Αγαπημένα μας παιδιά,

μένουμε στο σπίτι γιατί πρέπει όλοι μαζί να εμποδίσουμε την εξάπλωση ενός επικίνδυνου ιού και στερούμαστε το μάθημα, το παιχνίδι, το τρέξιμο, την προπόνηση στο αγαπημένο μας άθλημα.

Μπορούμε όμως να γυμναζόμαστε μέσα στο σπίτι μας με τον τρόπο που το κάνουμε τις βροχερές ημέρες στην αίθουσα πολλαπλών χρήσεων του σχολείου μας.

Οργανώστε ένα χώρο στο δωμάτιο ή σε όποιο χώρο του σπιτιού συμφωνούν οι δικοί σας.

Φορέστε αθλητικά ρούχα και παπούτσια. Πάρτε κοντά σας ένα μπουκαλάκι νερό να πιείτε, αν χρειαστεί.

 Χρησιμοποιείστε ένα στρωματάκι γυμναστικής ή αν αυτό δεν υπάρχει, ένα χαλάκι.

Η γυμναστική χωρίς την παρουσία ειδικού Γυμναστή πρέπει να είναι ήπια και σε οποιαδήποτε ενόχληση, δυσφορία ή πόνο να σταματήσει ΑΜΕΣΩΣ!!!

Ξεκινήστε με ελαφρύ τροχάδην επιτόπου, που σταδιακά θα γίνεται πιο γρήγορο. Συνδυάστε το με ψαλιδάκια, γόνατα ψηλά, πόδια πίσω. Ο χρόνος να είναι τουλάχιστον 5΄.

Συνεχίστε κάνοντας διατάσεις από όρθια ή καθιστή θέση πάνω στο χαλάκι. Μην ξεχάσετε να κάνετε κοιλιακούς, ραχιαίους, σανίδα, «κεράκι» κλπ.

Μην παραλείψετε όταν τελειώσετε να κάνετε τις ασκήσεις αποθεραπείας που κάνουμε και μαζί.

\*Θυμηθείτε τις ασκήσεις μας!!!!

Ξεκινήστε με 10΄άσκηση 4 – 5 φορές την εβδομάδα, αυξάνοντας το χρόνο όσο σας ευχαριστεί κάθε φορά!

Συνδυάστε αυτό το πρόγραμμα γυμναστικής με την αγαπημένη σας μουσική!

Ζητήστε από τους δικούς σας να σας ακολουθήσουν και να κάνετε μαζί γυμναστική!

**ΚΑΛΗ ΚΑΙ ΧΑΡΟΥΜΕΝΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ**

Οι γυμναστές σας

Τρύφωνας Ανδρικόπουλος – Ζωή Παπαϊωαννίδου

 