

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ FITNESS

Ευρύτερα, μέσω των προγραμμάτων Fitness, στοχεύουμε στην βελτίωση της αερόβιας ικανότητας και γενικότερα στην ενίσχυση του κάρδιο-αναπνευστικού συστήματος.

(Στην προκειμένη περίπτωση, με τις παρακάτω ενδεικτικές ασκήσεις, επιδιώκουμε την προθέρμανση του παιδιού και την ομαλή ενεργοποίηση της καρδιάς και του μυοσκελετικού συστήματος).

Σημείωση: Έχει ιδιαίτερη σημασία οι παρακάτω ασκήσεις να εκτελούνται με συνεχόμενη ροή και για ένα minimum χρονικό διάστημα των 1-2 min.

- Σε ένα οριοθετημένο πλαίσιο (στεφάνι ή σχηματίζοντας στο έδαφος τετράγωνο σχήμα με κολλητική ταινία), προτρέπουμε το παιδί να μπαίνει και να βγαίνει με επιτόπιο τροχάδην, τηρώντας μία συγκεκριμένη ρυθμική ακολουθία: Δεξί μπαίνει- αριστερό μπαίνει- δεξί βγαίνει- αριστερό βγαίνει. Τονίζουμε στο παιδί κατά την εκτέλεση να πατάει στο μπροστινό μέρος του πέλματος (**Προτείνονται 3 σετ διάρκειας 1-2min με ενδιάμεσο διάλειμμα 1 min**).



- Αν στο σπίτι υπάρχει οποιοδήποτε σκαλοπάτι ή πάγκος χαμηλού ύψους , για αύξηση του βαθμού δυσκολίας, η παραπάνω άσκηση εκτελείται με τον ίδιο ακριβώς τρόπο , αλλά με μικρότερη διάρκεια συνεχόμενης εκτέλεσης και μεγαλύτερα διαλλείματα μεταξύ των σετ. **(Προτείνονται 3 σετ διάρκειας 30sec-1min με ενδιάμεσο διάλειμμα 2min).**



- Σε ένα οριοθετημένο πλαίσιο (στεφάνι ή σχηματίζοντας στο έδαφος τετράγωνο σχήμα με κολλητική ταινία), αυξάνουμε το βαθμό δυσκολίας με μία πιο σύνθετη ρυθμική ακολουθία ως εξής: Δεξί μπαίνω-αριστερό μπαίνω- άλμα ανοίγω και βγαίνω- άλμα κλείνω και μπαίνω-δεξί βγαίνω-αριστερό βγαίνω. (Προτείνονται 3 σετ διάρκειας 1 min με ενδιάμεσο διάλειμμα 1-2 min).

