

# Πρόγραμμα προσαρμογής

**Απευθύνεται σε αρχάριους και σε ασκούμενους που έχουν αρκετό καιρό να ασκηθούν**

**Οι προσαρμογές δεν αφορούν μόνο το σώμα αλλά και το χώρο και τους ανθρώπους**

**Η προπόνηση προσαρμογής ετοιμάζει τους ασκούμενους για τις εντάσεις που θα δεχθούν αργότερα**



## Ένταση - διάρκεια

**Ένταση:** χαμηλή  
**Διάρκεια:** 30-50 λεπτά

**Παράδειγμα**  
5-10 min warm up  
20 min ασκήσεις με μηχανές  
ή το βάρος του σώματος  
5-10 min cool down



# Ασκησιολόγιο

- Μεγάλες μυϊκές ομάδες
- 1-2 ασκήσεις
- 2-3 σετ ανά άσκηση
- Αποφεύγονται τα ελεύθερα βάρη
- Προτείνονται οι μηχανές

## Παράδειγμα

5-10 min ποδήλατο

2Χ12-15 εκτάσεις ποδιών

2Χ12-15 κάμψεις ποδιών

3Χ12-15 μηχανή πλάτης

2-3Χ12-15 μηχανή στήθους

4Χ15 κοιλιακοί

4Χ15 ραχιαίοι

5-10 min διάδρομο



# Σκοπός

- σταδιακή ένταξη του ασκούμενου
- σταδιακή αύξηση της έντασης
- διατήρηση ενθουσιασμού
- αποφυγή τραυματισμών
- ρεαλιστικοί στόχοι



## Διάρκεια - Συχνότητα

- 2-3 εβδομάδες
- 3 φορές την εβδομάδα

