

# ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΣΕ ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΣΤΙΣ ΣΥΝΘΗΚΕΣ ΤΟΥ COVID - 19

ΕΠΙΛΕΞΤΕ ΤΟ ΕΙΔΟΣ ΤΗΣ  
ΑΕΡΟΒΙΑΣ ΑΣΚΗΣΗΣ  
ΠΟΥ ΣΑΣ ΤΑΙΡΙΑΖΕΙ



Στατικό Ποδήλατο



Επιτόπιο  
βάδιν/ jogging



Χορός

30' - 45'

2 - 3 φορές / εβδομάδα

Μέτριας έντασης

ΜΕΝΟΥΜΕ ΣΠΙΤΙ  
ΑΣΚΟΥΜΑΣΤΕ ΜΕ  
ΑΣΦΑΛΕΙΑ

ΣΕ ΣΥΝΔΙΑΣΜΟ ΜΕ ΑΣΚΗΣΕΙΣ  
ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ

Καθίσματα



Άρση λεκάνης



Άρση ώμων



Κάμψεις



Άρση Κορμού



20' - 40'

3 - 5 φορές / εβδομάδα

8 - 12 φορές / 3 set

