



ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΗΜΟΤΙΚΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ ΠΑΙΑΝΙΑΣ

**ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ (Δ.Α.Κ.) ΠΑΙΑΝΙΑΣ
ΠΕΔΟΥΛΑ ΚΥΠΡΟΥ & Ι. ΣΚΙΑΔΑ**

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΕΤΑΡΤΗ
09:00 - 10:00	09:00 - 10:00
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΓΥΜΝΑΣΗΣ (ΚΥΚΛΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ)	ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΓΥΜΝΑΣΗΣ (ΚΥΚΛΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ)
10:00 - 11:00	10:00 - 11:00
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΓΥΜΝΑΣΗΣ (ΚΥΚΛΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ)	ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΓΥΜΝΑΣΗΣ (ΚΥΚΛΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ)

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΗΜΟΤΙΚΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ ΓΛΥΚΩΝ ΝΕΡΩΝ

**ΑΙΘΟΥΣΑ ΠΟΛΛΑΠΛΩΝ ΧΡΗΣΕΩΝ ΔΗΜ. ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΟΣ ΓΛΥΚΩΝ ΝΕΡΩΝ
ΣΜΥΡΝΗΣ & ΟΘΩΝΟΣ 15**

ΤΡΙΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
09:30 - 10:30	09:30 - 10:30	
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΓΥΜΝΑΣΗΣ (ΚΥΚΛΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ)	ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΓΥΜΝΑΣΗΣ (ΚΥΚΛΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ)	
10:45 - 11:45	10:45 - 11:45	
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΓΥΜΝΑΣΗΣ (ΚΥΚΛΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ)	ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΓΥΜΝΑΣΗΣ (ΚΥΚΛΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ)	
16:00 - 17:00		16:00 - 17:00
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΓΥΜΝΑΣΗΣ (ΚΥΚΛΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ)		ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΓΥΜΝΑΣΗΣ (ΚΥΚΛΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ)
17:15 - 18:15		17:15 - 18:15
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΓΥΜΝΑΣΗΣ (ΚΥΚΛΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ)		ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΓΥΜΝΑΣΗΣ (ΚΥΚΛΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ)

ΚΥΚΛΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ - ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΣΚΗΣΕΩΝ - ΟΦΕΛΗ

Η Κυκλική προπόνηση είναι μια μέθοδος εκγύμνασης-προπόνησης, η οποία απευθύνεται σε αρχάριους ασκούμενους, έως και πρωταθλητές. Ουσιαστικά πρόκειται για μια σειρά ασκήσεων οι οποίες εκτελούνται διαδοχικά ή μία μετά την άλλη με ελάχιστο ή καθόλου διάλειμμα μεταξύ τους.

Στην επιλογή των ασκήσεων υπάρχει πληθώρα επιλογών, όπως: TRX, λάστιχα, βαράκια, στρώματα, fitball & medicine ball, pilates, ασκήσεις με το βάρος του σώματος, step, κα.

Ο αριθμός και η ένταση των ασκήσεων, ο αριθμός των επαναλήψεων ή ο χρόνος εκτέλεσης της κάθε άσκησης, ο αριθμός και ο χρόνος των διαλειμμάτων, εξαρτάται από πολλούς παράγοντες, όπως: ο στόχος που θέλουμε να πετύχουμε, η φυσική κατάσταση των ασκούμενων, η ηλικία, η υγεία, το αθλητικό παρελθόν τους κ.α.

Μερικά αποδεδειγμένα οφέλη της Κυκλικής Προπόνησης είναι:

- Τόνωση - αύξηση των μυών και της δύναμης
- Βελτίωση της καρδιαγγειακής και καρδιοαναπνευστικής λειτουργίας
- Απώλεια λίπους
- Τόνωση νευρικού συστήματος
- Εκρηκτικότητα
- Αυξημένος μεταβολισμός για αρκετές ώρες μετά την προπόνηση λόγω της χρήσης αντιστάσεων
- Φυσικό "φάρμακο" κατά της κατάθλιψης και άλλων συναισθηματικών διαταραχών.
- Ο κορυφαίος τρόπος εξάσκησης που προτείνεται για την καταπολέμηση της οστεοπόρωσης (μέσω των ασκήσεων με αντιστάσεις).