

# ΤΣΙΡΕΙΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ

## ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

### ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

Παιδιά γειά σας,ευχόμαστε σε όλους υγεία και πάντα νάστε χαρούμενοι.  
Σας στέλνουμε κάποια προγράμματα γυμναστικής που μπορούμε εύκολα να κάνουμε στο σπίτι.  
Σκοπός μας να γυμνάξετε και να περνάτε ευχάριστα στο σπίτι σας.

Γυμναστική για φυσική κατάσταση στο σπίτι:

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

Ασκήσεις για κοιλιακούς μύες:

<https://www.youtube.com/watch?v=nXxfMyz7So&t=45s>

Ασκήσεις για καύση λίπους:

<https://www.youtube.com/watch?v=H4kLn-j7vwY&t=50s>

Γυμναστική για όλο το σώμα:

[https://www.youtube.com/watch?v=0r\\_XSiNwnkY](https://www.youtube.com/watch?v=0r_XSiNwnkY)

Γυμναστική για τα χέρια

<https://www.youtube.com/watch?v=qG5dOi4c80c>

ΑσκήσειςΕυλυγισίας

<https://www.youtube.com/watch?v=l3KT-1AQ2OU>

### ΟΝΟΜΑ

Πίνακας αποτύπωσης φυσικής δραστηριότητας

Δραστηριότητες	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή
Περπάτημα-Φυσική κατάσταση					
Ευλυγισία					
Καύσης λίπους					
Κοιλιακούς					
Χέρια					
Όλο το σώμα					

Το καθημερινό ημερολόγιο άσκησης είναι ένας τρόπος για να δημιουργηθεί η καλή συνήθεια για καθημερινή άσκηση και υγεία.