

Ενότητα: Zumba
Η εκπαιδευτικός Ειδικής Φυσικής Αγωγής, Ρεβένα Φανή

*Αγαπημένοι μου μαθητές και γονείς εύχομαι να σας άρεσε το βίντεο με τις ασκήσεις
γυμναστικής!!*

*Νομίζω ότι αυτή η ενότητα για κάποιους από εσάς,
θα είναι η αγαπημένη σας!!!*

Πάμε να χορέψουμε Zumba!!!!



• Τι είναι όμως η Zumba;

Η zumba αποτελεί ένα πρόγραμμα γυμναστικής που περιλαμβάνει στοιχεία από αερόμπικ και χορούς. Στις χορογραφίες ενσωματώνονται στοιχεία από: χιπ χοπ, σάμπα, σάλσα, μάμπο, πολεμικές τέχνες, λάτιν ακόμα και χορό της κοιλιάς και Bollywood.

Η Zumba είναι η πιο διασκεδαστική μορφή άσκησης!!!

Πρόκειται για ένα είδος διαλειμματικής προπόνησης, όπου εναλλάσσονται αργοί και γρήγοροι ρυθμοί, καθιστώντας το ιδιαίτερα δυνατό στην καύση θερμίδων, με πολλαπλά οφέλη:

- *Γυμνάζει ταυτόχρονα όλο το σώμα με έμφαση στους γλουτούς και τους κοιλιακούς.*
- *Συμβάλλει σημαντικά στη βελτίωση της αντοχής του μυϊκού συντονισμού, της ευλυγισίας και του κυκλοφορικού, ενδυναμώνοντας την καρδιά και τους πνεύμονες.*
- *Μειώνει το στρες και βελτιώνει την ψυχική υγεία*

Ενότητα: Zumba
Η εκπαιδευτικός Ειδικής Φυσικής Αγωγής, Ρεβένα Φανή

ΠΡΟΣΟΧΗ: Αυτό το πρόγραμμα αφορά ΜΟΝΟ τους μαθητές του ΕΕΕΕΚ Καλλιθέας, οι οποίοι έχουν φέρει στο σχολείο δελτίο υγείας και ο προσωπικός γιατρός έχει υπογράψει ότι μπορούν να αθλούνται χωρίς περιορισμό.

Υπενθυμίζουμε ότι:

- ✓ *Η σωματική άσκηση επιτρέπεται, αφού περάσουν 3 ώρες από το γεύμα μας*
- ✓ *Φοράμε άνετα αθλητικά ρούχα και παπούτσια, με λίγο χώρο γύρω μας*
- ✓ *Να πίνετε πολύ νερό όλη την ημέρα, η ενυδάτωση είναι πολύ ευεργετική για τον οργανισμό μας!*

Σας στέλνω 2 διασκεδαστικά βίντεο!!!

Το μόνο που χρειάζεται είναι να συνδεθείτε στο ίντερνετ και να πατήσετε τον παρακάτω σύνδεσμο:

1° Βίντεο

❖ *Μικρός βαθμός δυσκολίας*

https://www.youtube.com/watch?v=ymigWt5TOV8&feature=youtu.be&fbclid=IwAR3bIN6aMFgt3DXeS5EEPcZxHUzUqOCvnJRCiA1jkk_KioyZ640A9hWneow

2° Βίντεο

❖ *Μέτριος βαθμός δυσκολίας*

https://www.youtube.com/watch?v=pkRTgXy4HeQ&feature=share&fbclid=IwAR1bOEPzW9Zg9NnND4qOB_3WFL1IbjWfQTRj91kVor6lnq-EiSntHChh7Qc

Καλή διασκέδαση!!!!!!!