

## Εύκολα Προγράμματα για άσκηση στο σπίτι καθημερινά ή 3 φορές την εβδομάδα

Μπορείτε να τα κάνετε, τώρα που μένουμε όλοι στο σπίτι, αρκεί να είστε υγιείς και δεν υποφέρετε από κάποιον τραυματισμό. Η καθιστική ζωή και το πολύ φαγητό συμβάλλουν στην αύξηση του σωματικού βάρους, και, επιπλέον, κάνουν το σώμα μας πιο αδύναμο και λιγότερο ανθεκτικό, με βλαβερές επιπτώσεις στην υγεία μας. Πρέπει, επομένως, να βρούμε τρόπους για να γυμναστούμε και να μείνουμε κινητικά δραστήριοι.

Τα παρακάτω προγράμματα είναι εύκολα και διώχνουν το στρες, ενώ ταυτόχρονα κάνετε καύση λίπους, μυϊκή τόνωση και ενδυνάμωση. Για αρχή, ξεκινήστε με τα αερόβια προγράμματα χαμηλής έντασης, αν είστε αρχάριοι ή αγύμναστοι. Αν είστε πιο γυμνασμένοι, επιλέξτε τα προγράμματα με αλλαγές ρυθμού που είναι και λίγο πιο έντονα.

**ΠΡΟΣΟΧΗ:** Αν νιώσετε δυσφορία, αδιαθεσία ή πόνο κατά τη διάρκεια του προγράμματος που θα επιλέξετε, σταματήστε αμέσως. Επίσης, αν είστε αρχάριοι ή αγύμναστοι, επιλέξτε **μόνο** τα χαμηλής έντασης και, πιο σύντομα σε διάρκεια, προγράμματα. Κατά τη διάρκεια ενός αερόβιου προγράμματος, πρέπει να μπορούμε να αναπνέουμε άνετα, έστω και αν λαχανιάζουμε λίγο, να νιώθουμε ευδιάθετοι και χαρούμενοι, να μπορούμε ακόμη και να μιλάμε και να μην ζορίζουμε τον εαυτό μας. Μην ξεχνάτε να φοράτε αθλητικά παπούτσια και να πίνετε νερό, ιδιαίτερα μετά την άσκηση. Τέλος, να αποφύγετε να γυμναστείτε, αν έχετε φάει. Να περιμένετε να περάσουν 1 – 3 ώρες, ανάλογα με το είδος και την ποσότητα του φαγητού που έχετε καταναλώσει.

**Όλα τα προγράμματα ξεκινούν με έναν ήπιο, χαμηλής έντασης ρυθμό βαδίσματος**, που θα λειτουργήσει και ως προθέρμανση, για να αυξηθεί η κινητικότητα των αρθρώσεων. Μετά την αερόβια άσκηση, μην ξεχάσετε να κάνετε λίγες διατάξεις για να επαναφέρετε την ελαστικότητα στους μύες και την ευκαμψία στις αρθρώσεις σας, επειδή οι μύες είναι ήδη ζεστοί και διατείνονται πιο εύκολα. Επιπλέον, θα απομακρύνετε τις καματογόνες ουσίες που συσσωρεύτηκαν στους μύες και θα νιώσετε πιο χαλαροί, πιο ξεκούραστοι και πιο ευδιάθετοι. **Καλή διασκέδαση.**

### ΑΕΡΟΒΙΑ ΑΣΚΗΣΗ (3-6 φορές την εβδομάδα)

#### Για πιο αρχάριους

**.15 λεπτά χαμηλής έντασης αερόβια άσκηση**

<https://www.youtube.com/watch?v=KCe3ZS7pAC4> 1 Mile In Home Walk! | Walking Workout Videos

**. 20 λεπτά χαμηλής έντασης αερόβια άσκηση**

<https://www.youtube.com/watch?v=wQrV75N2BrI> 20 Minute Brisk Walk | Walk at Home Workouts

**.30 λεπτά χαμηλής έντασης αερόβια άσκηση**

<https://www.youtube.com/watch?v=enYITYwvPAQ> Tuesday | FAST Walking in 30 minutes | Fitness Videos

**.45 λεπτά χαμηλής έντασης αερόβια άσκηση**

<https://www.youtube.com/watch?v=DYuw4f1c4xs> START! Walking at Home American Heart Association 3 Mile Walk

## Για πιο προχωρημένους

**.30 λεπτά αερόβια άσκηση με αλλαγές ρυθμού**

<https://www.youtube.com/watch?v=cvEJ5Wfk2KE> 30 Minute Boosted Fitness Walk | Walk at Home

**.40 λεπτά αερόβια άσκηση με αλλαγές ρυθμού**

[https://www.youtube.com/watch?v=KDMqv\\_XMouA](https://www.youtube.com/watch?v=KDMqv_XMouA) 5K with a Twist! 3 1 Mile Walk at Home!

## **ΜΥΙΚΗ ΤΟΝΩΣΗ ΚΑΙ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ (2-3 φορές την εβδομάδα)**

Μπορείτε να κάνετε το πρόγραμμα που θα επιλέξετε, μετά από ένα αερόβιο πρόγραμμα χαμηλής έντασης και 5 λεπτά διατάσεις.

**. 12 λεπτά πρόγραμμα για τόνωση και ενδυνάμωση των κοιλιακών μυών**

<https://www.youtube.com/watch?v=FOVHXpAaCk8> Floor Session for ABS! (Ab Workout)

**. Πρόγραμμα μυϊκής τόνωσης και ενδυνάμωσης 26 λεπτών** Αν είστε αρχάριοι (επιλέξτε το επίπεδο 1) Αν είστε πιο προχωρημένοι (συνεχίστε με το επίπεδο 2 και 3)

<https://www.youtube.com/watch?v=IjnRC-NPMO> Pilates Abs and Obliques Workout - 26 Minute Fitness Blender Online Pilates Class

**. Πρόγραμμα μυϊκής τόνωσης και ενδυνάμωσης για όλους**

<https://www.youtube.com/watch?v=VpJ-xeKvfzk> Abs and Lower Body Pilates Workout for Beginners to Intermediate

**. Πρόγραμμα για μυϊκή τόνωση και σταθεροποίηση κορμού**

<https://www.youtube.com/watch?v=7XyaQNZJv4s>

## **Διατάσεις - Μετά την αερόβια άσκηση - 5 λεπτά διατάσεις**

1. <https://www.youtube.com/watch?v=2L2lnxlcNmo> Bowflex | The Five-Minute Full Body Stretch

2. <https://www.youtube.com/watch?v=IVt1KqKcYZk> 5-Minute Post Workout Stretching & Recovery

## **Οδηγίες για τις διατάσεις**

Για να έχει το πρόγραμμα διατάσεων τα καλύτερα αποτελέσματα και να είναι και ευχάριστο, είναι σημαντικό να εκτελείτε τις ασκήσεις σωστά και μέχρι το όριο που δεν μπορεί να προκληθεί κάποιος τραυματισμός. Έχετε στο νου σας τα παρακάτω:

. Αποφύγετε διατατικές ασκήσεις σε αρθρώσεις οι οποίες είναι ασταθείς, πρησμένες ή μολυσμένες.

. Μην υπερβάλλετε!

. **Μην πιέζετε μέχρι να νιώσετε πόνο!** Η παλιά αντίληψη που έλεγε ότι πρέπει να πιέζεις μέχρι τα όρια του πόνου είναι λάθος. Η διάταση πρέπει να γίνεται μέχρι που να αισθανθεί κάποιος ένα μικρό τράβηγμα στο μυ. Μη συνεχίσετε πέρα από αυτό το σημείο, γιατί υπάρχει πιθανότητα τραυματισμού. Θα πρέπει να πιέζετε, μέχρι να νιώσετε ότι ο μυς είναι τεντωμένος και να αισθανθείτε ένα ανακουφιστικό τράβηγμα και όχι πόνο.

. **Μην ξεχνάτε να αναπνέετε ελεύθερα κατά τη διάρκεια των ασκήσεων!** Κάθε φορά που εκτελείτε μια διάταση, προσπαθήστε να εκπνεύσετε, αφού προηγουμένως έχετε πάρει βαθιά εισπνοή. Θα παρατηρήσετε ότι το σώμα σας θα χαλαρώσει και η διάταση θα γίνει πιο άνετα και πιο ανώδυνα.