν:

- ασκήσεις δύναμης όπως προπόνηση αντίστασης
- δραστηριότητες για τη βελτίωση της ευκαμψίας σας
- δραστηριότητες ισορροπίας.



### Συμβουλή

Συζητήστε με τον επαγγελματία υγείας σας εάν χρειάζεστε βοήθεια για να αρχίσετε να είστε δραστήριοι.

## Πώς να προσθέσετε περισσότερη σωματική δραστηριότητα στην ημέρα σας

- Ξεκινήστε να κάνετε σωματική άσκηση με έναν φίλο ή μέλος της οικογένειας για να διατηρήσετε το ενδιαφέρον σας.
- Ορίστε βραχυπρόθεσμους στόχους σωματικής ευεξίας που στοχεύετε να επιτυγχάνετε κάθε εβδομάδα.
- Επιλέξτε μια δραστηριότητα που σας αρέσει και που είναι κατάλληλη για εσάς.
- Ξεκινήστε αργά και αυξήστε την με την πάροδο του χρόνου.
- Δοκιμάστε μια νέα δραστηριότητα.



Για να σας υποστηρίξουμε να δραστηριοποιηθείτε με ασφάλεια, μιλήστε με έναν Σύμβουλο Υγείας του **Get Healthy Service** στο 1300 806 258 ή επικοινωνήστε τον ιστότοπο [www.gethealthynsw.com.au](http://www.gethealthynsw.com.au)





## Πριν ξεκινήσετε τη σωματική δραστηριότητα

Το να είστε ασφαλείς ενώ κάνετε σωματική δραστηριότητα μπορεί να σας βοηθήσει να αποφύγετε τραυματισμούς και να φροντίσετε το σώμα σας.

Αν δεν ήσασταν δραστήριοι για λίγο καιρό ή αν έχετε χρόνιες παθήσεις, μιλήστε με τον γιατρό σας, τον φυσιολόγο άσκησης ή τον φυσικοθεραπευτή πριν αρχίσετε να είστε πιο δραστήριοι.

Συνιστάται επίσης να μην ξεκινήσετε σωματική δραστηριότητα:

- Αν δεν αισθάνεστε καλά λόγω κρυολογήματος, γρίπης ή άλλου προβλήματος υγείας
- Αν δεν έχετε πάρει τα συνήθη σας συνταγογραφούμενα φάρμακα (αν παίρνετε).



### Να θυμάστε

Η διασφάλιση ότι κάνετε σωματική δραστηριότητα με ασφάλεια είναι σημαντική, συμπεριλαμβανομένων στο σπίτι, στο γυμναστήριο ή σε εξωτερικούς χώρους.

## Πότε πρέπει να σταματήσετε αμέσως τη σωματική δραστηριότητα

Εάν αισθάνεστε συμπτώματα δυσφορίας ενώ κάνετε σωματική δραστηριότητα, σταματήστε αμέσως και ζητήστε ιατρική συμβουλή. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει:

- ζάλη, ελαφρά κεφαλαλγία ή τάση για λιποθυμία
- πόνο στο στήθος
- ακανόνιστο, γρήγορο ή πεταριστό καρδιακό παλμό
- δυσκολία στην αναπνοή
- ναυτία
- σοβαρό πόνο στα πόδια
- αν έχετε διαβήτη και έχετε τρέμουλο, μυρμήγκιασμα στα χείλη, αδυναμία ή ακανόνιστο ή γρήγορο καρδιακό παλμό.

**Σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης, καλέστε πάντα το τριπλό μηδέν (000).**

Εάν δεν κάνετε σωματική δραστηριότητα τακτικά, είναι φυσιολογικό να αισθανθείτε κάποια μυϊκή δυσφορία κατά τη διάρκεια της σωματικής δραστηριότητας και μυϊκό πόνο μετά τις αρχικές προσπάθειες ή όταν οι ασκήσεις γίνονται πιο δύσκολες.

Η σωματική δραστηριότητα δεν πρέπει ποτέ να είναι επώδυνη. Αν είναι επώδυνη ή δεν αισθάνεστε καλά, ΣΤΑΜΑΤΗΣΤΕ, καθίστε και ξεκουραστείτε.

# Πώς να χρησιμοποιήσετε αυτό το εγχειρίδιο

## Πριν από την άσκηση

- Ελέγξτε τις οδηγίες και τις εικόνες σε αυτό το εγχειρίδιο για να σας βοηθήσουν να κάνετε κάθε άσκηση σωστά.
- Φορέστε άνετα παπούτσια και ρούχα. Μην κάνετε ασκήσεις ξυπόλητοι, με κάλτσες ή παντόφλες.
- Να έχετε μια καρέκλα ή κάτι ανθεκτικό κοντά που μπορείτε να κρατήσετε αν αισθάνεστε ότι χάνετε την ισορροπία σας ή μπορεί να πέσετε.
- Ξεκινήστε κάθε άσκηση με προθέρμανση για να προετοιμάσετε το σώμα σας για σωματική δραστηριότητα.

## Κατά τη διάρκεια της άσκησης

- Μείνετε ενυδατωμένοι και πίνετε νερό.
- Ακούστε το σώμα σας. Εάν μια άσκηση προκαλεί πόνο ή δυσφορία σταματήστε να την κάνετε.
- Μην αγνοείτε σημάδια κόπωσης, δυσφορίας και πόνου του σώματός σας.

## Μετά την άσκηση

- Ολοκληρώστε την άσκησή σας με μια χαλάρωση και διατάσεις για να σας βοηθήσουν να αποφύγετε τραυματισμούς.
- Χρησιμοποιήστε το ημερολόγιο καταγραφής σωματικής δραστηριότητας σε αυτό το εγχειρίδιο για να παρακολουθήσετε την πρόοδό σας.



### Να θυμάστε

Δεν χρειάζεται να κάνετε όλες τις ασκήσεις μαζί. Θα μπορούσατε να τις χωρίσετε σε τμήματα 10 έως 15 λεπτών κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Προσπαθήστε επίσης να αναμίξετε τις ασκήσεις σας για να ενισχύσετε διαφορετικούς μυς και να κρατήσετε το ενδιαφέρον σας.



### Συμβουλή

Μην κρατάτε την αναπνοή σας ενώ κάνετε μια σωματική δραστηριότητα.

Η συγκράτηση της αναπνοής σας ενώ καταβάλλετε προσπάθεια μπορεί να προκαλέσει αλλαγές στην αρτηριακή σας πίεση.

Εισπνεύστε αργά από τη μύτη σας και εκπνεύστε αργά από το στόμα σας.





# Προπόνηση αντίστασης

Η προπόνηση αντίστασης, γνωστή και ως προπόνηση δύναμης, μπορεί να σας βοηθήσει να παραμείνετε ανεξάρτητοι και να βελτιώσετε την ποιότητα ζωής σας.

## Τι είναι η προπόνηση αντίστασης;

Η προπόνηση αντίστασης είναι ένας τύπος σωματικής δραστηριότητας που ενισχύει τους μυς και τα οστά σας.

Περιλαμβάνει τη χρήση των μυών σας για να σηκώσετε, να σπρώξετε ή να τραβήξετε ένα βάρος ή ένα ακίνητο αντικείμενο. Για παράδειγμα, ανύψωση ενός βάρους αρκετές φορές ή πιέζοντας σε έναν τοίχο.

Όλοι πρέπει να κάνουν τακτικά προπόνηση αντίστασης, ανεξάρτητα από την ηλικία σας.

## Προπόνηση αντίστασης για ηλικιωμένους ενήλικες

Καθώς γερνάμε, οι μύες και τα οστά μας μπορούν να γίνουν πιο αδύναμα και η δύναμή μας μπορεί να μειωθεί.

Όταν γινόμαστε πιο αδύναμοι, καθημερινές δραστηριότητες, όπως το να ανεβαίνουμε σκάλες και η να παίρνουμε αγκαλιά τα εγγόνια, μπορεί να γίνουν δύσκολες.

Η προπόνηση αντίστασης μπορεί να σας βοηθήσει να βελτιώσετε τη δύναμή σας και να σας κρατήσει να αισθάνεστε δυνατοί και ανεξάρτητοι για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.

Η προπόνηση αντίστασης είναι ένας σημαντικός τρόπος για να σας βοηθήσει να διατηρήσετε την ποιότητα ζωής σας καθώς γερνάτε.

## Οφέλη

Η προπόνηση αντίστασης έχει πολλά οφέλη για την υγεία, όπως:

- διατηρεί τους μυς σας δυνατούς ώστε να μπορείτε να παραμείνετε ανεξάρτητοι για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα
- βελτιώνει την αντοχή, τη δύναμη και τη φυσική σας κατάσταση
- βελτιώνει τη δύναμη των οστών σας και μειώνει τον κίνδυνο κατάγματος
- βελτιώνει τις αντιδράσεις σας και μειώνει τον κίνδυνο πτώσης
- μειώνει τον κίνδυνο χρόνιων παθήσεων.

Η προπόνηση αντίστασης μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την πρόληψη και τη θεραπεία πολλών παθήσεων όπως καρδιακές παθήσεις, διαβήτης τύπου 2, καρκίνος, οστεοπόρωση, αρθρίτιδα και άνοια.



### Να θυμάστε

Η τακτική προπόνηση αντίστασης είναι ένα σημαντικό μέρος της διατήρησης ενός υγιεινού τρόπου ζωής, ειδικά καθώς γερνάτε. Ποτέ δεν είναι αργά για να ξεκινήσετε την προπόνηση αντίστασης!

## Προοδευτικές ασκήσεις αντίστασης

Οι ασκήσεις σε αυτό το εγχειρίδιο είναι ένα εξαιρετικό αρχικό σημείο- επικεντρώνονται στην ενίσχυση ολόκληρου του σώματός σας!

Για να είναι αποτελεσματική, η προπόνηση αντίστασης θα πρέπει να είναι απαιτητική, χρησιμοποιώντας βάρη που κυμαίνονται μεταξύ του 70% και του 85% της μέγιστης ικανότητάς του βάρους σας.

Εάν βρίσκετε αυτές τις ασκήσεις εύκολες, μπορείτε να τις κάνετε πιο δύσκολες. Προσθέστε επιπλέον βάρος που μπορείτε να διαχειριστείτε χωρίς να προκαλέσετε τραυματισμό ή αυξήστε το χρόνο που αφιερώνετε σε κάθε άσκηση.

Η επόμενη σελίδα έχει μερικές προτάσεις για το τι μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να προσθέσετε βάρη στην άσκησή σας.



### Συμβουλή

Είναι σημαντικό να κάνετε μια ποικιλία ασκήσεων όλη την εβδομάδα. Προσπαθήστε να συμπεριλάβετε ασκήσεις που βελτιώνουν την ευλυγισία και την ισορροπία σας, καθώς και προπόνηση αντίστασης.



## Βάρη

Η προπόνηση αντίστασης μπορεί να πραγματοποιηθεί στο σπίτι με βασικό εξοπλισμό όπως βάρη καρπού και αστραγάλου ή χρησιμοποιώντας ορισμένα αντικείμενα που έχετε στο σπίτι, όπως:



### Χρησιμοποιήστε μπουκάλια νερού

Γεμίστε τα μπουκάλια με νερό, βότσαλα ή άμμο. Όταν γεμίζετε τα μπουκάλια, ζυγίστε τα για να βεβαιωθείτε ότι το βάρος είναι το ίδιο και για τα δύο χέρια.



### Κάντε βάρη καρπού ή αστραγάλου από κάλτσες

Γεμίστε μια καθαρή κάλτσα με ξηρά φασόλια, χρησιμοποιήστε βότσαλα ή μικρές πέτρες για μεγαλύτερο βάρος. Χρησιμοποιήστε μια ζυγαριά για να ρυθμίσετε το βάρος. Γεμίστε την κάλτσα όσο θέλετε με βάση το βάρος.

Βεβαιωθείτε ότι έχετε επιλέξει μια αρκετά μακριά κάλτσα, ώστε να την τυλίγεται γύρω από τον καρπό ή τον αστράγαλο σας. Ράψτε ή κολλήστε το ανοιχτό άκρο της κάλτσας κλειστό. Στη συνέχεια, ράψτε τα άκρα μαζί για να δημιουργήσετε έναν κύκλο που μπορείτε να τοποθετήσετε γύρω από τον καρπό ή τον αστράγαλό σας ή ράψτε Velcro στα άκρα της κάλτσας, ώστε να μπορείτε εύκολα να το συνδέσετε και να το αφαιρέσετε από τον καρπό ή τον αστράγαλο σας.



### Χρησιμοποιήστε κονσερβοποιημένα προϊόντα

Τα κονσερβοποιημένα προϊόντα που ταιριάζουν στα χέρια σας λειτουργούν καλά ως απλά βάρη χεριών. Είναι καλά αν μόλις ξεκινάτε και προσπαθείτε να χτίσετε τη δύναμη αργά. Χρησιμοποιήστε μεγαλύτερα κονσερβοποιημένα προϊόντα ως μεγαλύτερα βάρη εάν είναι ασφαλές για εσάς να το κάνετε. Βεβαιωθείτε ότι τα βάρη είναι τα ίδια και για τα δύο χέρια.



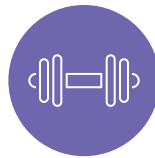
### Χρησιμοποιήστε πακέτα ρυζιού ή φασολιών

Τα πακέτα φασολιών ή ρυζιού είναι υπέροχα μίνι βάρη αν είστε αρχάριος. Μπορείτε να τα χρησιμοποιήσετε απευθείας από το ντουλάπι για κάμψεις χεριών και άλλες ασκήσεις άρσης ελαφρών βαρών.



### Χρησιμοποιήστε δοχεία μιογιάς

Κρατήστε τα δοχεία μιογιάς στα χέρια σας από τις λαβές τους. Τα περισσότερα δοχεία μιογιάς είναι βαρύτερα από τα πλαστικά μπουκάλια ή τα δοχεία τροφίμων, ώστε να μπορείτε να τα χρησιμοποιήσετε καθώς γίνεστε πιο δυνατοί.



### Αγοράστε βάρη

Μπορείτε να αγοράσετε βάρη καρπού και αστραγάλου ή μικρά βάρη χεριών σε πολυκαταστήματα και αθλητικά καταστήματα ή στο διαδίκτυο.



Μπορείτε να εγγραφείτε σε ένα τοπικό γυμναστήριο για να χρησιμοποιήσετε τα βάρη του ή να συμμετάσχετε σε μια ομαδική τάξη. Ορισμένες ομαδικές τάξεις προσαρμοσμένες για ηλικιωμένους ενήλικες περιλαμβάνουν ασκήσεις αντίστασης.

Επισκεφτείτε τον ιστότοπο [activeandhealthy.nsw.gov.au](https://activeandhealthy.nsw.gov.au) για να βρείτε μια ομάδα άσκησης στην περιοχή σας.



# Προθέρμανση

Πριν από τη σωματική δραστηριότητα θα πρέπει να κάνετε μια προθέρμανση.

## Γιατί είναι σημαντική η προθέρμανση;

Η προθέρμανση βοηθά στην προετοιμασία του σώματός σας για σωματική δραστηριότητα. Αυτό βοηθά στη μείωση του κινδύνου τραυματισμού κατά τη διάρκεια της σωματικής δραστηριότητας.



### Συμβουλή

Επισκεφτείτε τον ιστότοπο [activeandhealthy.nsw.gov.au](http://activeandhealthy.nsw.gov.au) για να βρείτε βίντεο ασκήσεων που θα σας βοηθήσουν με την προθέρμανση.



## Δραστηριότητες προθέρμανσης

Η προθέρμανση σας πρέπει να είναι περίπου 10 λεπτά. Οι δραστηριότητες προθέρμανσης πρέπει να είναι εύκολες και να περιλαμβάνουν απαλές κινήσεις για ολόκληρο το σώμα σας.

Ορισμένες δραστηριότητες προθέρμανσης που μπορείτε να κάνετε πριν ξεκινήσετε τη σωματική δραστηριότητα περιλαμβάνουν:

- περπάτημα
- βάδιση επί τόπου
- κάμψη γόνατος
- κύκλοι με τους βραχίονες
- περιστροφές ώμων.

## Παράδειγμα προθέρμανσης

- 1 έως 2 λεπτά ήπιο περπάτημα
- 10 x ήπιες κάμψεις γόνατος (βλ. σελίδα 22)
- 10 x ήπιες κυκλικές περιστροφές βραχιόνων (βλ. σελίδα 24)
- 10 x ήπιες πορείες (βλ. σελίδα 43)
- 10 x περιστροφές ώμου προς τα εμπρός και προς τα πίσω
- 1 έως 2 λεπτά γρήγορο περπάτημα





# Χαλάρωση

Μετά τη σωματική δραστηριότητα θα πρέπει να κάνετε μια χαλάρωση.

## Γιατί είναι σημαντική η χαλάρωση;

Η χαλάρωση βοηθά το σώμα σας να ανακάμψει μετά από σωματική δραστηριότητα. Η χαλάρωση σας βοηθά να επιβραδύνετε την αναπνοή σας και τον καρδιακό σας ρυθμό αφού είστε ενεργοί.

Το τέντωμα κατά τη διάρκεια της χαλάρωσης σας βοηθά στη βελτίωση της ευκαμψίας σας.



### Συμβουλή

Επισκεφτείτε τον ιστότοπο [activeandhealthy.nsw.gov.au](http://activeandhealthy.nsw.gov.au) για να βρείτε βίντεο ασκήσεων που θα σας βοηθήσουν να χαλαρώσετε.

## Δραστηριότητες χαλάρωσης

Η χαλάρωσή σας θα πρέπει να είναι περίπου 10 λεπτά. Η χαλάρωση πρέπει να περιλαμβάνει ελαφρές δραστηριότητες όπως περπάτημα και τέντωμα.

Θα πρέπει να τεντώσετε τους μυς που έχετε χρησιμοποιήσει κατά τη διάρκεια της σωματικής δραστηριότητας. Κρατήστε κάθε τέντωμα για 20 έως 30 δευτερόλεπτα.



## Παράδειγμα τεντωμάτων χαλάρωσης

### Τέντωμα στήθους

- Σταθείτε με τα πόδια σας στο πλάτος των ώμων.
- Κρατήστε την πλάτη σας ευθεία και κρατήστε τα χέρια σας πίσω από την πλάτη σας.
- Ανασηκώστε απαλά τα χέρια σας μέχρι να αισθανθείτε ένα τέντωμα στο στήθος σας.

### Τέντωμα ώμων

- Σταθείτε με τα πόδια σας στο πλάτος των ώμων.
- Τεντώστε το ένα χέρι σας διαγώνια μπροστά από το σώμα, διατηρώντας το ίσιο.
- Χρησιμοποιήστε το άλλο σας χέρι για να τραβήξετε απαλά το ίσιο χέρι σας διαγώνια στο σώμα σας μέχρι να αισθανθείτε ένα τέντωμα στον ώμο σας.

### Τέντωμα μηρού

- Ισορροπήστε στο ένα πόδι χρησιμοποιώντας έναν τοίχο ή μια καρέκλα για υποστήριξη.
- Λυγίστε το αντίθετο γόνατό σας.
- Χρησιμοποιώντας το χέρι στην ίδια πλευρά με το λυγισμένο γόνατό σας, τραβήξτε το πόδι σας μέχρι να αισθανθείτε ένα τέντωμα στο μπροστινό μέρος του μηρού σας.

### Τέντωμα ισχίου

- Κάντε ένα βήμα προς τα πίσω με το ένα πόδι, χρησιμοποιώντας έναν τοίχο ή καρέκλα για υποστήριξη εάν χρειαστεί.
- Σπρώξτε το κάτω μέρος σας και σπρώξτε τους γοφούς σας ελαφρώς προς τα εμπρός μέχρι να αισθανθείτε ένα τέντωμα στο ισχίο του πίσω ποδιού.



### Συμβουλή

Θα πρέπει να αισθάνεστε μόνο μια μικρή δυσφορία κατά τη διάρκεια των διατάξεών σας. Η διάταση δεν πρέπει να είναι οδυνηρή.

---

# Κυκλική προπόνηση 1

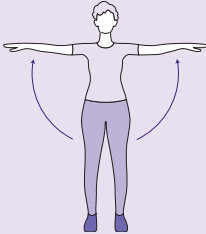
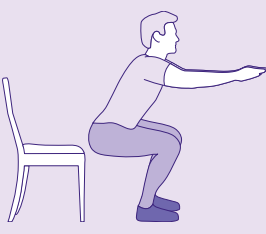
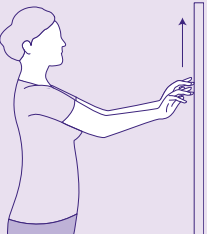
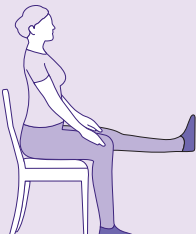
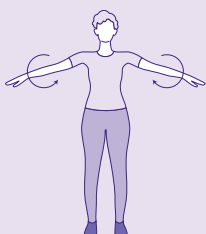
---

Οι εικόνες στις επόμενες σελίδες έχουν σχεδιαστεί για να δείχνουν τη σωστή κίνηση και τη θέση του σώματος κάθε άσκησης. Κάθε άτομο έχει ένα διαφορετικό επίπεδο κινητικότητας και ευκαμψίας. Παρακαλώ κάντε μόνο τις κινήσεις που μπορείτε να κάνετε άνετα.

Δεν χρειάζεται να κάνετε όλες τις ασκήσεις τη μια φορά, μπορείτε να τις μοιράσετε καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας.



# Επισκόπηση κυκλικής προπόνησης 1

|                                                                                                                                                                    |                                                                                     |                                                                                                                                                            |                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>1. Από καθιστή σε όρθια στάση</b></p> <p>Καθίστε μπροστά στην καρέκλα και εξασκηθείτε να σηκώνεστε και να κάθεστε.</p>                                       |    | <p><b>2. Πίεση στο τοίχο</b></p> <p>Κρατήστε το σώμα σας ίσιο ενώ χαμηλώνετε το στήθος σας προς τον τοίχο και στη συνέχεια σπρώξτε ενάντια στον τοίχο.</p> |    |
| <p><b>3. Ανύψωση γάμπας</b></p> <p>Σηκώστε τις φτέρνες σας από το πάτωμα. Κρατηθείτε σ' αυτή τη θέση, στη συνέχεια χαμηλώστε τις προς τα κάτω.</p>                 |   | <p><b>4. Άγγιγμα και ταλάντωση</b></p> <p>Κάντε ένα μεγάλο βήμα πίσω με το ένα πόδι και τεντωθείτε προς τα πίσω.</p>                                       |   |
| <p><b>5. Ανύψωση βραχίονα</b></p> <p>Σηκώστε τα χέρια σας κατευθείαν στο πλάι, στη συνέχεια κατεβάστε τα αργά.</p>                                                 |  | <p><b>6. Κάθισμα στις φτέρνες</b></p> <p>Λυγίστε τα γόνατά σας και χαμηλώστε τα οπίσθιά σας σε καθιστή θέση, στη συνέχεια σηκωθείτε σιγά-σιγά.</p>         |  |
| <p><b>7. Πλάγια βήματα</b></p> <p>Εξασκηθείτε στο περπάτημα στα πλάγια κατά μήκος μιας ευθείας γραμμής.</p>                                                        |  | <p><b>8. Περπάτημα δακτύλων</b></p> <p>Περπατήστε αργά τα δάχτυλά σας επάνω στον τοίχο μέχρι τα χέρια σας να είναι πάνω από το κεφάλι σας.</p>             |  |
| <p><b>9. Κάμψη γόνατος</b></p> <p>Λυγίστε το ένα γόνατο για να φέρετε τη φτέρνα σας προς τα οπίσθιά σας. Κρατήστε αυτή τη στάση και στη συνέχεια χαμηλώστε το.</p> |  | <p><b>10. Επέκταση γόνατος</b></p> <p>Αργά ισιώστε το ένα πόδι. Κρατήστε αυτή τη στάση και στη συνέχεια χαμηλώστε το.</p>                                  |  |
| <p><b>11. Κυκλικές κινήσεις βραχιόνων</b></p> <p>Επεκτείνετε τα χέρια σας ευθεία προς τα έξω και κάντε αργά 10 έως 20 κύκλους με τα χέρια σας.</p>                 |  | <p><b>12. Όρθια έκταση ισχίου</b></p> <p>Κρατήστε το σώμα σας ίσιο και εκτείνετε το ένα πόδι προς τα πίσω.</p>                                             |  |

# Από καθιστή σε όρθια στάση

## Κυκλική Προπόνηση 1 — Άσκηση 1

**Στόχος:** Να ενισχύσετε τους μυς των ποδιών σας και να βελτιώσετε την ικανότητά σας να σηκώνεστε και να κάθεστε.

### Οδηγίες:

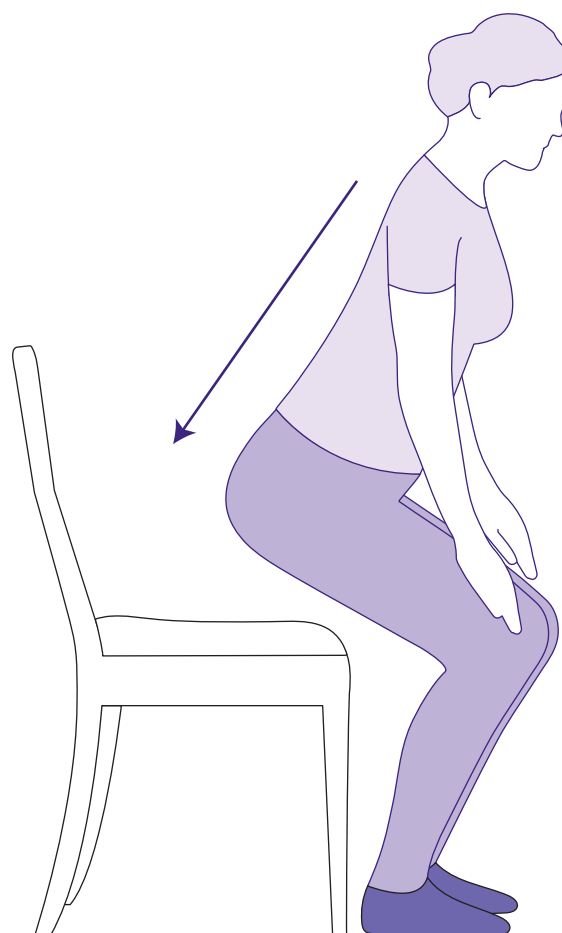
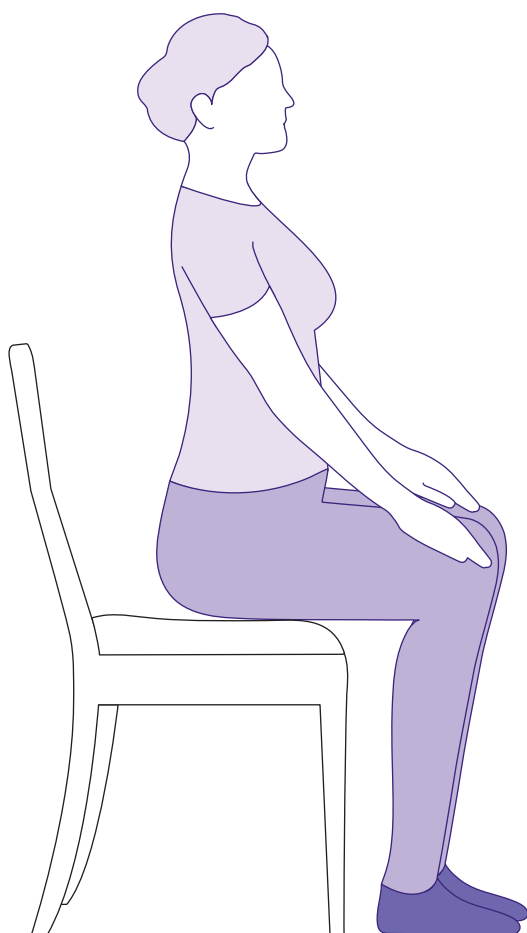
1. Καθίστε μπροστά σε μια ανθεκτική καρέκλα, με τα πόδια σας επίπεδα στο έδαφος.
2. Εξασκηθείτε να σηκώνεστε και να κάθεστε, κρατώντας τις πατούσες σας πίσω από τα γόνατά σας.
3. Βεβαιωθείτε ότι οι ώμοι και τα γόνατά σας κινούνται προς τα εμπρός ενώ κινείστε ανάμεσα σε καθιστή και όρθια στάση και το βάρος σας μεταφέρεται εξίσου και στα δύο πόδια.

### Πώς να το κάνετε πιο εύκολο

1. Χρησιμοποιήστε μια καρέκλα που είναι ψηλότερη από το έδαφος, διασφαλίζοντας ότι τα πόδια σας παραμένουν επίπεδα στο έδαφος.
2. Σηκωθείτε βαστώντας τα μπράτσα της καρέκλας.

### Πώς να το κάνετε πιο δύσκολο

1. Χρησιμοποιήστε μια καρέκλα που είναι χαμηλότερα στο έδαφος.
2. Τοποθετήστε τα χέρια σας στο στήθος σας.



# Κάμψη στον τοίχο

## Κυκλική Προπόνηση 1 — Άσκηση 2

**Στόχος:** Για να βελτιώσετε τη δύναμη όλου του άνω σώματος, ειδικά τους βραχίονες και το στήθος σας.

### Οδηγίες:

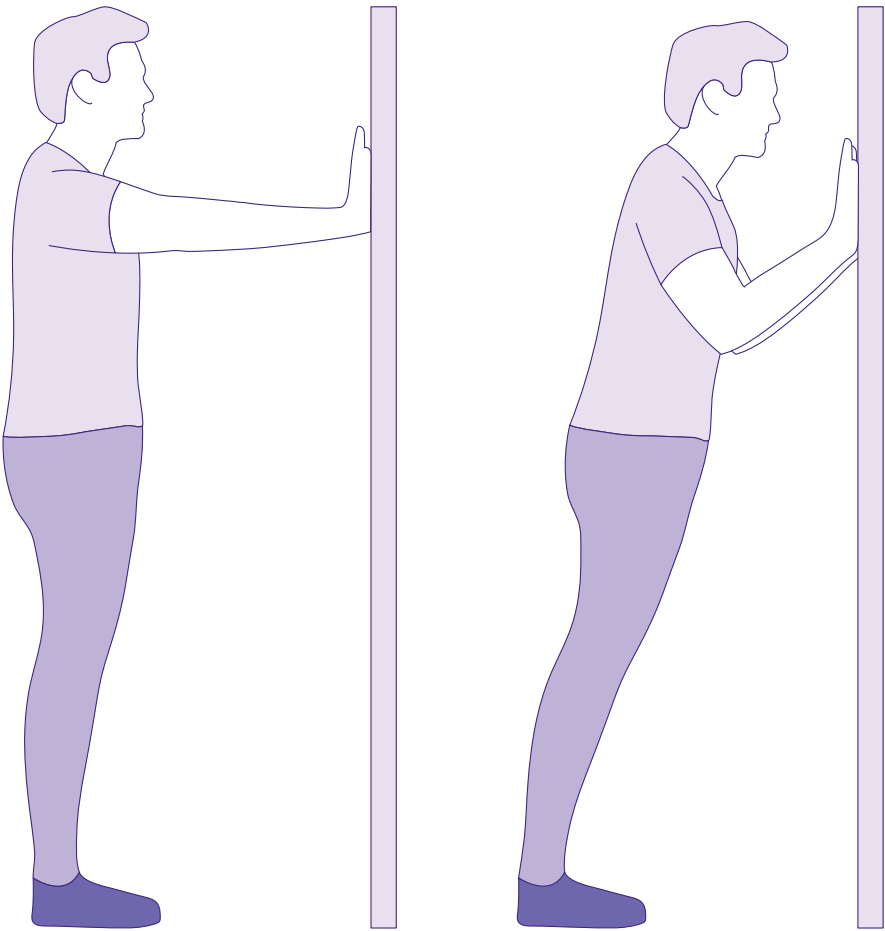
1. Σταθείτε σε μήκος ενός βραχίονα μακριά από τον τοίχο και βάλτε τα χέρια σας (παλάμες επίπεδες) στον τοίχο στο ύψος των ώμων και σε πλάτος των ώμων.
2. Κρατώντας το σώμα σας σε ευθεία γραμμή, λυγίστε τους αγκώνες σας διαγώνια στις πλευρές σας για να χαμηλώσετε αργά το στήθος σας προς τον τοίχο.
3. Κάντε παύση και, στη συνέχεια, πιέστε αργά τα χέρια σας για να ισιώσετε τους αγκώνες σας και να επιστρέψετε στην αρχή.
4. Συνεχίστε να κρατάτε τα πόδια σας σταθερά στο έδαφος, με την πλάτη και τους γοφούς ευθυγραμμισμένους καθ' όλη τη διάρκεια της ώθησης.

### Πώς να το κάνετε πιο εύκολο

1. Προχωρήστε πιο κοντά στον τοίχο.
2. Κάνετε μεγαλύτερα διαλείμματα μεταξύ κάθε ώθησης.

### Πώς να το κάνετε πιο δύσκολο

1. Μετακινηθείτε πιο μακριά από τον τοίχο.
2. Προχωρήστε σε μια χαμηλότερη επιφάνεια (όπως η άκρη του πάγκου ή το μπράτσο του καναπέ).



# Ανύψωση γάμπας

## Κυκλική Προπόνηση 1 — Άσκηση 3

**Σκοπός:** Για να ενισχύσετε τους μυς της γάμπας σας.

### Οδηγίες:

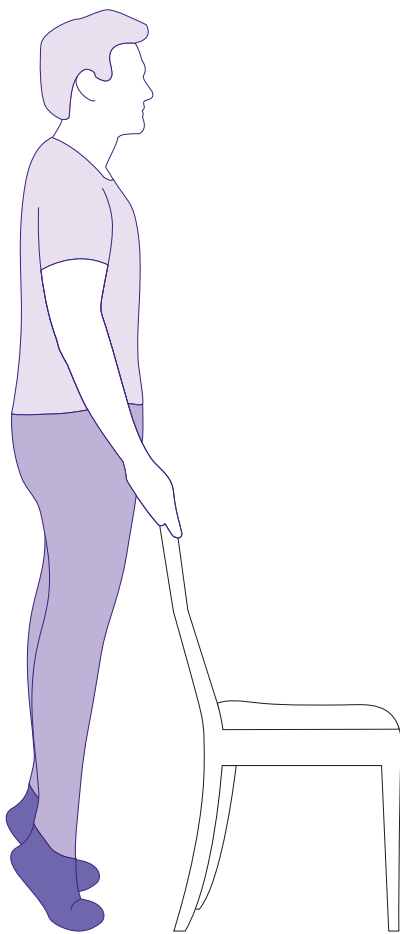
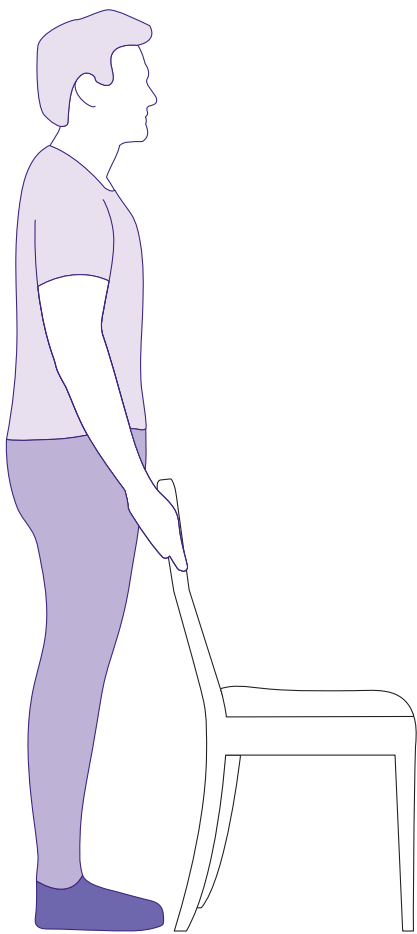
1. Σταθείτε πίσω από μια ανθεκτική καρέκλα, κρατώντας με το ένα χέρι για ισορροπία.
2. Ξεκινήστε με τα πόδια σας ελαφρώς μακριά και τις φτέρνες σας στο έδαφος.
3. Μετακινήστε το βάρος σας στα δάχτυλα των ποδιών σας και σηκώστε τις φτέρνες σας από το πάτωμα. Κρατήστε για 3 δευτερόλεπτα και στη συνέχεια χαμηλώστε αργά τις φτέρνες σας πίσω στο έδαφος.

### Πώς να το κάνετε πιο εύκολο

1. Κρατήστε την καρέκλα με 2 χέρια.
2. Ανύψωση γάμπας σε καθιστή στάση.

### Πώς να το κάνετε πιο δύσκολο

1. Κρατήστε την καρέκλα με 1 δάχτυλο ή δοκιμάστε χωρίς υποστήριξη με το χέρι.
2. Σταθείτε στο 1 πόδι (ανύψωση γάμπας με ένα πόδι) με ή χωρίς στήριξη χεριών.





# Διάταση και ταλάντευση

## Κυκλική Προπόνηση 1 — Άσκηση 4

**Στόχος:** Να βελτιώσετε την ισορροπία σας και να δυναμώσετε τους ώμους σας.

### Οδηγίες:

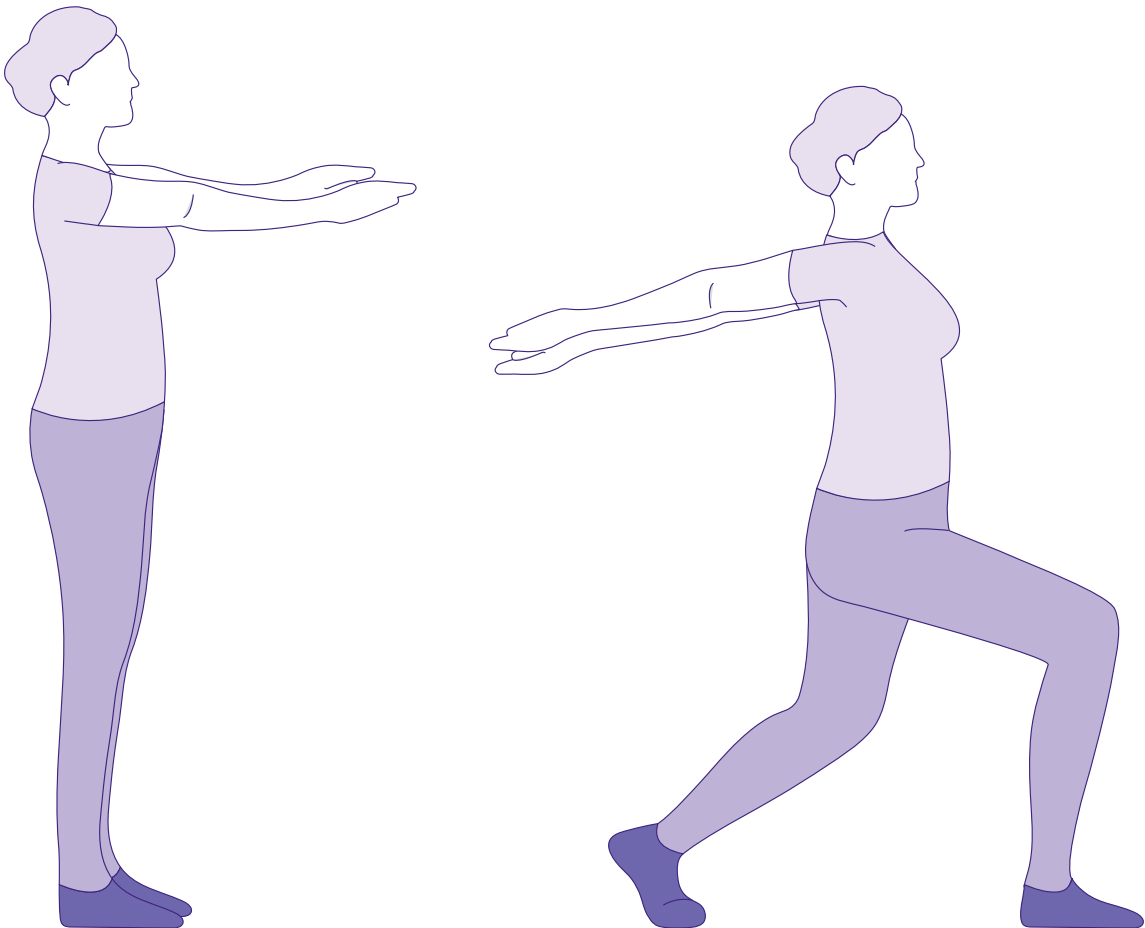
1. Σταθείτε με τα πόδια σας στο πλάτος των ώμων.
2. Τεντώστε τα χέρια σας μπροστά στο ύψος των ώμων.
3. Κάντε ένα μεγάλο βήμα πίσω με το 1 πόδι, ενώ ταυτόχρονα τεντώνετε τα χέρια σας προς τα πίσω.
4. Προχωρήστε προς τα εμπρός μέχρι τα πόδια σας να είναι ίσα, ενώ τεντώνετε και τα δύο χέρια προς τα εμπρός ξανά στο ύψος των ώμων.
5. Επαναλάβετε την κίνηση, βαδίζοντας πίσω με το άλλο πόδι.

### Πώς να το κάνετε πιο εύκολο

1. Κάντε ένα μικρότερο βήμα πίσω.
2. Κρατήστε μια καρέκλα και εξασκήστε μόνο τα βήματα.

### Πώς να το κάνετε πιο δύσκολο

1. Κάντε ένα μεγαλύτερο βήμα πίσω.
2. Χρησιμοποιήστε βάρη χεριών.



# Ανύψωση βραχίονα

## Κυκλική Προπόνηση 1 — Άσκηση 5

**Σκοπός:** Να δυναμώσετε τους ώμους σας και να κάνετε ευκολότερες κινήσεις όπως ανύψωση, έλξη και ώθηση.

### Οδηγίες:

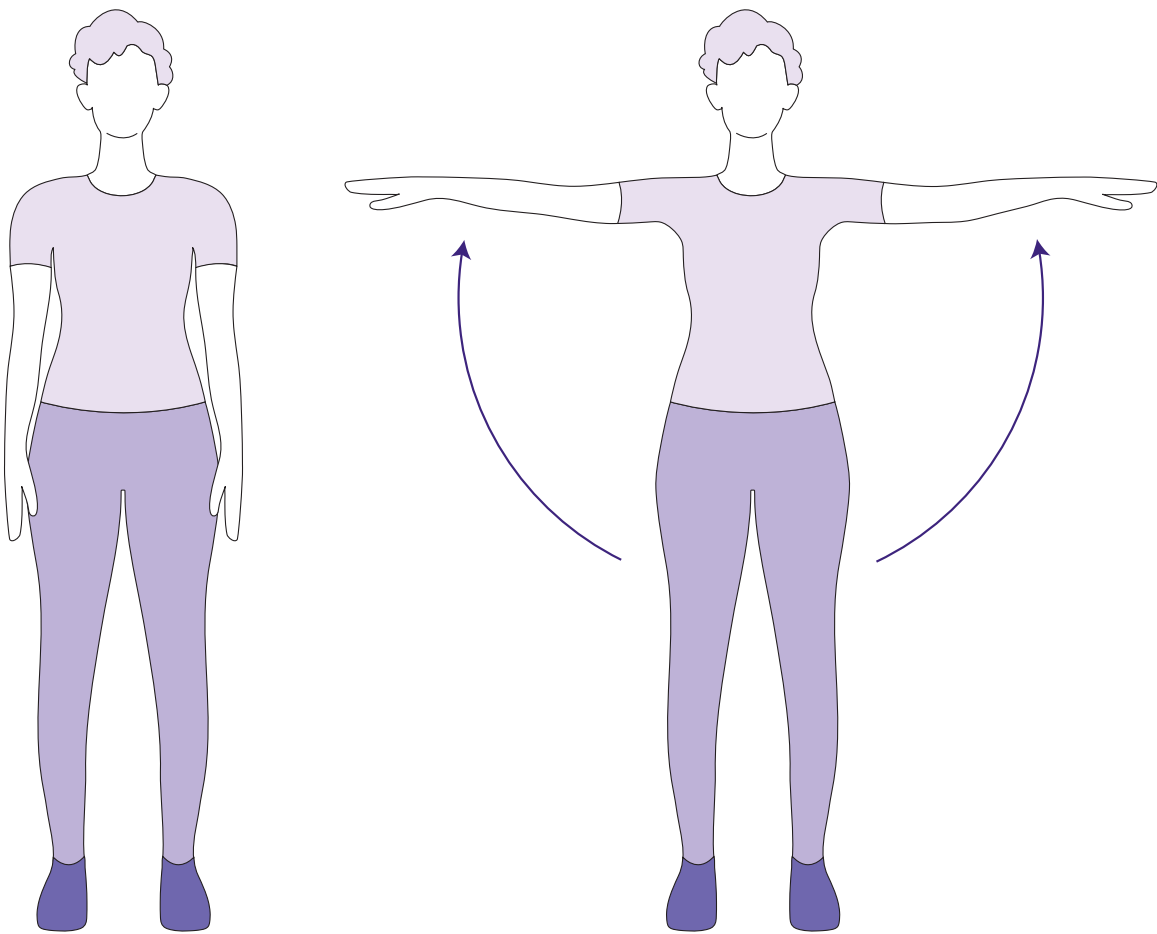
1. Σταθείτε με τα πόδια σας στο πλάτος των ώμων και τα χέρια σας στις πλευρές σας με τις παλάμες στραμμένες προς τα μέσα.
2. Λυγίζοντας ελαφρά τον αγκώνα σας, σηκώστε τα χέρια σας κατευθείαν στο πλάι σας μέχρι να βρίσκονται στο ύψος των ώμων, με τις παλάμες στραμμένες προς τα κάτω.
3. Χαμηλώστε αργά τα χέρια σας πίσω στο πλάι σας.

### Πώς να το κάνετε πιο εύκολο

1. Σηκώστε τον βραχίονα ενώ είστε καθισμένοι.
2. Σηκώστε τα χέρια σας μπροστά από το στήθος σας σε ένα ευρύ V.

### Πώς να το κάνετε πιο δύσκολο

1. Σηκώστε τα χέρια σας πιο αργά.
2. Χρησιμοποιήστε βάρη χεριών.



# Κάθισμα στις φτέρνες

## Κυκλική Προπόνηση 1 — Άσκηση 6

**Σκοπός:** Για να ενισχύσετε τους μυς που ισιώνουν τα πόδια σας.

### Οδηγίες:

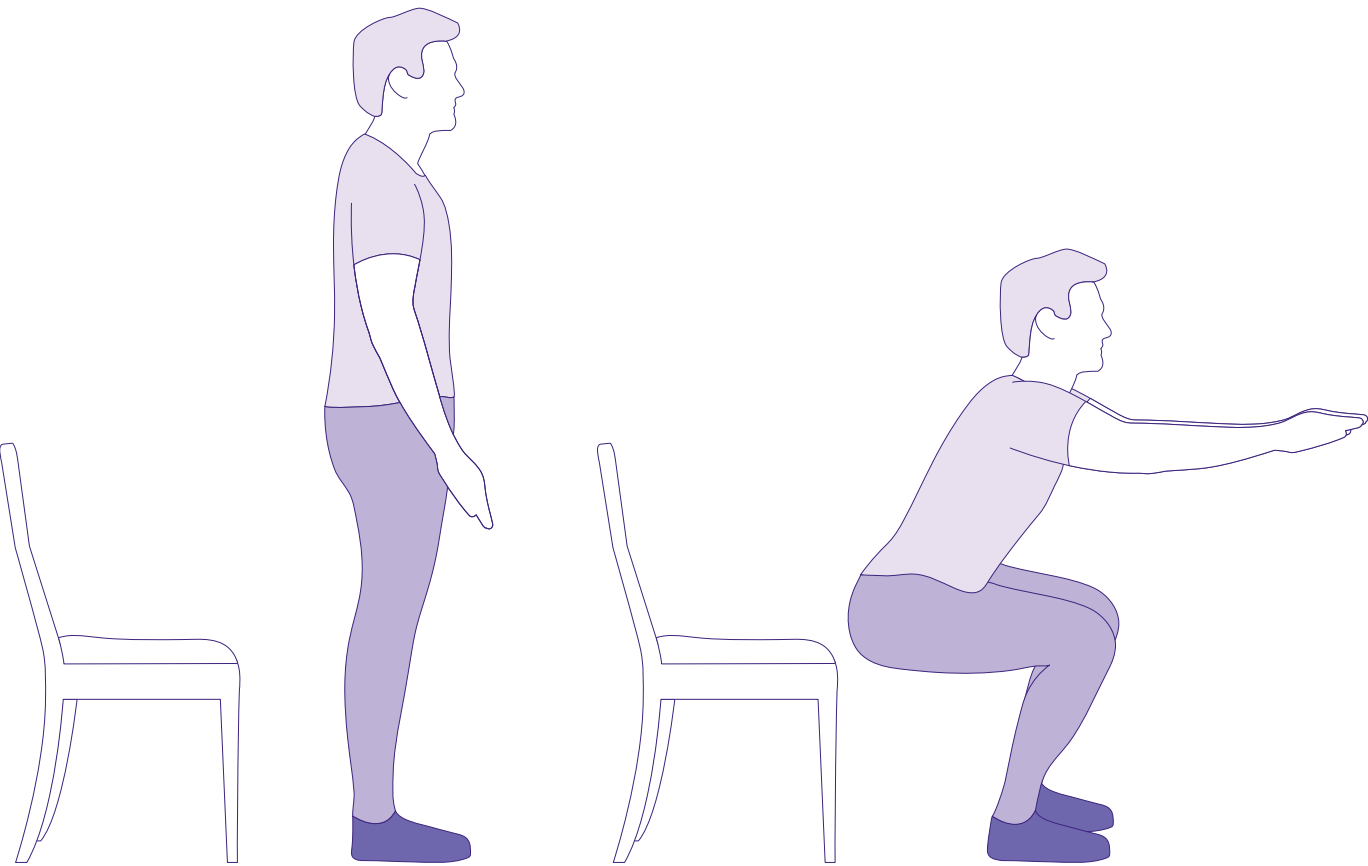
1. Σταθείτε μπροστά από μια ανθεκτική καρέκλα με τα πόδια σας ανοικτά στο πλάτος των ώμων και τα δάχτυλα των ποδιών σας στραμμένα ελαφρώς προς τα έξω.
2. Λυγίστε τα γόνατά σας και χαμηλώστε τα οπίσθιά σας σε καθιστή θέση.
3. Προσπαθήστε να μην αγγίξετε την καρέκλα. Κρατήστε το κεφάλι σας ψηλά και την πλάτη σας ελαφρώς καμπυλωμένη.
4. Σηκωθείτε αργά όρθιοι πάλι.

### Πώς να το κάνετε πιο εύκολο

1. Παρέχετε υποστήριξη χεριών για ισορροπία.
2. Χαμηλώστε τα οπίσθιά σας για να καθίσετε στην καρέκλα και στη συνέχεια σηκωθείτε ξανά (ασκηθείτε για κάθισμα σε στάση).

### Πώς να το κάνετε πιο δύσκολο

1. Κρατήστε την καθιστή θέση για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.
2. Χρησιμοποιήστε βάρη χεριών.



# Πλάγια βήματα

## Κυκλική Προπόνηση 1 — Άσκηση 7

**Στόχος:** Βελτίωση της ικανότητάς σας να περπατάτε.

### Οδηγίες:

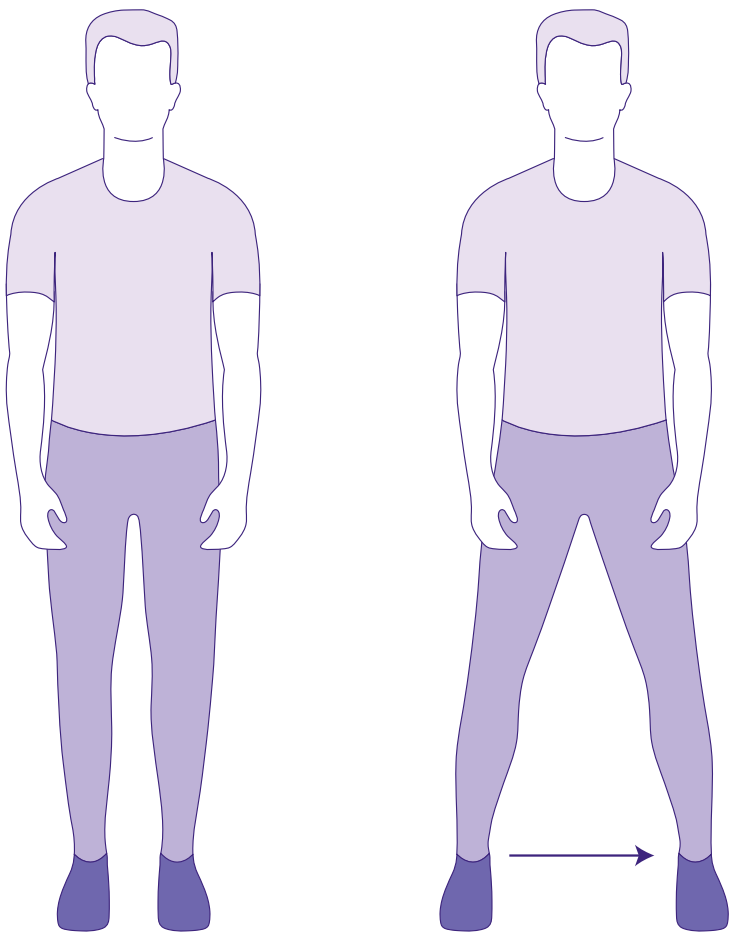
1. Σταθείτε με τα πόδια σας ελαφρώς ανοιχτά.
2. Εξασκηθείτε στο περπάτημα στα πλάγια.
3. Κρατήστε και τα δύο πόδια στραμμένα προς τα εμπρός και κρατήστε το κεφάλι σας ψηλά.
4. Κάντε 5 βήματα προς μία κατεύθυνση και στη συνέχεια επιστρέψτε στην αρχική θέση.

### Πώς να το κάνετε πιο εύκολο

1. Κάντε μικρότερα βήματα.
2. Πλάγια βήματα επί τόπου.

### Πώς να το κάνετε πιο δύσκολο

1. Κάντε μεγαλύτερα βήματα.
2. Χρησιμοποιήστε βάρη χεριών και σηκώστε τα χέρια σας προς τα πλάγια καθώς περπατάτε ή βάλτε έναν ελαστικό ιμάντα αντίστασης γύρω από τους μηρούς σας.



# Περπάτημα δακτύλων

## Κυκλική Προπόνηση 1 — Άσκηση 8

**Σκοπός:** Να δυναμώσετε το άνω μέρος του σώματος και τη λαβή του χεριού σας και να αυξήσετε την ευκαμψία των χεριών και των ώμων σας.

### Οδηγίες:

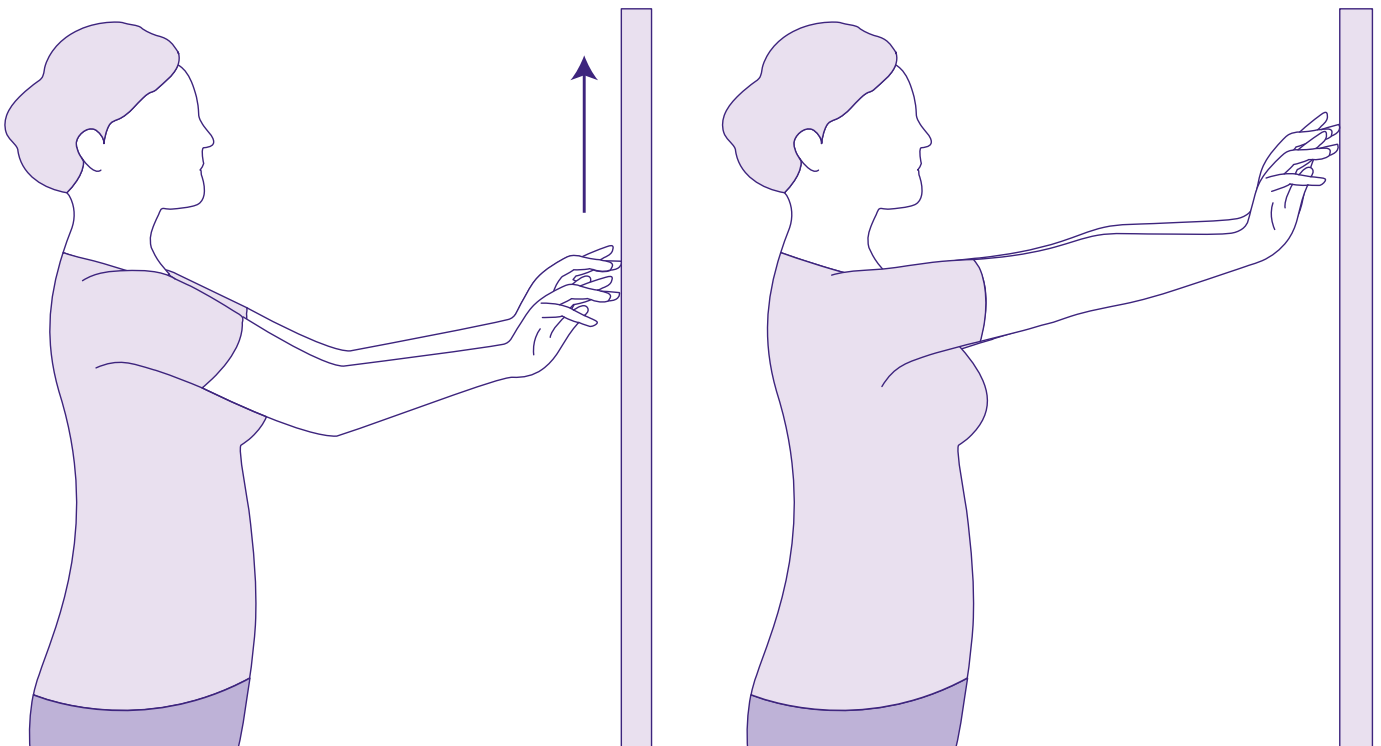
1. Σταθείτε 30 έως 45 εκατοστά μακριά από τον τοίχο με τα πόδια σας ανοιχτά στο πλάτος των ώμων.
2. Σηκώστε τα χέρια σας στο επίπεδο των ώμων και περπατήστε αργά τα δάχτυλά σας στον τοίχο μέχρι τα χέρια σας να είναι πάνω από το κεφάλι σας.
3. Κρατήστε τη στάση για 2 δευτερόλεπτα και στη συνέχεια περπατήστε αργά τα δάχτυλά σας πίσω προς τα κάτω στον τοίχο.

### Πώς να το κάνετε πιο εύκολο

1. Περπατήστε τα δάχτυλά σας στον τοίχο όσο μακριά είναι πιο άνετα.
2. Μειώστε το χρόνο τήρησης της στάσης.

### Πώς να το κάνετε πιο δύσκολο

1. Προχωρήστε πιο κοντά στον τοίχο.
2. Αυξήστε τον χρόνο τήρησης της στάσης.





# Κάμψη γονάτου

## Κυκλική Προπόνηση 1 — Άσκηση 9

**Σκοπός:** Να ενισχύσετε τους μυς στο πίσω μέρος του άνω ποδιού και να βελτιώσετε την ικανότητά σας να περπατάτε και να ανεβαίνετε σκάλες. Βελτιώνει επίσης την ισορροπία της στάσης σας.

### Οδηγίες:

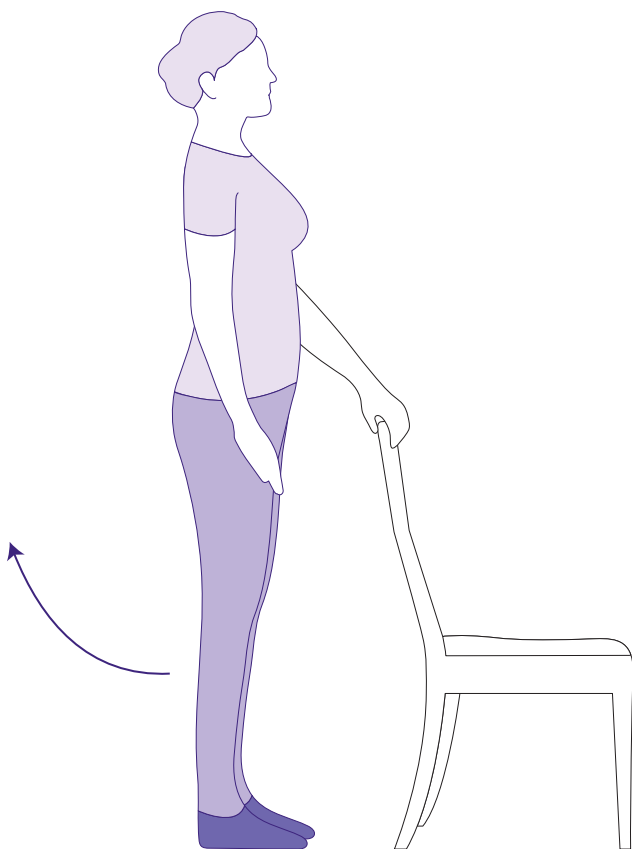
1. Σταθείτε πίσω από μια ανθεκτική καρέκλα, κρατώντας τη με το 1 χέρι για ισορροπία.
2. Λυγίστε 1 γόνατο για να φέρετε τη φτέρνα σας προς τα οπίσθιά σας όσο το δυνατόν περισσότερο.
3. Λυγίστε μόνο από το γόνατό σας και κρατήστε τους γοφούς σας ακίνητους. Το πόδι στο οποίο στέκεστε πρέπει να είναι ελαφρώς λυγισμένο.
4. Κρατήστε τη θέση για 2 δευτερόλεπτα και στη συνέχεια χαμηλώστε αργά το πόδι σας στο πάτωμα.
5. Επαναλάβετε 5 φορές με 1 πόδι και στη συνέχεια αλλάξτε με το άλλο πόδι.

### Πώς να το κάνετε πιο εύκολο

1. Κρατήστε την καρέκλα με 2 χέρια.
2. Φτάστε πίσω με 1 πόδι, έχοντας τα δάχτυλα των ποδιών σας να αγγίζουν το έδαφος.

### Πώς να το κάνετε πιο δύσκολο

1. Κρατήστε την καρέκλα με 1 δάχτυλο ή δοκιμάστε χωρίς υποστήριξη με το χέρι.
2. Χρησιμοποιήστε βάρη αστραγάλου.



# Επέκταση γόνατος

## Κυκλική Προπόνηση 1 — Άσκηση 10

**Σκοπός:** Ενίσχυση των μυών στο μπροστινό μέρος του μηρού και δυνάμωμα των αδύναμων γόνατων.

### Οδηγίες:

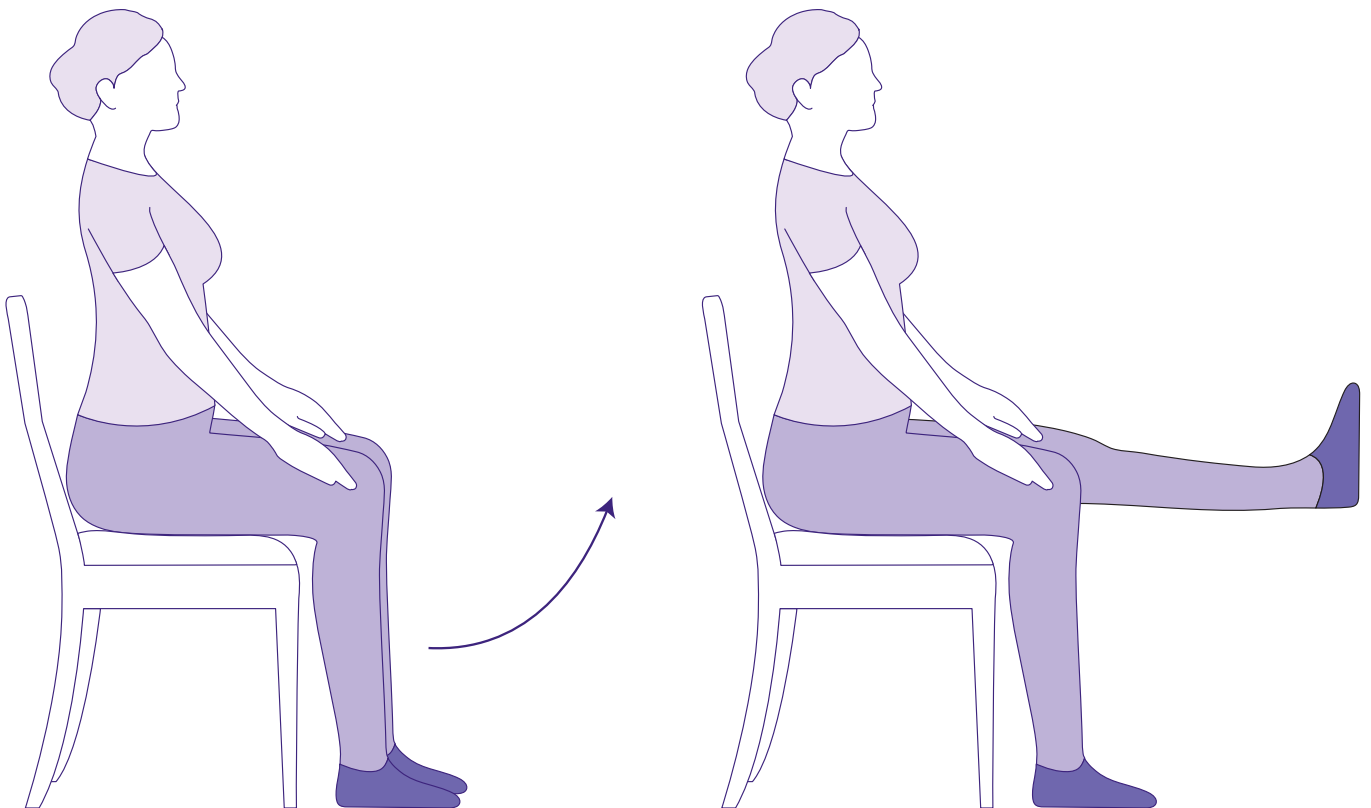
1. Καθίστε προς τα πίσω σε μια ανθεκτική καρέκλα έτσι ώστε τα πόδια σας να αγγίζουν το έδαφος.
2. Αν η καρέκλα σας είναι πολύ χαμηλή, τοποθετήστε μια τυλιγμένη πετσέτα κάτω από τα γόνατά σας.
3. Σηκώστε αργά 1 πόδι και δείξτε με τα δάχτυλα των ποδιών σας στο ταβάνι.
4. Κρατήστε αυτή τη θέση για 5 δευτερόλεπτα.
5. Χαμηλώστε αργά το πόδι σας πίσω στο έδαφος.
6. Επαναλάβετε 5 φορές με 1 πόδι και στη συνέχεια αλλάξτε με το άλλο πόδι.

### Πώς να το κάνετε πιο εύκολο

1. Κρατήστε τη στάση για 3 δευτερόλεπτα.
2. Σηκώστε το πόδι από το έδαφος όσο πιο μακριά είναι πιο άνετα.

### Πώς να το κάνετε πιο δύσκολο

1. Χρησιμοποιήστε βάρη αστραγάλου.
2. Αυξήστε τον χρόνο τήρησης της στάσης.



# Κύκλοι με τους βραχίονες

## Κυκλική Προπόνηση 1 — Άσκηση 11

**Στόχος:** Για να ενισχύσετε τους ώμους, τους βραχίονες και την άνω πλάτη σας.

### Οδηγίες:

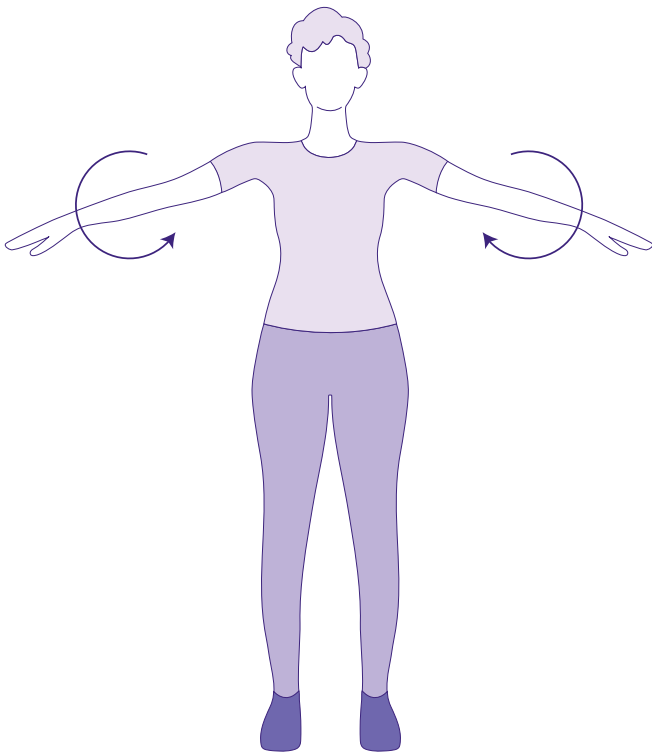
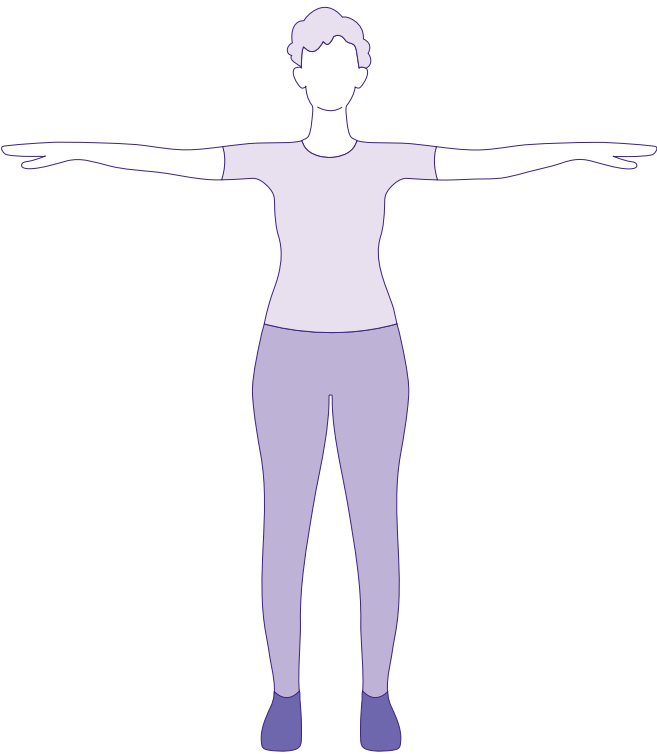
1. Σταθείτε με τα πόδια σας στο πλάτος των ώμων. Κρατώντας τα χέρια σας ίσια, σηκώστε τα προς τα πλάγια μέχρι να βρίσκονται στο ύψος των ώμων.
2. Αρχίστε αργά να κάνετε κύκλους και με τα δύο τεντωμένα χέρια.
3. Συνεχίστε την κυκλική κίνηση για 10 έως 20 κύκλους.
4. Στη συνέχεια, αντιστρέψτε την κίνηση, πηγαίνοντας προς την αντίθετη κατεύθυνση.

### Πώς να το κάνετε πιο εύκολο

1. Κάνετε κύκλους βραχιόνων με 1 βραχίονα κάθε φορά.
2. Σηκώστε τα χέρια σας προς τα πλάγια μέχρι να βρεθούν στο ύψος των ώμων και κρατήστε τα για 2 δευτερόλεπτα, στη συνέχεια επιστρέψτε στην αρχική θέση (άσκηση ανύψωσης βραχίονα).

### Πώς να το κάνετε πιο δύσκολο

1. Κινήστε τα χέρια σας πιο γρήγορα.
2. Χρησιμοποιήστε βάρη χεριών.



# Όρθια έκταση ισχίου

## Κυκλική Προπόνηση 1 — Άσκηση 12

**Σκοπός:** Να δυναμώσετε τους μυς του ισχίου σας για να βελτιώσετε την ικανότητά σας να περπατάτε και να ανεβαίνετε σκάλες.

### Οδηγίες:

1. Σταθείτε πίσω από μια ανθεκτική καρέκλα, κρατώντας με το ένα χέρι για στήριξη.
2. Επεκτείνετε το 1 πόδι προς τα πίσω, κρατώντας το γόνατό σας ίσιο και τα δάχτυλα των ποδιών να μην αγγίζουν το πάτωμα. Κρατήστε τη στάση για 3 δευτερόλεπτα.
3. Κρατήστε το σώμα σας ίσιο και σφίξτε τους μυς της κοιλιάς σας για να κρατήσετε τους γοφούς σας ίσιους.
4. Επαναλάβετε 5 φορές σε 1 πόδι και στη συνέχεια αλλάξτε στο άλλο πόδι.

### Πώς να το κάνετε πιο εύκολο

1. Κρατήστε την καρέκλα με τα 2 χέρια για στήριξη.
2. Μειώστε το χρόνο τήρησης της στάσης.

### Πώς να το κάνετε πιο δύσκολο

1. Μην στηρίζετε στην καρέκλα.
2. Χρησιμοποιήστε βάρη αστραγάλου.



### Συμβουλή

Για να σφίξετε τους μυς του στομάχου σας, πιέστε τον ομφαλό σας προς τη σπονδυλική σας στήλη.



# Ημερολόγιο άσκησης

## Κυκλική προπόνηση 1

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτόν τον πίνακα για να καταγράψετε πόσες ασκήσεις κάνετε κάθε μέρα. Προσπαθήστε να κάνετε κάθε άσκηση για 1 λεπτό. Σημειώστε στο κουτάκι όταν ολοκληρώνετε αυτήν την άσκηση κάθε μέρα. Προσθέστε ένα άλλο τικ αν την κάνετε δύο φορές σε 1 ημέρα.

|                            | Δευτέρα | Τρίτη | Τετάρτη | Πέμπτη | Παρασκευή | Σάββατο | Κυριακή |
|----------------------------|---------|-------|---------|--------|-----------|---------|---------|
| Από καθιστή σε όρθια στάση |         |       |         |        |           |         |         |
| Κάμψη στον τοίχο           |         |       |         |        |           |         |         |
| Ανύψωση γάμπας             |         |       |         |        |           |         |         |
| Διάταση και ταλάντευση     |         |       |         |        |           |         |         |
| Ανύψωση βραχίονα           |         |       |         |        |           |         |         |
| Κάθισμα στις φτέρνες       |         |       |         |        |           |         |         |
| Πλάγια βήματα              |         |       |         |        |           |         |         |
| Περπάτημα δακτύλων         |         |       |         |        |           |         |         |
| Κάμψη γονάτου              |         |       |         |        |           |         |         |
| Επέκταση γόνατος           |         |       |         |        |           |         |         |
| Κύκλοι με τους βραχίονες   |         |       |         |        |           |         |         |
| Όρθια έκταση ισχίου        |         |       |         |        |           |         |         |
| Άλλη άσκηση όπως περπάτημα |         |       |         |        |           |         |         |

### Σημειώσεις:

Γράψτε τις βελτιώσεις και την πρόοδό σας εδώ.

# Ημερολόγιο άσκησης

## Κυκλική προπόνηση 1

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτόν τον πίνακα για να καταγράψετε πόσες ασκήσεις κάνετε κάθε μέρα. Προσπαθήστε να κάνετε κάθε άσκηση για 1 λεπτό. Σημειώστε στο κουτάκι όταν ολοκληρώνετε αυτήν την άσκηση κάθε μέρα. Προσθέστε ένα άλλο τικ αν την κάνετε δύο φορές σε 1 ημέρα.

|                            | Δευτέρα | Τρίτη | Τετάρτη | Πέμπτη | Παρασκευή | Σάββατο | Κυριακή |
|----------------------------|---------|-------|---------|--------|-----------|---------|---------|
| Από καθιστή σε όρθια στάση |         |       |         |        |           |         |         |
| Κάμψη στον τοίχο           |         |       |         |        |           |         |         |
| Ανύψωση γάμπας             |         |       |         |        |           |         |         |
| Διάταση και ταλάντευση     |         |       |         |        |           |         |         |
| Ανύψωση βραχίονα           |         |       |         |        |           |         |         |
| Κάθισμα στις φτέρνες       |         |       |         |        |           |         |         |
| Πλάγια βήματα              |         |       |         |        |           |         |         |
| Περπάτημα δακτύλων         |         |       |         |        |           |         |         |
| Κάμψη γονάτου              |         |       |         |        |           |         |         |
| Επέκταση γόνατος           |         |       |         |        |           |         |         |
| Κύκλοι με τους βραχίονες   |         |       |         |        |           |         |         |
| Όρθια έκταση ισχίου        |         |       |         |        |           |         |         |
| Άλλη άσκηση όπως περπάτημα |         |       |         |        |           |         |         |

### Σημειώσεις:

Γράψτε τις βελτιώσεις και την πρόοδό σας εδώ.



# Ημερολόγιο άσκησης

## Κυκλική προπόνηση 1

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτόν τον πίνακα για να καταγράψετε πόσες ασκήσεις κάνετε κάθε μέρα. Προσπαθήστε να κάνετε κάθε άσκηση για 1 λεπτό. Σημειώστε στο κουτάκι όταν ολοκληρώνετε αυτήν την άσκηση κάθε μέρα. Προσθέστε ένα άλλο τικ αν την κάνετε δύο φορές σε 1 ημέρα.

|                            | Δευτέρα | Τρίτη | Τετάρτη | Πέμπτη | Παρασκευή | Σάββατο | Κυριακή |
|----------------------------|---------|-------|---------|--------|-----------|---------|---------|
| Από καθιστή σε όρθια στάση |         |       |         |        |           |         |         |
| Κάμψη στον τοίχο           |         |       |         |        |           |         |         |
| Ανύψωση γάμπας             |         |       |         |        |           |         |         |
| Διάταση και ταλάντευση     |         |       |         |        |           |         |         |
| Ανύψωση βραχίονα           |         |       |         |        |           |         |         |
| Κάθισμα στις φτέρνες       |         |       |         |        |           |         |         |
| Πλάγια βήματα              |         |       |         |        |           |         |         |
| Περπάτημα δακτύλων         |         |       |         |        |           |         |         |
| Κάμψη γονάτου              |         |       |         |        |           |         |         |
| Επέκταση γόνατος           |         |       |         |        |           |         |         |
| Κύκλοι με τους βραχίονες   |         |       |         |        |           |         |         |
| Όρθια έκταση ισχίου        |         |       |         |        |           |         |         |
| Άλλη άσκηση όπως περπάτημα |         |       |         |        |           |         |         |

### Σημειώσεις:

Γράψτε τις βελτιώσεις και την πρόοδό σας εδώ.

# Ημερολόγιο άσκησης

## Κυκλική προπόνηση 1

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτόν τον πίνακα για να καταγράψετε πόσες ασκήσεις κάνετε κάθε μέρα. Προσπαθήστε να κάνετε κάθε άσκηση για 1 λεπτό. Σημειώστε στο κουτάκι όταν ολοκληρώνετε αυτήν την άσκηση κάθε μέρα. Προσθέστε ένα άλλο τικ αν την κάνετε δύο φορές σε 1 ημέρα.

|                            | Δευτέρα | Τρίτη | Τετάρτη | Πέμπτη | Παρασκευή | Σάββατο | Κυριακή |
|----------------------------|---------|-------|---------|--------|-----------|---------|---------|
| Από καθιστή σε όρθια στάση |         |       |         |        |           |         |         |
| Κάμψη στον τοίχο           |         |       |         |        |           |         |         |
| Ανύψωση γάμπας             |         |       |         |        |           |         |         |
| Διάταση και ταλάντευση     |         |       |         |        |           |         |         |
| Ανύψωση βραχίονα           |         |       |         |        |           |         |         |
| Κάθισμα στις φτέρνες       |         |       |         |        |           |         |         |
| Πλάγια βήματα              |         |       |         |        |           |         |         |
| Περπάτημα δακτύλων         |         |       |         |        |           |         |         |
| Κάμψη γονάτου              |         |       |         |        |           |         |         |
| Επέκταση γόνατος           |         |       |         |        |           |         |         |
| Κύκλοι με τους βραχίονες   |         |       |         |        |           |         |         |
| Όρθια έκταση ισχίου        |         |       |         |        |           |         |         |
| Άλλη άσκηση όπως περπάτημα |         |       |         |        |           |         |         |

### Σημειώσεις:

Γράψτε τις βελτιώσεις και την πρόοδό σας εδώ.

---

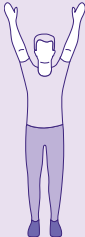
# Κυκλική προπόνηση 2

---

Οι εικόνες στις επόμενες σελίδες έχουν σχεδιαστεί για να δείχνουν τη σωστή κίνηση και τη θέση του σώματος κάθε άσκησης. Κάθε άτομο έχει ένα διαφορετικό επίπεδο κινητικότητας και ευκαμψίας. Παρακαλώ κάντε μόνο τις κινήσεις που μπορείτε να κάνετε άνετα.

Δεν χρειάζεται να κάνετε όλες τις ασκήσεις με την μια μπορείτε να τις κάνετε καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας.

# Επισκόπηση κυκλικής προπόνησης 2

|                                                                                                                                                                 |                                                                                     |                                                                                                                                                                  |                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>1. Προβολή</b></p> <p>Κάνετε ένα βήμα προς τα πίσω και λυγίστε τα γόνατά σας για να χαμηλώσετε το σώμα σας προς το έδαφος.</p>                            |    | <p><b>2. Ανύψωση βραχίονα πάνω από το κεφάλι</b></p> <p>Λυγίστε τους αγκώνες σας και σηκώστε τα χέρια σας πάνω από το κεφάλι σας.</p>                            |    |
| <p><b>3. Πλάγια ανύψωση ποδιών</b></p> <p>Κρατήστε το σώμα σας ίσιο καθώς σηκώνετε αργά το ένα πόδι προς τα πλάγια.</p>                                         |   | <p><b>4. Από καθιστή σε όρθια στάση</b></p> <p>Καθίστε μπροστά στην καρέκλα και εξασκηθείτε να σηκώνεστε και να κάθεστε.</p>                                     |   |
| <p><b>5. Σκιαμαχία</b></p> <p>Κρατήστε τα γόνατά σας ελαφρώς λυγισμένα ενώ ρίχνετε γροθιά με το ένα χέρι μπροστά και στη συνέχεια εναλλάσσετε το άλλο χέρι.</p> |  | <p><b>6. Προσαγωγή ισχίου</b></p> <p>Σηκώστε το ένα πόδι προς τα πλάγια και στη συνέχεια φέρτε το στο μπροστινό μέρος του όρθιου ποδιού σας.</p>                 |  |
| <p><b>7. Στάση από τις φτέρνες μέχρι τα δάχτυλα των ποδιών</b></p> <p>Ισορροπήστε με το ένα πόδι ακριβώς μπροστά από το άλλο.</p>                               |  | <p><b>8. Επέκταση αγκώνα</b></p> <p>Σηκώστε το ένα χέρι προς το ταβάνι και στη συνέχεια λυγίστε και ισιώστε τον αγκώνα σας.</p>                                  |  |
| <p><b>9. Άγγιγμα ρολογιού</b></p> <p>Σταθείτε στο ένα πόδι και απλώστε το χέρι σας προς τα εμπρός, στο πλάι και στη συνέχεια πίσω.</p>                          |  | <p><b>10. Στάση στις φτέρνες</b></p> <p>Σηκώστε αργά το μπροστινό μέρος των ποδιών σας από το πάτωμα και κρατήστε τη στάση για 5 δευτερόλεπτα.</p>               |  |
| <p><b>11. Κάμψη αγκώνα</b></p> <p>Λυγίστε τους αγκώνες σας και σηκώστε τα χέρια σας προς τους ώμους σας.</p>                                                    |  | <p><b>12. Βάδιση ισχίου</b></p> <p>Σηκώστε το δεξί γόνατο και το αριστερό σας χέρι όσο πιο ψηλά μπορείτε. Χαμηλώστε και στη συνέχεια ανταλλάξτε τις πλευρές.</p> |  |

# Πήδημα προς τα εμπρός

## Κυκλική Προπόνηση 2 — Άσκηση 1

**Στόχος:** Να δυναμώσετε τους μυς των μηρών και τους γοφούς σας και να βελτιώσετε την ισορροπία σας.

### Οδηγίες:

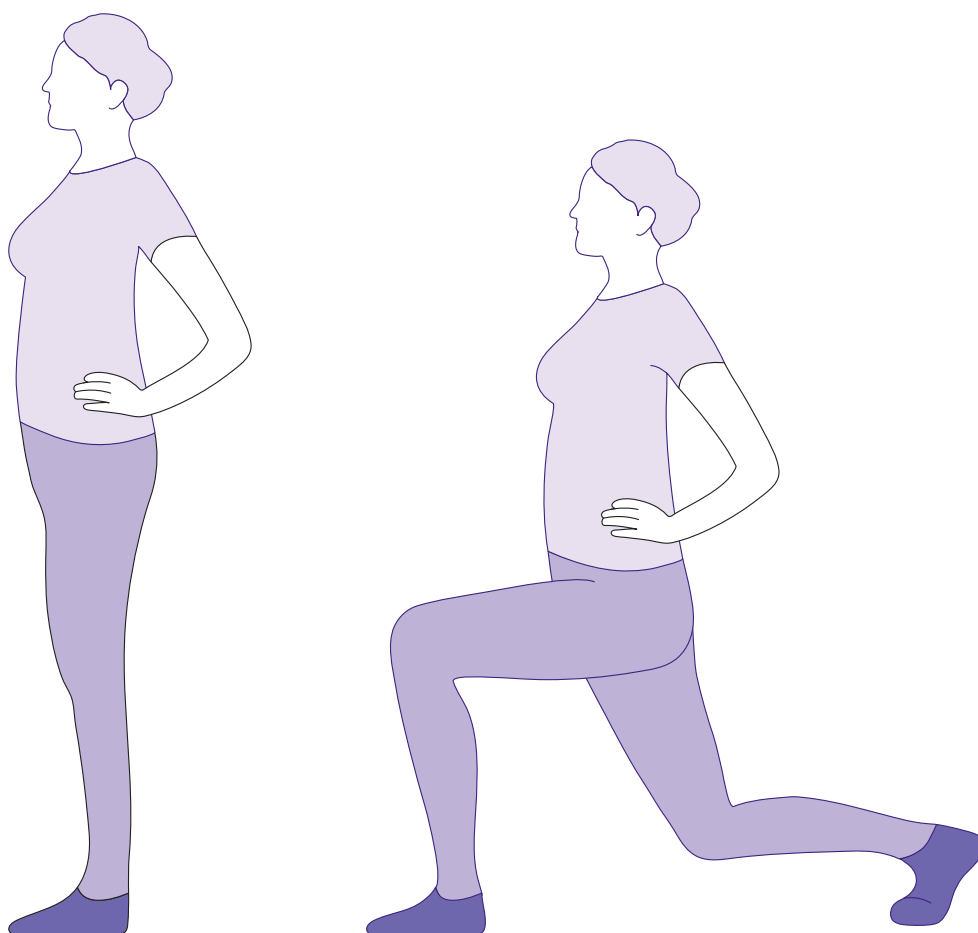
1. Σταθείτε με τα χέρια σας στους γοφούς σας και τα πόδια σας στο πλάτος των ώμων.
2. Κάντε βήμα προς τα πίσω όσο πιο άνετα φτάνετε με το 1 πόδι. Λυγίστε και τα δύο γόνατα για να χαμηλώσετε το σώμα σας προς το έδαφος. Κρατήστε το άνω μέρος του σώματός σας ίσιο.
3. Ελάτε πίσω στην αρχική θέση.
4. Επαναλάβετε 5 φορές με 1 πόδι και στη συνέχεια αλλάξτε με το άλλο πόδι.

### Πώς να το κάνετε πιο εύκολο

1. Μειώστε την απόσταση βήματος.
2. Στηριχθείτε σε μια καρέκλα.

### Πώς να το κάνετε πιο δύσκολο

1. Κάντε ένα μεγαλύτερο βήμα προς τα πίσω και λυγίστε και τα δύο γόνατα για να χαμηλώσετε το σώμα σας πιο κοντά στο έδαφος.
2. Χρησιμοποιήστε βάρη χεριών.



# Ανύψωση βραχίονα

## Κυκλική Προπόνηση 2 — Άσκηση 2

**Σκοπός:** Να δυναμώσετε τους ώμους σας, κάνοντας κινήσεις όπως την ανύψωση, την έλξη και την ώθηση ευκολότερες.

### Οδηγίες:

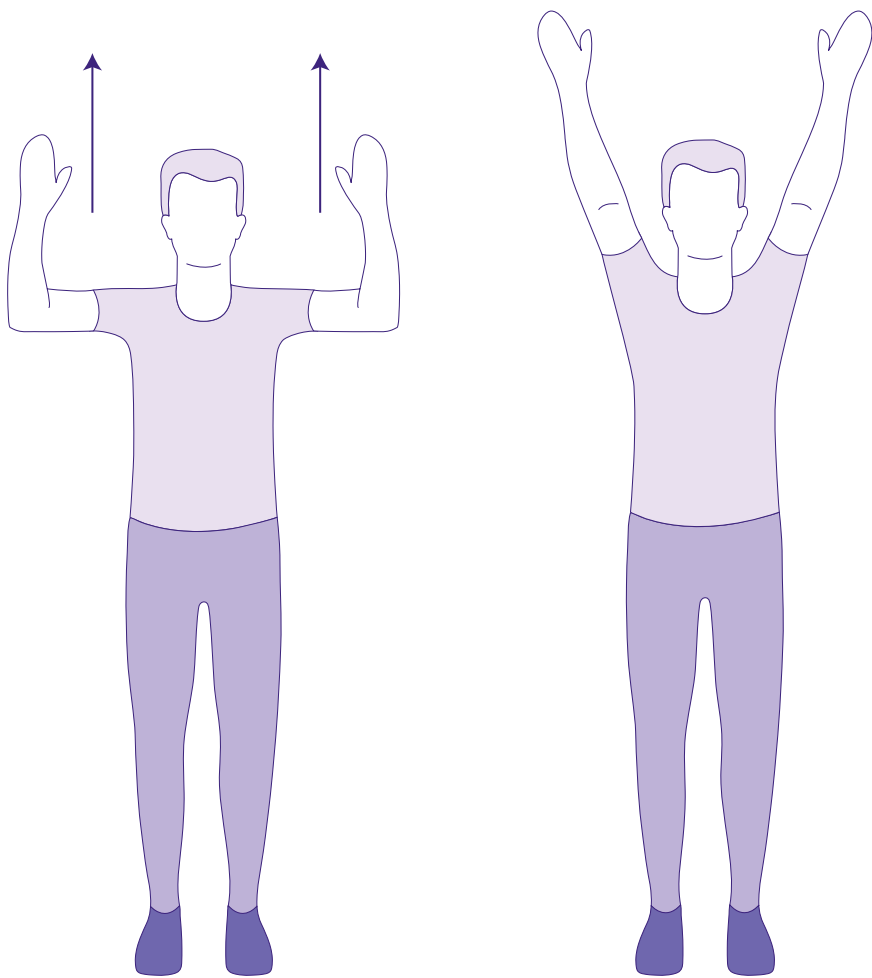
1. Σταθείτε με τα πόδια σας στο πλάτος των ώμων. Σηκώστε τα χέρια σας έτσι ώστε οι αγκώνες σας να ευθυγραμμίζονται με τους ώμους σας (οι αγκώνες σας πρέπει να είναι λυγισμένοι).
2. Κρατώντας μια ελαφρά κάμψη στον αγκώνα σας, σηκώστε και τα δύο χέρια πάνω από το κεφάλι σας.
3. Κρατήστε για 1 δευτερόλεπτο και στη συνέχεια χαμηλώστε αργά τα χέρια σας πίσω στην αρχική θέση.

### Πώς να το κάνετε πιο εύκολο

1. Σηκώστε τον βραχίονα ενώ είστε καθιστός.
2. Σηκώστε τα χέρια σας μπροστά από το στήθος σας σε ένα ευρύ V.

### Πώς να το κάνετε πιο δύσκολο

1. Σηκώστε τα χέρια σας πιο αργά.
2. Χρησιμοποιήστε βάρη χεριών.



# Πλάγια ανύψωση ποδιών

## Κυκλική Προπόνηση 2 — Άσκηση 3

**Σκοπός:** Βελτίωση της πλευρικής δύναμης του ισχίου για να βοηθήσει στο περπάτημα και την όρθια στάση.

### Οδηγίες:

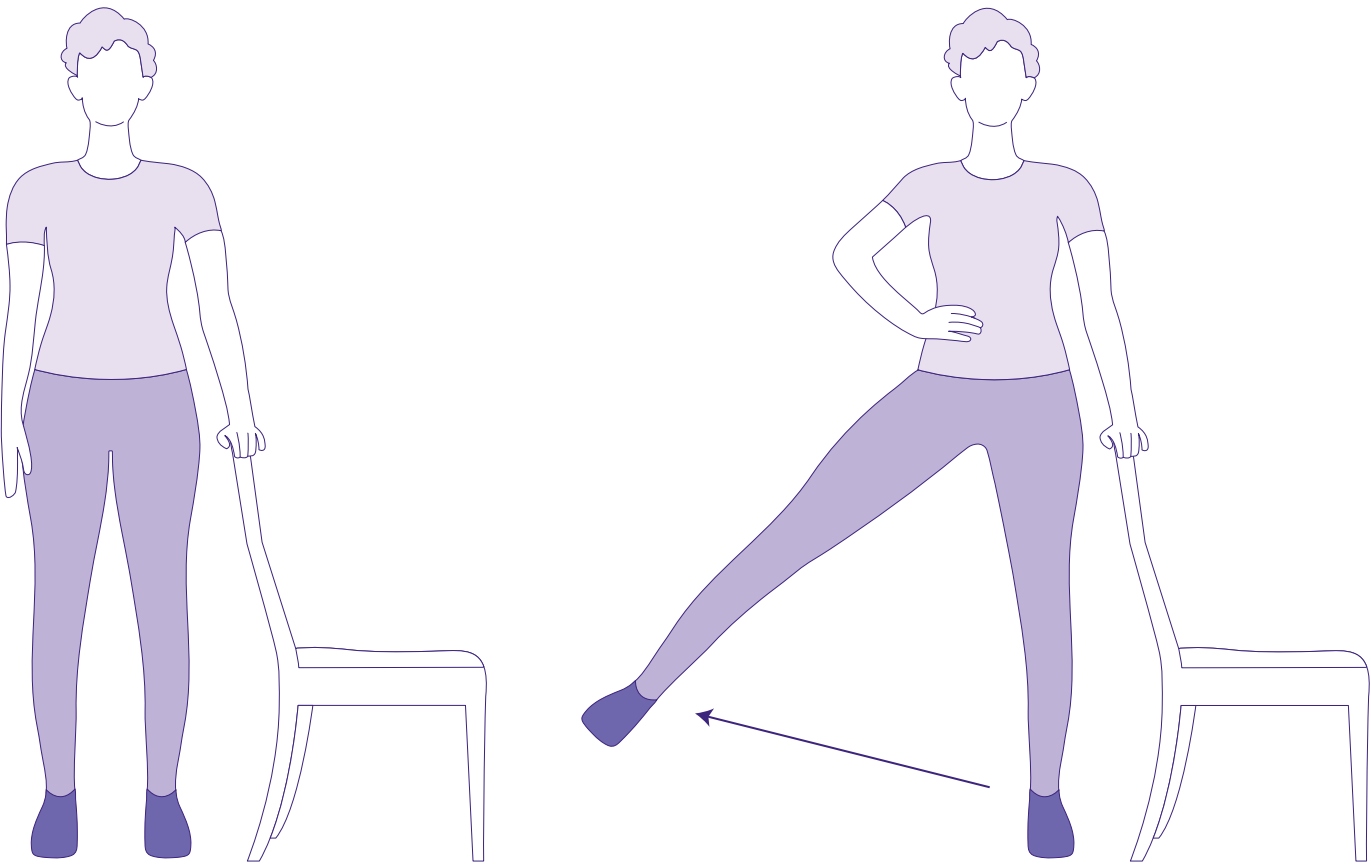
1. Σταθείτε δίπλα σε μια ανθεκτική καρέκλα, κρατώντας τη με το ένα χέρι για στήριξη.
2. Στρέψτε τα δάχτυλά του ποδιού σας προς τα εμπρός και σηκώστε αργά το 1 πόδι στο πλάι, τόσο ψηλά όσο είναι άνετα, κρατώντας το πόδι σας ίσιο.
3. Σηκώστε το πόδι σας από το πάτωμα και κρατήστε το ψηλά για 1 δευτερόλεπτο.
4. Κρατήστε το πόδι σας ίσιο και τα δάχτυλα των ποδιών σας στραμμένα προς τα εμπρός. Βεβαιωθείτε ότι το σώμα σας παραμένει ίσιο και όρθιο καθ' όλη τη διάρκεια της κίνησης (αποφύγετε να κλίνετε προς τη 1 πλευρά).
5. Επαναλάβετε 5 φορές σε 1 πόδι και στη συνέχεια αλλάξτε στο άλλο πόδι.

### Πώς να το κάνετε πιο εύκολο

1. Σταθείτε πίσω από την καρέκλα και κρατήστε την καρέκλα με 2 χέρια για στήριξη.
2. Χτυπήστε το δάχτυλο του ποδιού σας στο πάτωμα αντί να σηκώσετε το πόδι σας από το πάτωμα.

### Πώς να το κάνετε πιο δύσκολο

1. Μην στηρίζετε στην καρέκλα.
2. Χρησιμοποιήστε βάρη αστραγάλου.





# Από καθιστή σε όρθια στάση

## Κυκλική Προπόνηση 2 — Άσκηση 4

**Στόχος:** Να δυναμώσετε τους μυς των ποδιών σας και να βελτιώσετε την ικανότητά σας να σηκώνεστε και να κάθεστε.

### Οδηγίες:

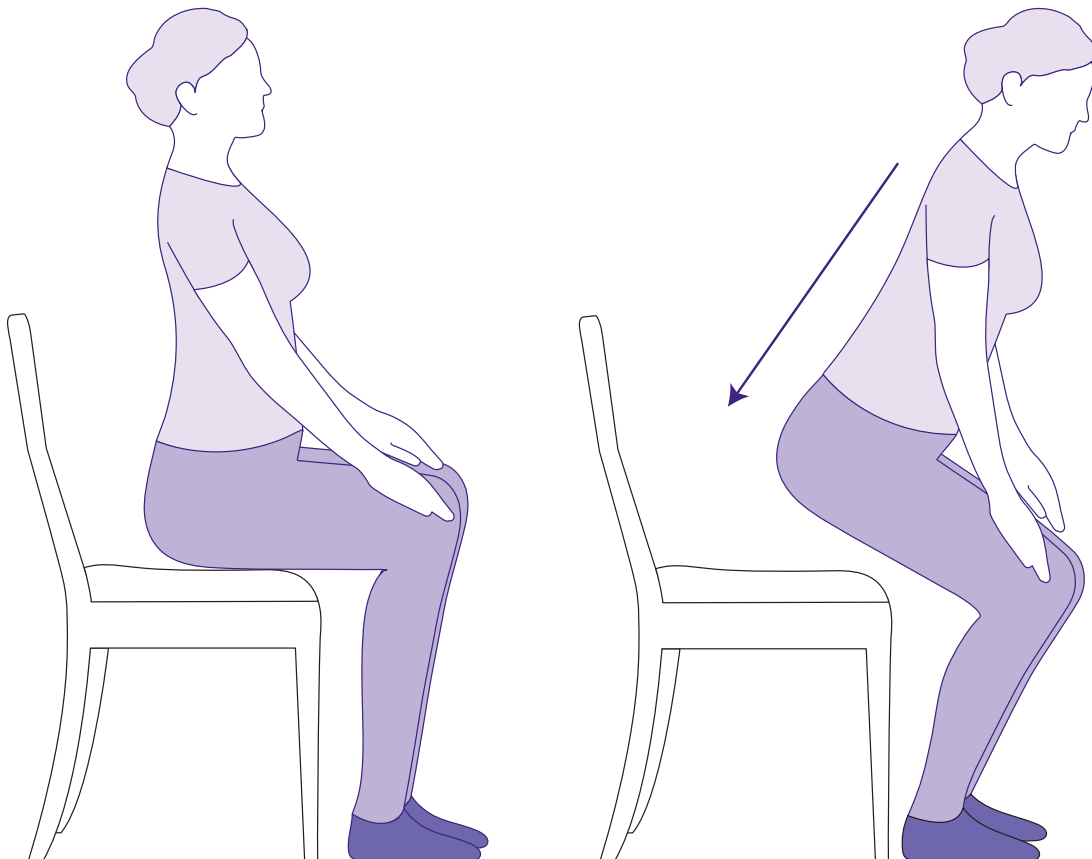
1. Καθίστε μπροστά στην καρέκλα, με τα πόδια σας επίπεδα στο έδαφος.
2. Εξασκηθείτε να σηκώνεστε και να κάθεστε.
3. Βεβαιωθείτε ότι οι ώμοι και τα γόνατά σας κινούνται προς τα εμπρός ενώ κινείστε ανάμεσα σε καθιστή και όρθια στάση και το βάρος σας μεταφέρεται εξίσου και στα δύο πόδια.

### Πώς να το κάνετε πιο εύκολο

1. Χρησιμοποιήστε μια καρέκλα που είναι ψηλότερα από το έδαφος, φροντίζοντας τα πόδια σας να παραμείνουν επίπεδα στο έδαφος.
2. Σηκωθείτε βαστώντας τα μπράτσα της καρέκλας.

### Πώς να το κάνετε πιο δύσκολο

1. Χρησιμοποιήστε μια καρέκλα που είναι χαμηλότερα στο έδαφος.
2. Τοποθετήστε τα χέρια σας στο στήθος σας.



# Σκιαμαχία

## Κυκλική Προπόνηση 2 — Άσκηση 5

**Στόχος:** Για να βελτιώσετε τη δύναμη του άνω σώματος.

### Οδηγίες:

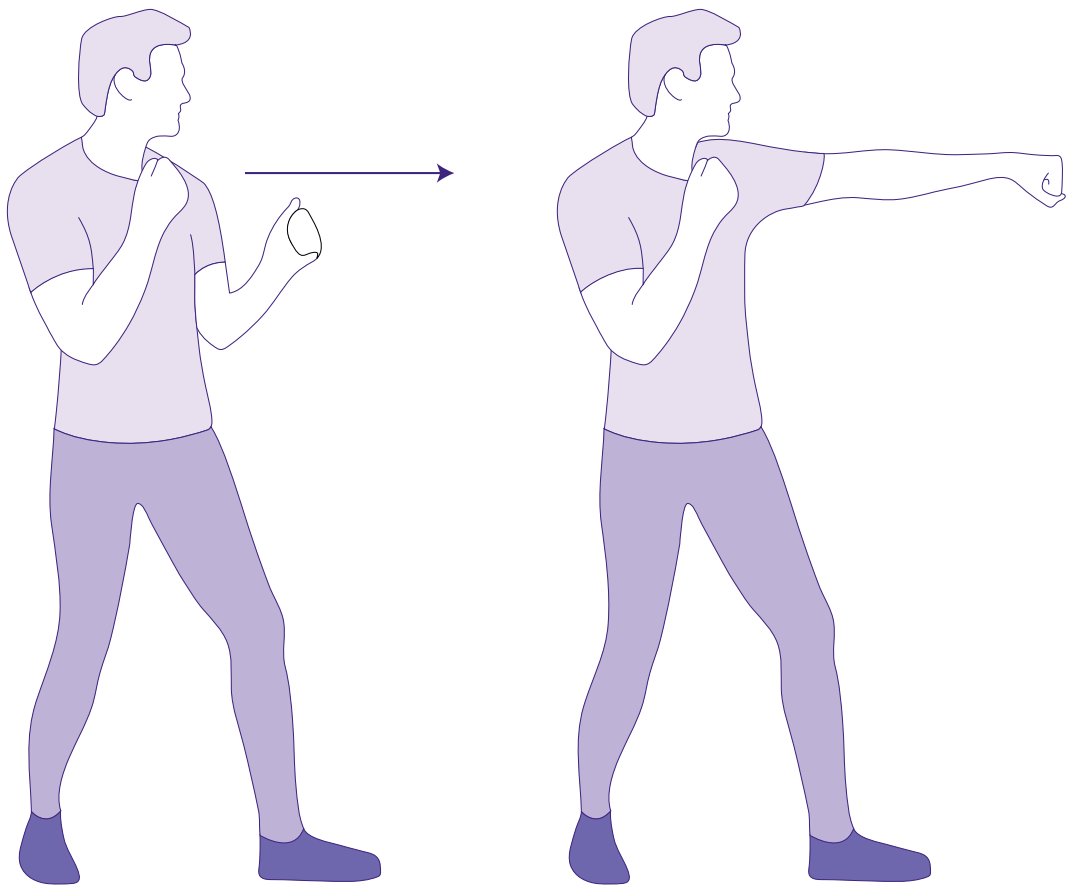
1. Σταθείτε με τα γόνατά σας ελαφρώς λυγισμένα και 1 πόδι προς τα εμπρός.
2. Λυγίστε τους αγκώνες σας και τοποθετήστε τις κλειστές γροθιές σας κάτω από το πηγούνι σας.
3. Δώστε μια γροθιά με το 1 χέρι μπροστά, στη συνέχεια λυγίστε τον αγκώνα σας και φέρτε τη γροθιά σας πίσω στο πηγούνι σας.
4. Επαναλάβετε με το άλλο χέρι.

### Πώς να το κάνετε πιο εύκολο

1. Επεκτείνετε τα χέρια σας όσο είναι πιο άνετα.
2. Σκιαμαχία σε καθιστή θέση.

### Πώς να το κάνετε πιο δύσκολο

1. Διπλή γροθιά με κάθε βραχίονα.
2. Χρησιμοποιήστε βάρη χεριών.



# Προσαγωγή ισχίου

## Κυκλική Προπόνηση 2 — Άσκηση 6

**Σκοπός:** Να βελτιώσει τη δύναμη του ισχίου για να βοηθήσει με το περπάτημα και την όρθια στάση.

### Οδηγίες:

1. Σταθείτε δίπλα σε μια ανθεκτική καρέκλα, κρατώντας τη με το 1 χέρι για στήριξη.
2. Στρέψτε τα δάχτυλα των ποδιών σας προς τα εμπρός και σηκώστε αργά το 1 πόδι προς τα πλάγια, τόσο ψηλά όσο είναι άνετα, κρατώντας το πόδι σας ίσιο (απαγωγή).
3. Στη συνέχεια, φέρτε το πόδι σας πίσω και σταυρώστε το μπροστά από το όρθιο πόδι σας όσο μπορείτε, κρατώντας και τα δύο πόδια ίσια (προσαγωγή).
4. Βεβαιωθείτε ότι το σώμα σας παραμένει ίσιο και όρθιο καθ' όλη τη διάρκεια της κίνησης (αποφύγετε να κλίνετε στη μία πλευρά).
5. Επαναλάβετε 5 φορές με 1 πόδι. Στη συνέχεια, σταθείτε στην άλλη πλευρά της καρέκλας, κρατώντας την με το αντίθετο χέρι και επαναλάβετε την κίνηση με το άλλο πόδι.

### Πώς να το κάνετε πιο εύκολο

1. Σταθείτε πίσω από την καρέκλα και κρατήστε τη με τα 2 χέρια για στήριξη.
2. Καθισμένη προσαγωγή ισχίου (τοποθετήστε μια πετσέτα ή μαξιλάρι ανάμεσα στα γόνατά σας και πιέστε).

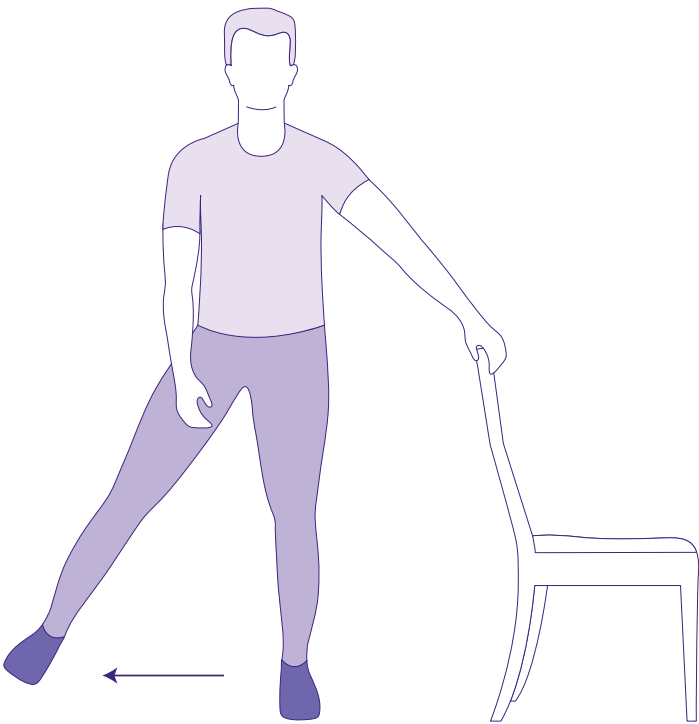
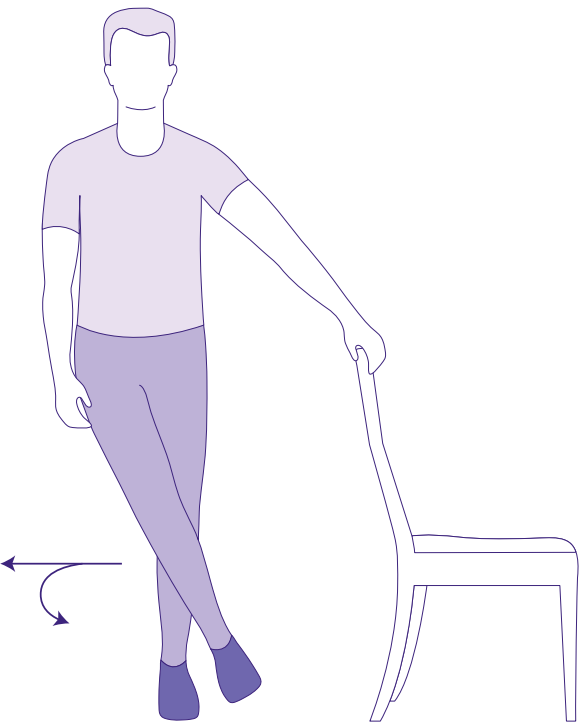
### Πώς να το κάνετε πιο δύσκολο

1. Μην στηρίζετε στην καρέκλα.
2. Χρησιμοποιήστε βάρη αστραγάλου.



### Συμβουλή

Η προσαγωγή ισχίου σημαίνει να μετακινείτε το πόδι σας προς τη μεσαία γραμμή του σώματός σας. Η απαγωγή ισχίου σημαίνει να μετακινείτε το πόδι σας μακριά από τη μεσαία γραμμή του σώματός σας.



# Όρθια κίνηση από τη φτέρνα στα δάχτυλα

## Κυκλική Προπόνηση 2 — Άσκηση 7

**Στόχος:** Για να βελτιώσετε την ισορροπία σας.

### Οδηγίες:

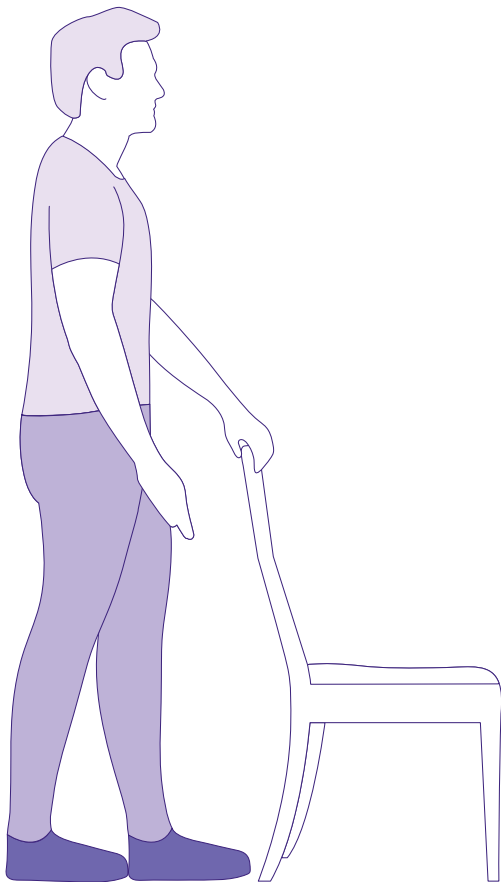
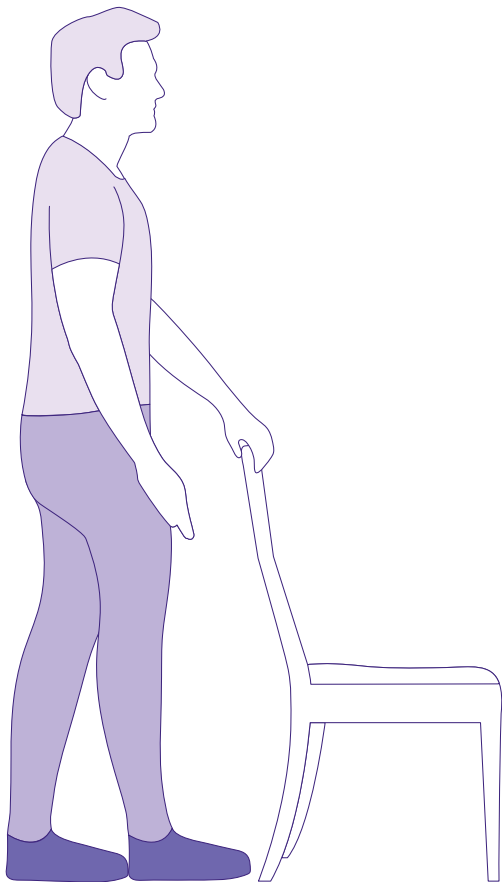
1. Σταθείτε πίσω από μια ανθεκτική καρέκλα, κρατώντας τη με το 1 χέρι για στήριξη.
2. Τοποθετήστε το 1 πόδι ακριβώς μπροστά από το άλλο, με τη φτέρνα να αγγίζει τα δάχτυλα των ποδιών.
3. Κρατήστε για 10 δευτερόλεπτα και στη συνέχεια επαναλάβετε με το άλλο πόδι μπροστά.

### Πώς να το κάνετε πιο εύκολο

1. Κρατήστε την καρέκλα με 2 χέρια.
2. Τοποθετήστε τα πόδια το ένα δίπλα στο άλλο με 1 πόδι ελαφρώς μπροστά.

### Πώς να το κάνετε πιο δύσκολο

1. Μην στηρίζετε στην καρέκλα.
2. Μετακινήστε το βάρος σας εμπρός και πίσω ανάμεσα στα πόδια σας.



# Έκταση αγκώνα

## Κυκλική Προπόνηση 2 — Άσκηση 8

**Σκοπός:** Για να δυναμώσετε τους άνω βραχίονες σας.

### Οδηγίες:

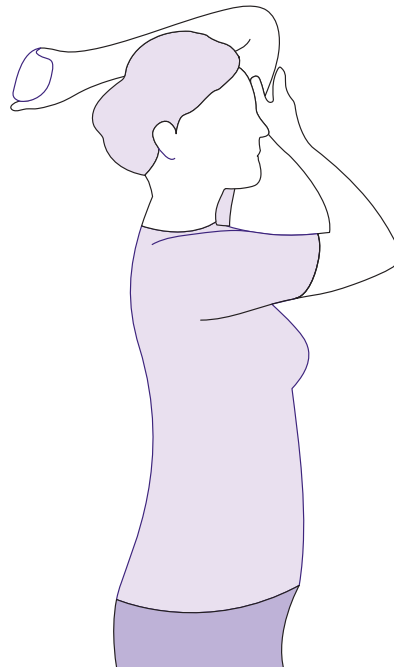
1. Σταθείτε με τα πόδια σας στο πλάτος των ώμων.
2. Σηκώστε 1 βραχίονα προς το ταβάνι και στηρίξτε τον βραχίονα κάτω από τον αγκώνα με το άλλο σας χέρι.
3. Αργά λυγίστε το ανυψωμένο χέρι σας στον αγκώνα και φέрте το χέρι σας προς τον ώμο σας.
4. Κρατήστε για 1 δευτερόλεπτο και στη συνέχεια τεντώστε αργά το χέρι σας πάνω από το κεφάλι σας. Προσέξτε να μην κλειδώσετε τον αγκώνα σας.
5. Επαναλάβετε 10 έως 15 φορές και στη συνέχεια επαναλάβετε με τον άλλο βραχίονα.

### Πώς να το κάνετε πιο εύκολο

1. Κάντε αυτή την άσκηση ενώ κάθεστε.
2. Λυγίστε το χέρι σας στον αγκώνα και στρέψτε τον αγκώνα σας προς το ταβάνι. Σιγά-σιγά ισιώστε το χέρι σας και φέрте το προς τα πίσω. Κρατήστε για 1 δευτερόλεπτο.

### Πώς να το κάνετε πιο δύσκολο

1. Χρησιμοποιήστε βάρη χεριών.
2. Χρησιμοποιήστε μεγαλύτερα βάρη ή/και επαναλήψεις.



# Διάταση για να φτάσετε το ρολόι

## Κυκλική Προπόνηση 2 — Άσκηση 9

**Στόχος:** Για να βελτιώσετε την ισορροπία σας.

### Οδηγίες:

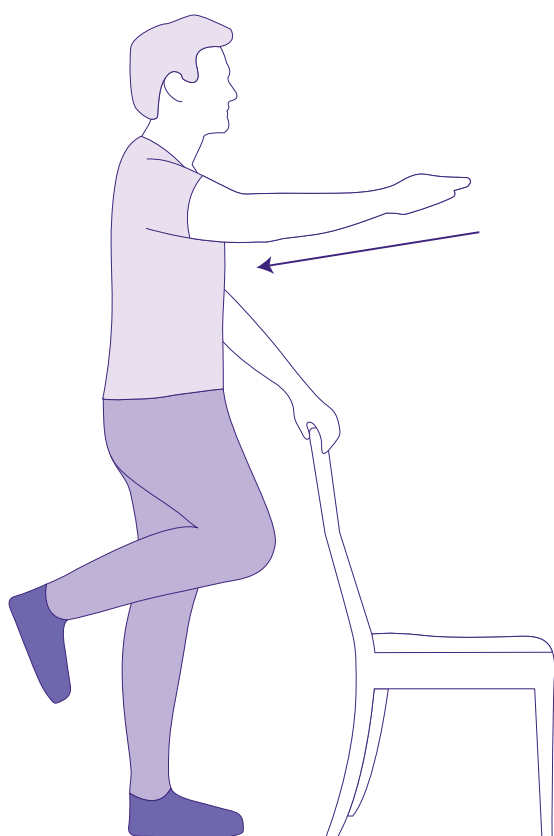
1. Σταθείτε πίσω από μια ανθεκτική καρέκλα, κρατώντας τη με το αριστερό σας χέρι.
2. Φανταστείτε ότι στέκεστε στη μέση ενός ρολογιού, με την ώρα 12 (βόρεια) μπροστά σας και την ώρα 6 (νότια) πίσω σας.
3. Σταθείτε στο αριστερό σας πόδι και λυγίστε το δεξί γόνατό σας για να σηκώσετε το δεξί σας πόδι από το πάτωμα.
4. Σηκώστε το δεξί σας χέρι και στρέψτε το προς τα εμπρός στην ώρα 12 (βόρεια), απλώστε το πλάγια προς την ώρα 3 (ανατολικά) και στη συνέχεια φέρτε το πίσω σας προς την ώρα 6 (νότια).
5. Επαναλάβετε με την άλλη πλευρά.

### Πώς να το κάνετε πιο εύκολο

1. Καθίστε στην καρέκλα, σηκώστε το δεξί σας πόδι και πιάστε το με το δεξί σας χέρι. Επαναλάβετε με την αντίθετη πλευρά.
2. Σταθείτε με τα δύο πόδια στο πάτωμα και εκτελέστε μόνο την κίνηση του βραχίονα.

### Πώς να το κάνετε πιο δύσκολο

1. Μην στηρίζετε στην καρέκλα.
2. Χρησιμοποιήστε βάρη αστραγάλου.



# Στάση στη φτέρνα

## Κυκλική Προπόνηση 2 — Άσκηση 10

**Στόχος:** Για να δυναμώσετε το μπροστινό μέρος των ποδιών σας και να βελτιώσετε την ισορροπία σας.

### Οδηγίες:

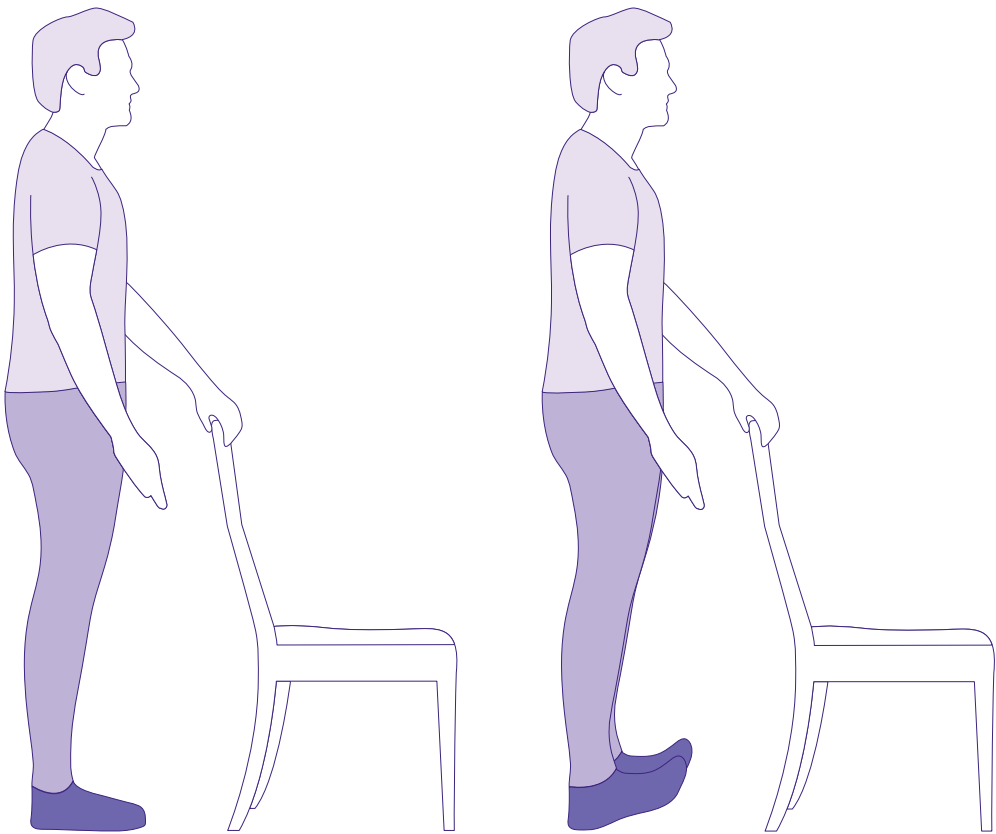
1. Σταθείτε πίσω από μια ανθεκτική καρέκλα, κρατώντας τη με το 1 χέρι για στήριξη.
2. Σηκώστε αργά τα δάχτυλα των ποδιών και τα μπροστινά μέρη των πελμάτων σας από το πάτωμα. Κρατήστε το σώμα σας ίσιο και αποφύγετε την κλίση προς τα πίσω.
3. Κρατήστε για 5 δευτερόλεπτα και στη συνέχεια χαμηλώστε αργά τα δάχτυλα των ποδιών σας και τα μπροστινά μέρη των πελμάτων σας πίσω στο πάτωμα.

### Πώς να το κάνετε πιο εύκολο

1. Μειώστε τον αριθμό των επαναλήψεων και/ή το χρόνο που κρατάτε τη στάση.
2. Καθιστή ανύψωση φτερνών.

### Πώς να το κάνετε πιο δύσκολο

1. Αυξήστε τον αριθμό των επαναλήψεων.
2. Μην στηρίζετε στην καρέκλα.



# Λύγισμα αγκώνα

## Κυκλική Προπόνηση 2 — Άσκηση 11

**Σκοπός:** Για να δυναμώσετε τους άνω βραχίονες σας.

### Οδηγίες:

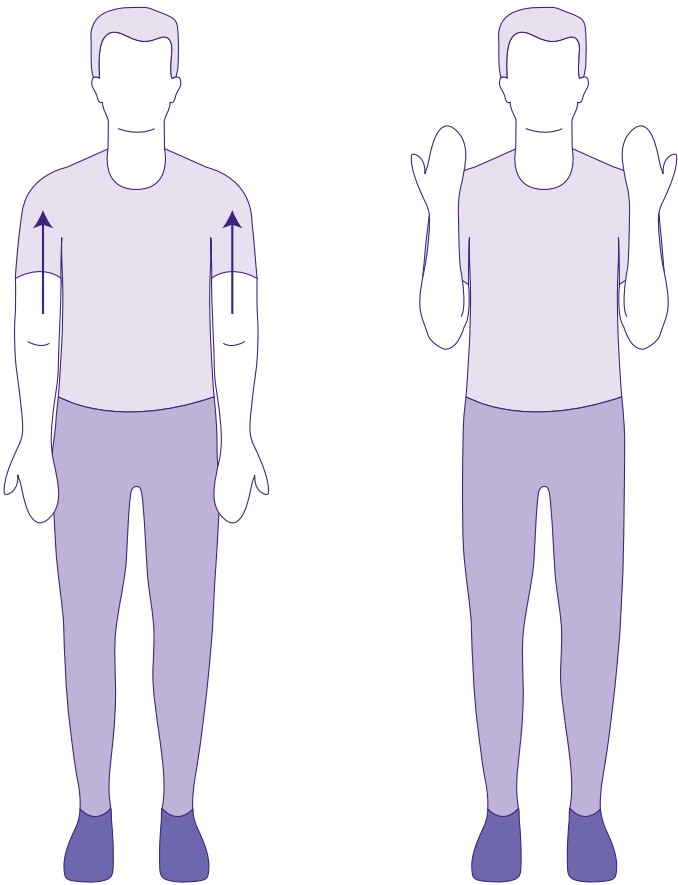
1. Σταθείτε με τα πόδια σας στο πλάτος των ώμων.
2. Κρατήστε τα χέρια σας ευθεία κάτω δίπλα στα πλευρά σας, με τις παλάμες στραμμένες προς τα εμπρός.
3. Λυγίστε τους αγκώνες σας και σηκώστε τα χέρια σας προς τους ώμους σας, κρατώντας τους αγκώνες σας στο πλάι σας.
4. Κρατήστε για 1 δευτερόλεπτο και στη συνέχεια χαμηλώστε αργά τα χέρια σας.
5. Επαναλάβετε 10 έως 15 φορές, ξεκουραστείτε και επαναλάβετε ξανά.

### Πώς να το κάνετε πιο εύκολο

1. Κάμψη αγκώνα σε καθιστή θέση.
2. Ασκήστε το 1 χέρι κάθε φορά.

### Πώς να το κάνετε πιο δύσκολο

1. Χρησιμοποιήστε βάρη χεριών.
2. Αυξήστε τα βάρη ή/και τις επαναλήψεις.





# Βάδισμα με τα ισχία

## Κυκλική Προπόνηση 2 —Άσκηση 12

**Στόχος:** Για να δυναμώσετε τους μυς των ποδιών σας και να βελτιώσετε την ισορροπία σας.

### Οδηγίες:

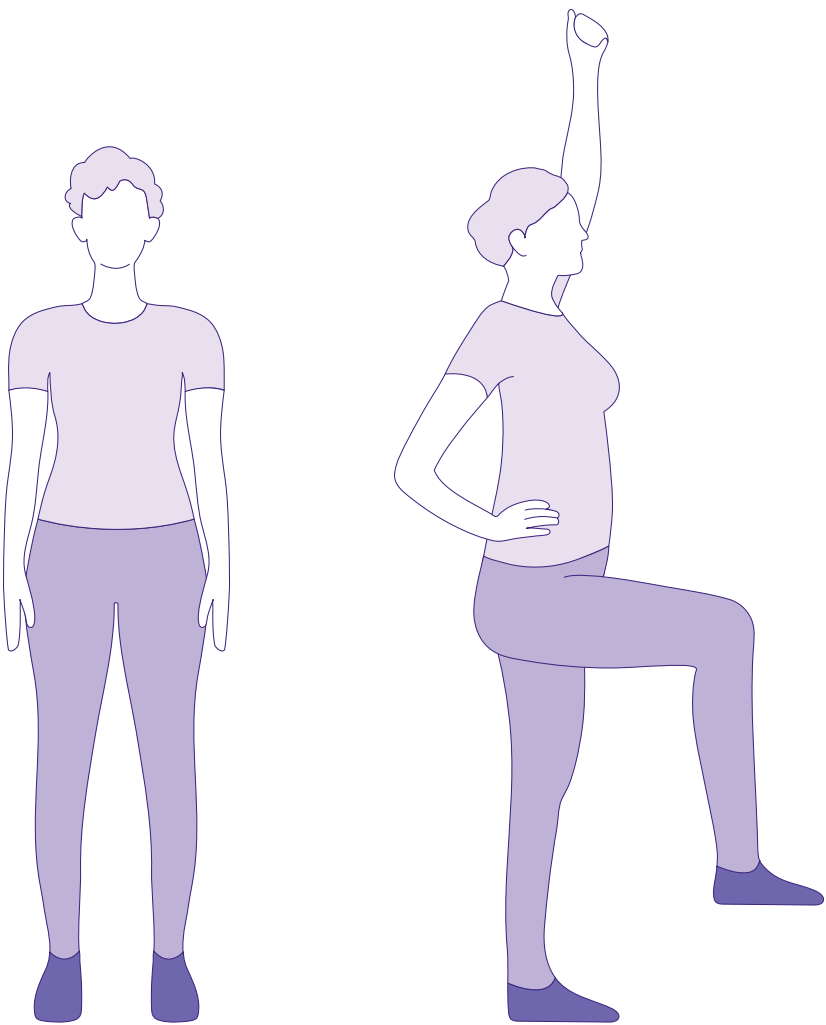
1. Σταθείτε με τα πόδια σας στο πλάτος των ώμων.
2. Σηκώστε το δεξιό γόνατο και το αριστερό σας χέρι όσο πιο ψηλά μπορείτε και στη συνέχεια χαμηλώστε τα ξανά προς τα κάτω. Επαναλάβετε με το αντίθετο πόδι και το χέρι.
3. Κρατήστε την πλάτη σας ευθεία και το κεφάλι σας ψηλά κοιτάζοντας ευθεία μπροστά.

### Πώς να το κάνετε πιο εύκολο

1. Κρατήστε τα χέρια σας στους γοφούς σας.
2. Βάδισι από τους γοφούς ενώ κάθεστε.

### Πώς να το κάνετε πιο δύσκολο

1. Αυξήστε το ρυθμό.
2. Χρησιμοποιήστε βάρη αστραγάλου.



# Ημερολόγιο άσκησης

## Κυκλική προπόνηση 2

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτόν τον πίνακα για να καταγράψετε πόσες ασκήσεις κάνετε κάθε μέρα. Προσπαθήστε να κάνετε κάθε άσκηση για 1 λεπτό. Σημειώστε στο κουτάκι όταν ολοκληρώνετε αυτήν την άσκηση κάθε μέρα. Προσθέστε ένα άλλο τικ αν την κάνετε δύο φορές σε 1 ημέρα.

|                                        | Δευτέρα | Τρίτη | Τετάρτη | Πέμπτη | Παρασκευή | Σάββατο | Κυριακή |
|----------------------------------------|---------|-------|---------|--------|-----------|---------|---------|
| Πήδημα προς τα εμπρός                  |         |       |         |        |           |         |         |
| Ανύψωση βραχίονα πάνω από το κεφάλι    |         |       |         |        |           |         |         |
| Πλάγια ανύψωση ποδιών                  |         |       |         |        |           |         |         |
| Από καθιστή σε όρθια στάση             |         |       |         |        |           |         |         |
| Σκιαμαχία                              |         |       |         |        |           |         |         |
| Προσαγωγή ισχίου                       |         |       |         |        |           |         |         |
| Όρθια κίνηση από τη φτέρνα στα δάχτυλα |         |       |         |        |           |         |         |
| Έκταση αγκώνα                          |         |       |         |        |           |         |         |
| Διάταση για να φτάσετε το ρολόι        |         |       |         |        |           |         |         |
| Στάση στη φτέρνα                       |         |       |         |        |           |         |         |
| Λύγισμα αγκώνα                         |         |       |         |        |           |         |         |
| Βάδισμα με τα ισχία                    |         |       |         |        |           |         |         |
| Άλλη άσκηση όπως περπάτημα             |         |       |         |        |           |         |         |

### Σημειώσεις:

Γράψτε τις βελτιώσεις και την πρόοδό σας εδώ.

# Ημερολόγιο άσκησης

## Κυκλική προπόνηση 2

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτόν τον πίνακα για να καταγράψετε πόσες ασκήσεις κάνετε κάθε μέρα. Προσπαθήστε να κάνετε κάθε άσκηση για 1 λεπτό. Σημειώστε στο κουτάκι όταν ολοκληρώνετε αυτήν την άσκηση κάθε μέρα. Προσθέστε ένα άλλο τικ αν την κάνετε δύο φορές σε 1 ημέρα.

|                                        | Δευτέρα | Τρίτη | Τετάρτη | Πέμπτη | Παρασκευή | Σάββατο | Κυριακή |
|----------------------------------------|---------|-------|---------|--------|-----------|---------|---------|
| Πήδημα προς τα εμπρός                  |         |       |         |        |           |         |         |
| Ανύψωση βραχίονα πάνω από το κεφάλι    |         |       |         |        |           |         |         |
| Πλάγια ανύψωση ποδιών                  |         |       |         |        |           |         |         |
| Από καθιστή σε όρθια στάση             |         |       |         |        |           |         |         |
| Σκιαμαχία                              |         |       |         |        |           |         |         |
| Προσαγωγή ισχίου                       |         |       |         |        |           |         |         |
| Όρθια κίνηση από τη φτέρνα στα δάχτυλα |         |       |         |        |           |         |         |
| Έκταση αγκώνα                          |         |       |         |        |           |         |         |
| Διάταση για να φτάσετε το ρολόι        |         |       |         |        |           |         |         |
| Στάση στη φτέρνα                       |         |       |         |        |           |         |         |
| Λύγισμα αγκώνα                         |         |       |         |        |           |         |         |
| Βάδισμα με τα ισχία                    |         |       |         |        |           |         |         |
| Άλλη άσκηση όπως περπάτημα             |         |       |         |        |           |         |         |

### Σημειώσεις:

Γράψτε τις βελτιώσεις και την πρόοδό σας εδώ.

# Ημερολόγιο άσκησης

## Κυκλική προπόνηση 2

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτόν τον πίνακα για να καταγράψετε πόσες ασκήσεις κάνετε κάθε μέρα. Προσπαθήστε να κάνετε κάθε άσκηση για 1 λεπτό. Σημειώστε στο κουτάκι όταν ολοκληρώνετε αυτήν την άσκηση κάθε μέρα. Προσθέστε ένα άλλο τικ αν την κάνετε δύο φορές σε 1 ημέρα.

|                                        | Δευτέρα | Τρίτη | Τετάρτη | Πέμπτη | Παρασκευή | Σάββατο | Κυριακή |
|----------------------------------------|---------|-------|---------|--------|-----------|---------|---------|
| Πήδημα προς τα εμπρός                  |         |       |         |        |           |         |         |
| Ανύψωση βραχίονα πάνω από το κεφάλι    |         |       |         |        |           |         |         |
| Πλάγια ανύψωση ποδιών                  |         |       |         |        |           |         |         |
| Από καθιστή σε όρθια στάση             |         |       |         |        |           |         |         |
| Σκιαμαχία                              |         |       |         |        |           |         |         |
| Προσαγωγή ισχίου                       |         |       |         |        |           |         |         |
| Όρθια κίνηση από τη φτέρνα στα δάχτυλα |         |       |         |        |           |         |         |
| Έκταση αγκώνα                          |         |       |         |        |           |         |         |
| Διάταση για να φτάσετε το ρολόι        |         |       |         |        |           |         |         |
| Στάση στη φτέρνα                       |         |       |         |        |           |         |         |
| Λύγισμα αγκώνα                         |         |       |         |        |           |         |         |
| Βάδισμα με τα ισχία                    |         |       |         |        |           |         |         |
| Άλλη άσκηση όπως περπάτημα             |         |       |         |        |           |         |         |

### Σημειώσεις:

Γράψτε τις βελτιώσεις και την πρόοδό σας εδώ.

# Ημερολόγιο άσκησης

## Κυκλική προπόνηση 2

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτόν τον πίνακα για να καταγράψετε πόσες ασκήσεις κάνετε κάθε μέρα. Προσπαθήστε να κάνετε κάθε άσκηση για 1 λεπτό. Σημειώστε στο κουτάκι όταν ολοκληρώνετε αυτήν την άσκηση κάθε μέρα. Προσθέστε ένα άλλο τικ αν την κάνετε δύο φορές σε 1 ημέρα.

|                                        | Δευτέρα | Τρίτη | Τετάρτη | Πέμπτη | Παρασκευή | Σάββατο | Κυριακή |
|----------------------------------------|---------|-------|---------|--------|-----------|---------|---------|
| Πήδημα προς τα εμπρός                  |         |       |         |        |           |         |         |
| Ανύψωση βραχίονα πάνω από το κεφάλι    |         |       |         |        |           |         |         |
| Πλάγια ανύψωση ποδιών                  |         |       |         |        |           |         |         |
| Από καθιστή σε όρθια στάση             |         |       |         |        |           |         |         |
| Σκιαμαχία                              |         |       |         |        |           |         |         |
| Προσαγωγή ισχίου                       |         |       |         |        |           |         |         |
| Όρθια κίνηση από τη φτέρνα στα δάχτυλα |         |       |         |        |           |         |         |
| Έκταση αγκώνα                          |         |       |         |        |           |         |         |
| Διάταση για να φτάσετε το ρολόι        |         |       |         |        |           |         |         |
| Στάση στη φτέρνα                       |         |       |         |        |           |         |         |
| Λύγισμα αγκώνα                         |         |       |         |        |           |         |         |
| Βάδισμα με τα ισχία                    |         |       |         |        |           |         |         |
| Άλλη άσκηση όπως περπάτημα             |         |       |         |        |           |         |         |

### Σημειώσεις:

Γράψτε τις βελτιώσεις και την πρόοδό σας εδώ.

