



How to get your

FIT 5

A guide to achieving fitness and your personal best with **physical activity**, **nutrition**, and **hydration**.

**Special
Olympics**



Thank you to our sponsors:



Special Olympics
Health

MADE
POSSIBLE BY **Golisano**
FOUNDATION



HERBALIFE
NUTRITION

FINISH LINE

This resource was supported by the Grant or Cooperative Agreement Number, U27 DD001156, funded by the Centers for Disease Control and Prevention. Its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of the Centers for Disease Control and Prevention or the Department of Health and Human Services.

Special thanks to the athletes and leaders featured in this guide:

Robbie Albano, Garrett Barnes, Danilo Benitez, James Black, Christa Bleull, Solomon Burke, Loretta Claiborne, Bryce Cole, Benjamin Collins, Novie Craven, Mary Davis, David Godoy, Alicia Gogue, Robert Jones, Terrel Limerick, Alisa Ogden, Tim Shriver, Dan Tucholski, Munir Vohra, Matthew Whiteside, and Joe Wu.

Table of Contents



What is Fit 5

2

Exercise

3

Food and Nutrition

18

Hydration

25

Tracking Charts and Resources

29

Περιεχόμενα

Τι είναι το Fit 5

Άσκηση.....

Φαγητό και Διατροφή.....

Ενυδάτωση.....

Διαγράμματα Παρακολούθησης και Πηγές.....

What is FIT 5?

Athletes want to perform their best at every competition. You can do this by being fit. **Fit 5 is a plan for physical activity, nutrition, and hydration.** It can improve your health and fitness to make you the best athlete you can be.

Goals of FIT 5



EXERCISE

5

days a week



EAT

5

total fruits and
vegetables per day



DRINK

5

water bottles
per day

Special Olympics
FIT 5 Guide 2

Τι είναι το Fit 5?

Οι αθλητές θέλουν να δίνουν τον καλύτερό τους εαυτό σε κάθε αγώνα. Μπορείς να το πετύχεις με το να μείνεις σε φόρμα. **Το Fit 5 είναι ένας οδηγός για τη φυσική δραστηριότητα, τη διατροφή και την ενυδάτωση.** Μπορεί να βελτιώσει την υγεία και τη φόρμα σου κάνοντάς σε τον καλύτερο αθλητή που μπορεί να είσαι.

Στόχοι του Fit 5

ΑΣΚΗΣΗ | 5 φορές την εβδομάδα

ΦΑΓΗΤΟ | συνολικά 5 φρούτα και λαχανικά την ημέρα

ΝΕΡΟ | 5 μπουκάλια νερό την ημέρα

Exercise

You can become a better athlete by enjoying physical activity outside of your sports practice. There are many ways to be physically active. Certain exercises can help you improve the skills needed for your sport.

Your goal with FIT 5 is to do at least 5 days of exercise!

Types of Exercise:



ENDURANCE



STRENGTH



FLEXIBILITY



BALANCE

Special Olympics
FIT 5 Guide 3

Άσκηση

Μπορείς να γίνεις καλύτερος αθλητής απολαμβάνοντας τη φυσική δραστηριότητα και εκτός της προπόνησης του αθλήματος που κάνεις. Υπάρχουν πολλοί τρόποι να είσαι σωματικά ενεργός. Ορισμένες ασκήσεις μπορούν να σε βοηθήσουν να βελτιώσεις τις ικανότητες που απαιτούνται στο άθλημά σου.

Ο στόχος σου με το FIT 5 είναι να κάνεις άσκηση τουλάχιστον 5 ημέρες!

Τύποι Άσκησης:

Αντοχή Δύναμη Ευλυγισία Ισορροπία



FIT 5

Fitness Cards





FIT 5

Fitness Cards

Level 1



*Special
Olympics*



Επίπεδο 1

Οδηγίες

Αντοχή

Κάνεις την κάθε άσκηση για 30 δευτερόλεπτα. Διάλειμμα για 1 λεπτό μεταξύ της κάθε άσκησης. Κάνεις 3 σετ για την κάθε άσκηση.

Δύναμη

Κάνεις 10 φορές την κάθε άσκηση και στη συνέχεια προχωράς στην επόμενη. Διάλειμμα για 1 λεπτό. Κάνεις 3 σετ για την κάθε άσκηση.

Ευλυγισία

Εκτελείς τις ακόλουθες διατάξεις για 30 δευτερόλεπτα. Σιγουρέψου ότι κάνεις και τις δύο πλευρές εκτός εάν η διάταξη επικεντρώνεται στη μία πλευρά του σώματος.

Αν είναι εύκολο για κάποιον αθλητή προσαρμόζουμε το πρόγραμμα του Επιπέδου 1 σε:

Αντοχή

Πρόσθεσε 15 δευτερόλεπτα στην άσκηση ή μείωσε το διάλειμμα κατά 15 δευτερόλεπτα για να γίνει πιο δύσκολη. Μπορείς να προχωρήσεις στο Επίπεδο 2 όταν μπορείς να κάνεις τις ασκήσεις για 1 λεπτό με μόνο 30 δευτερόλεπτα διάλειμμα.

Δύναμη

Πρόσθεσε 1-2 επαναλήψεις σε κάθε σετ, ώστε οι ασκήσεις να γίνουν πιο δύσκολες. Μπορείς να προχωρήσεις στο Επίπεδο 2 όταν μπορείς να κάνεις 20 επαναλήψεις από τις ασκήσεις.

Ευλυγισία

Σιγά-σιγά προσθέτεις χρόνο στις ασκήσεις για μεγαλύτερη διάταση των μυών. Μπορείς να προχωρήσεις στο Επίπεδο 2 όταν μπορείς να κάνεις τις διατάξεις για 1 λεπτό.

Endurance



Endurance is the ability of your body to keep moving for long periods of time. Endurance can help you run farther distances without stopping and practice longer with fewer breaks.

Try your favorite endurance exercise for 30 minutes, 5 days each week.



Special Olympics
FIT 5 Guide 4

Αντοχή

Η αντοχή είναι η ικανότητα του σώματός σου να συνεχίσει να κινείται για μεγάλη χρονική περίοδο. Έχοντας αντοχή μπορείς να τρέξεις μεγαλύτερες αποστάσεις χωρίς να σταματήσεις όπως και να ασκείσαι περισσότερο με λιγότερα διαλείμματα.

Τρέξιμο

Ποδηλασία

Χορός

Γρήγορο Περπάτημα

Αερόμπικ

Κολύμβηση

Έκταση ποδιών και ανάταση χεριών με αναπήδηση

1. Πηδάς ψηλά και κάνεις έκταση των ποδιών ενώ ταυτόχρονα κάνεις ανάταση των χεριών πάνω από το κεφάλι.
2. Πηδάς ξανά και φέρνεις τα χέρια και τα πόδια στην αρχική τους θέση.



Γόνατο ψηλά με αντίθετο χέρι

1. Βηματίζοντας επι τόπου, σηκώνεις το γόνατο όσο πιο ψηλά μπορείς. Συνεχίζεις κρατώντας σταθερό ρυθμό.
2. Καθώς φέρνεις το γόνατό σου ψηλά, σηκώνεις το αντίθετο χέρι μπροστά σου.
3. Κάνεις εναλλαγή των χεριών, όταν αλλάζεις πόδι.

1**2**

Γρήγορες γροθιές

1. Κράτα και τα δύο σου χέρια σε γροθιές μπροστά στο στήθος και τους αγκώνες σου κοντά στα πλευρά σου. Στέκεσαι με τα πόδια ανοιχτά στο άνοιγμα των ώμων και τα γόνατα ελαφρώς λυγισμένα.
2. Γύρισε το σώμα σου στην αριστερή πλευρά. Κάνεις γροθιά με το δεξί σου χέρι προς σε αυτή την κατεύθυνση.
3. Επέστρεψε σε αρχική θέση και με τα δύο χέρια σε γροθιές μπροστά στο στήθος και τους αγκώνες κοντά στα πλευρά σου.
4. Τέλος, γύρισε το σώμα σου στην δεξιά πλευρά. Κάνεις γροθιά με το αριστερό σου χέρι προς αυτή την κατεύθυνση.



Strength



Strength is the ability of your body to do work. Strength gives you the ability to jump higher, throw farther, and sprint faster.

Try to complete a workout for the entire body, 2-3 days each week.



Special Olympics
FIT 5 Guide 8

Δύναμη

Δύναμη είναι η ικανότητα του σώματός σου να δουλέψει. Η δύναμη σου δίνει την ικανότητα να πηδήξεις ψηλότερα, να πετάξεις μακρύτερα και να τρέξεις γρηγορότερα.

Προσπάθησε να ολοκληρώσεις μία προπόνηση για ολόκληρο το σώμα, 2-3 μέρες κάθε εβδομάδα.

Βάρος Σώματος

Αλτήρες

Μπάρα

Μηχανήματα Γυμναστικής

Medicine Balls (έτσι χρησιμοποιείται και στα ελληνικά)

Λάστιχα

Άρση ποδιού

1. Στέκεσαι όρθιος. Για την άσκηση αυτή χρησιμοποιείς μία καρέκλα ή τον τοίχο για να κρατήσεις ισορροπία.
2. Πόδι μπροστά: Σηκώνεις αργά το πόδι ψηλά στην ευθεία του κορμού σου. Διατήρησε το πόδι σου τεντωμένο. Στη συνέχεια κατεβάζεις το πόδι στην αρχική του θέση. Το πόδι παραμένει τεντωμένο χωρίς να κάνει αιώρηση.
3. Πόδι στο πλάι: Σηκώνεις αργά το πόδι στο πλάι και τα δάκτυλα των ποδιών σου να κοιτάνε μπροστά. Κρατάς το πόδι τεντωμένο. Έπειτα κατεβάζεις το πόδι στην αρχική του θέση. Το πόδι παραμένει τεντωμένο χωρίς να κάνει αιώρηση.

Σημείωση: Χρησιμοποιείς βάρη στους αστραγάλους για περισσότερη ένταση.



Πιέσεις στήθους στον τοίχο

1. Στέκεσαι κοιτάζοντας τον τοίχο. Τοποθετείς τις παλάμες σου στον τοίχο στο ύψος των ώμων με τεντωμένα χέρια. Τα πόδια σου πρέπει να είναι πίσω από το σώμα σου όταν στηρίζεσαι στον τοίχο.
2. Λύγισε τα χέρια σου ώστε να έρθει το στήθος σου κοντά στον τοίχο. Κράτησε τα πόδια σου σταθερά στη θέση τους, ενώ το σώμα σου θα πρέπει να διατηρηθεί σταθερό σαν μία ευθεία γραμμή.
3. Τέντωσε τα χέρια σου ώστε να επιστρέψεις στην αρχική σου θέση. Σιγουρέψου ότι το σώμα σου παραμένει σε ευθεία γραμμή καθ' όλη τη διάρκεια της άσκησης.



Ροκανίσματα (Κοιλιακοί)

1. Ξαπλώνεις σε ύπτια θέση στο πάτωμα. Λυγίζεις τα ισχία και τα γόνατα ώστε τα πέλματά σου να πατάνε στο πάτωμα. Προσπάθησε με τα χέρια σου να ακουμπήσεις τα γόνατά σου.
2. Σήκωσε το κεφάλι σου, και στη συνέχεια σήκωσε αργά το πάνω μέρος της πλάτης σου μέχρι τα χέρια σου να φτάσουν στα γόνατά σου. Προσπάθησε οι ώμοι σου να σηκωθούν πλήρως από το έδαφος.
3. Παραμένεις για 3 δευτερόλεπτα και στη συνέχεια επιστρέφεις αργά στην αρχική σου θέση, συμπεριλαμβανομένου και του κεφαλιού.

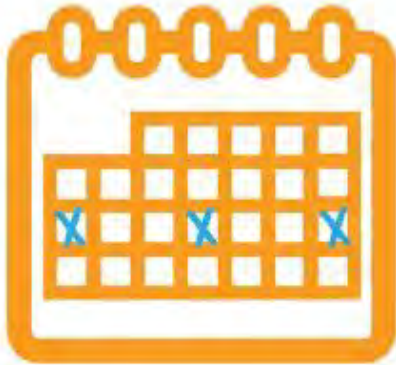


Flexibility



Flexibility is the ability of your body to move easily in all directions. Being flexible makes it easier to do sports skills and helps prevent injuries to your muscles and joints!

Try to complete a stretch for all body parts, 2-3 days each week!



Note: Dynamic stretching should be done as part of your warm up. Static stretching should be done as part of a cool down.

Ευλυγισία

Ευλυγισία είναι η ικανότητα του σώματός σου να κινηθείς εύκολα προς όλες τις κατευθύνσεις. Το να είσαι ευλύγιστος σε διευκολύνει να κάνεις αθλητικές δεξιότητες και βοηθά στην πρόληψη τραυματισμών στους μυς και τις αρθρώσεις σου.

Προσπάθησε να ολοκληρώσεις από μία διάταση για όλα τα μέρη του σώματος, 2-3 φορές την εβδομάδα!

Yoga

Στατικές Διατάσεις

Δυναμικές Διατάσεις

Σημείωση: Δυναμικές διατάσεις πρέπει να γίνουν ως μέρος της προθέρμανσής σου, ενώ οι στατικές ως μέρος της αποθεραπείας σου.

Διάταση γαστροκνημίου

1. Στέκεσαι κοιτάζοντας τον τοίχο. Τοποθετείς τις παλάμες σου κόντρα στον τοίχο στο ύψος των ώμων.
2. Έχεις το ένα πόδι πιο μπροστά από το άλλο.
3. Λυγίζεις τους αγκώνες και στηρίζεσαι προς τον τοίχο. Θα αισθανθείς στο γαστροκνήμιο (γάμπα) του πίσω ποδιού να διατείνεται ο μυς.
4. Κράτα το γόνατο του ποδιού που είναι πίσω τεντωμένο και διατήρησε το ισχίο σταθερό. Σιγουρέψου ότι η πτέρνα σου παραμένει στο έδαφος και δεν σηκώνεται.
5. Άλλαξε πόδι και επανέλαβε τη διάταση.



Στάση παιδιού

1. Γονάτισε στο έδαφος.
2. Λύγισε τα ισχία σου. Τέντωσε τα χέρια σου πάνω από το κεφάλι με τις παλάμες να ακουμπάνε στο έδαφος μπροστά από εσένα.
3. Κάθισε με τη λεκάνη σου πάνω στις πτέρνες σου. Θα πρέπει να αισθανθείς τη διάταση των μυών του ώμου όπως και του κάτω μέρους της πλάτης.



Γόνατο στο στήθος

1. Ξαπλώνεις σε ύπτια θέση στο έδαφος με τα πόδια τεντωμένα.
2. Φέρνεις το δεξί γόνατο κοντά στο στήθος σου.
3. Αγκάλιασε τα χέρια σου στο κάτω μέρος του γονάτου σου. Τράβηξε το πόδι σου κοντά στο σώμα σου μέχρι να αισθανθείς να διατείνεται το πίσω μέρος του δεξιού μηρού σου.
4. Επανέλαβε τη διάταση στο δεξί σου πόδι.





FIT 5

Fitness Cards
Level 2



*Special
Olympics*



Επίπεδο 2

Οδηγίες

Αντοχή

Κάνεις την κάθε άσκηση για 30 δευτερόλεπτα. Διάλειμμα για 1 λεπτό μεταξύ της κάθε άσκησης. Κάνεις 3 σετ για την κάθε άσκηση.

Δύναμη

Κάνεις 10 φορές την κάθε άσκηση και στη συνέχεια προχωράς στην επόμενη. Διάλειμμα για 1 λεπτό. Κάνεις 3 σετ για την κάθε άσκηση.

Ευλυγισία

Εκτελείς τις ακόλουθες διατάξεις για 30 δευτερόλεπτα. Σιγουρέψου ότι κάνεις και τις δύο πλευρές εκτός εάν η διάταξη επικεντρώνεται στη μία πλευρά του σώματος.

Αν είναι εύκολο για κάποιον αθλητή προσαρμόζουμε το πρόγραμμα του Επιπέδου 2 σε:

Αντοχή

Πρόσθεσε 15 δευτερόλεπτα στην άσκηση ή μείωσε το διάλειμμα κατά 15 δευτερόλεπτα για να γίνει πιο δύσκολη. Μπορείς να προχωρήσεις στο Επίπεδο 3 όταν μπορείς να κάνεις τις ασκήσεις για 1 λεπτό με μόνο 30 δευτερόλεπτα διάλειμμα.

Δύναμη

Πρόσθεσε 1-2 επαναλήψεις σε κάθε σετ, ώστε οι ασκήσεις να γίνουν πιο δύσκολες. Μπορείς να προχωρήσεις στο Επίπεδο 3 όταν μπορείς να κάνεις 20 επαναλήψεις από τις ασκήσεις.

Ευλυγισία

Σιγά-σιγά προσθέτεις χρόνο στις ασκήσεις για μεγαλύτερη διάταση των μυών. Μπορείς να προχωρήσεις στο Επίπεδο 3 όταν μπορείς να κάνεις τις διατάξεις για 1 λεπτό.

Endurance



Endurance is the ability of your body to keep moving for long periods of time. Endurance can help you run farther distances without stopping and practice longer with fewer breaks.

Try your favorite endurance exercise for 30 minutes, 5 days each week.



Special Olympics
FIT 5 Guide 4

Αντοχή

Η αντοχή είναι η ικανότητα του σώματός σου να συνεχίσει να κινείται για μεγάλη χρονική περίοδο. Έχοντας αντοχή μπορείς να τρέξεις μεγαλύτερες αποστάσεις χωρίς να σταματήσεις όπως και να ασκείσαι περισσότερο με λιγότερα διαλείμματα.

Τρέξιμο

Ποδηλασία

Χορός

Γρήγορο Περπάτημα

Αερόμπικ

Κολύμβηση

Αλματάκια από τη μία πλευρά στην άλλη

1. Λύγισε ελαφρώς τα γόνατα και κάνε ένα αλματάκι όσο πιο ψηλά μπορείς από τη μία πλευρά στην άλλη (δεξιά – αριστερά).

Σημείωση: Μπορείς να κάνεις άλματα από μπροστά προς τα πίσω.



Τρέξιμο επι τόπου

1. Τρέξιμο επι τόπου.
2. Σιγουρέψου ότι τα χέρια σου κάνουν την κίνηση του δρομέα (αιώρηση) σε ολόκληρη τη διάρκεια του τρεξίματος.



Step Up

Για την άσκηση αυτή θα χρειαστείς ένα step ή ένα σκαμπό

1. Ανέβα πάνω στο step ή το σκαμπό με το ένα πόδι και έπειτα ανεβάζεις και το άλλο.
2. Κατεβαίνεις από το step ή το σκαμπό με το πόδι που ανέβηκες και στη συνέχεια κατεβάζεις και το άλλο.
3. Για καλύτερη στήριξη μπορείς να κρατηθείς από τον τοίχο.
4. Συνέχισε να ανεβοκατεβαίνεις όσο πιο γρήγορα μπορείς.



Strength



Strength is the ability of your body to do work. Strength gives you the ability to jump higher, throw farther, and sprint faster.

Try to complete a workout for the entire body, 2-3 days each week.



Special Olympics
FIT 5 Guide 8

Δύναμη

Δύναμη είναι η ικανότητα του σώματός σου να δουλέψει. Η δύναμη σου δίνει την ικανότητα να πηδήξεις ψηλότερα, να πετάξεις μακρύτερα και να τρέξεις γρηγορότερα.

Προσπάθησε να ολοκληρώσεις μία προπόνηση για ολόκληρο το σώμα, 2-3 μέρες κάθε εβδομάδα.

Βάρος Σώματος

Αλτήρες

Μπάρα

Μηχανήματα Γυμναστικής

Medicine Balls (έτσι χρησιμοποιείται και στα ελληνικά)

Λάστιχα

Καθίσματα σε καρέκλα

Για την άσκηση αυτή θα χρειαστείς μία καρέκλα. Για περισσότερη ασφάλεια μπορείς να βάλεις την καρέκλα μπροστά από τον τοίχο.

1. Στάσου μπροστά από την καρέκλα με τα χέρια τεντωμένα μπροστά σου. Τα πόδια σου θα πρέπει να είναι στο άνοιγμα των ώμων σου.
2. Λύγισε τα γόνατα και τους γλουτούς σου. Χαμήλωσε μέχρι να καθίσεις στην καρέκλα χωρίς να χρησιμοποιήσεις τα χέρια σου.
3. Σήκω πάνω και προσπάθησε να κάνεις όσα περισσότερα καθίσματα μπορείς χρησιμοποιώντας μόνο τα πόδια σου.



Άρσεις ώμων

1. Στέκεσαι όρθιος και κρατάς τους αλτήρες* στα χέρια σου.
2. Ανασήκωσες τους ώμους σου όσο πιο ψηλά μπορείς.
3. Μείνε για 1 δευτερόλεπτο. Κατέβασε αργά τους ώμους σου επιστρέφοντας στην αρχική σου θέση.

* Ξεκίνα με βάρος από 1-2,5 κιλά και αύξησέ το αν αισθάνεσαι ότι μπορείς με παραπάνω βάρος. Αν δεν έχεις αλτήρες, μπορείς να χρησιμοποιήσεις μπουκάλια γεμάτα με νερό.



Πιέσεις πάνω από το κεφάλι

1. Στέκεσαι με τους αλτήρες στα χέρια και τους αγκώνες λυγισμένους. Τα χέρια σου πρέπει να βρίσκονται στο ύψος των ώμων με τις παλάμες να κοιτάζουν προς τα έξω.
2. Σπρώχνεις τους αλτήρες αργά πάνω από το κεφάλι σου μέχρι τα χέρια σου να είναι τεντωμένα. Ενεργοποίησε τους κοιλιακούς μυς σου σφίγγοντάς τους και τον κορμό σου ίσιο.
3. Κατέβασε τους αλτήρες φτάνοντας στην αρχική σου θέση.

* Ξεκίνα με βάρος από 1-2,5 κιλά και αύξησέ το αν αισθάνεσαι ότι μπορείς με παραπάνω βάρος. Αν δεν έχεις αλτήρες, μπορείς να χρησιμοποιήσεις μπουκάλια γεμάτα με νερό.



Σανίδα με τα γόνατα

1. Στηρίζεσαι στις παλάμες και στα γόνατά σου.
2. Τοποθέτησε τις παλάμες σου μπροστά. Χαμήλωσε τους γλουτούς σου ώστε το σώμα σου να είναι σε ευθεία από τους ώμους ως τα γόνατά σου. Τα πέλματά σου θα πρέπει να βρίσκονται στον αέρα.
3. Στάσου στην συγκεκριμένη θέση για 20 δευτερόλεπτα. Επικεντρώσου στο να κρατήσεις ενεργοποιημένους τους κοιλιακούς μυς σφίγγοντάς τους και τον κορμό σου ίσιο.

Σημείωση: Η συγκεκριμένη άσκηση είναι ισομετρική γι' αυτό και δεν γίνονται επαναλήψεις. Για να κάνεις την άσκηση πιο δύσκολη, πρόσθεσε 10 δευτερόλεπτα. Συνέχισε να αυξάνεις τον χρόνο της ισομετρικής ώστε να μπορέσεις να αντέξεις έως και 1 λεπτό.



Flexibility



Flexibility is the ability of your body to move easily in all directions. Being flexible makes it easier to do sports skills and helps prevent injuries to your muscles and joints!

Try to complete a stretch for all body parts, 2-3 days each week!



Note: Dynamic stretching should be done as part of your warm up. Static stretching should be done as part of a cool down.

Ευλυγισία

Ευλυγισία είναι η ικανότητα του σώματός σου να κινηθείς εύκολα προς όλες τις κατευθύνσεις. Το να είσαι ευλύγιστος σε διευκολύνει να κάνεις αθλητικές δεξιότητες και βοηθά στην πρόληψη τραυματισμών στους μυς και τις αρθρώσεις σου.

Προσπάθησες να ολοκληρώσεις από μία διάταση για όλα τα μέρη του σώματος, 2-3 φορές την εβδομάδα!

Yoga

Στατικές Διατάσεις

Δυναμικές Διατάσεις

Σημείωση: Δυναμικές διατάσεις πρέπει να γίνουν ως μέρος της προθέρμανσής σου, ενώ οι στατικές ως μέρος της αποθεραπείας σου.

Διάταση Τετρακεφάλου

1. Ξάπλωσε στο πάτωμα από την δεξιά πλευρά
2. Λύγισε το αριστερό γόνατο. Πιάσε το αριστερό πόδι με το αριστερό σου χέρι.
3. Τράβηξε το πέλμα πίσω σου κοντά στους γλουτούς. Θα πρέπει να αισθάνεσαι ένα τράβηγμα στο μπροστά μέρος του μηρού (τετρακέφαλο).
4. Άλλαξε πλευρά, ξαπλώνοντας από την αριστερή πλευρά και το δεξί πόδι να είναι λυγισμένο.

Σημείωση: Αν δεν μπορείς να φτάσεις το πέλμα σου, μπορείς να χρησιμοποιήσεις μία πετσέτα και να το τυλίξεις γύρω από αυτή και να τη τραβήξεις αντί του ποδιού.



Τροποποιημένη διάταση εμποδιστή

1. Κάθεσαι στο πάτωμα με το αριστερό πόδι τεντωμένο μπροστά από εσένα.
2. Λύγισε το δεξί πόδι. Τοποθέτησε το κάτω μέρος από το δεξί πέλμα σου στη μέσα πλευρά του αριστερού γονάτου σου. Άφησε το αριστερό γόνατο να ακουμπήσει στο πάτωμα.
3. Κράτησε τον κορμό σου ίσιο. Λύγισε το ισχίο σου κοντά στο αριστερό γόνατο και φτάσε κοντά στο αριστερό πέλμα. Θα πρέπει να αισθάνεσαι να διατείνεται η πίσω πλευρά του αριστερού ποδιού σου και το μέσα μέρος του αριστερού ισχίου.
4. Κάνε επανάληψη της διάτασης με το δεξί πόδι τεντωμένο και το αριστερό λυγισμένο.



Διάταση θώρακος

1. Στέκεσαι όρθιος δίπλα στον τοίχο.
2. Σήκωσε το αριστερό χέρι του οποίου ο αγκώνας θα είναι στο ύψος του ώμου.
3. Λύγισε τον αγκώνα σου και τοποθέτησε τον πήχη σου στον τοίχο.
4. Γύρισε το σώμα σου στα δεξιά. Πρέπει να αισθάνεσαι ένα τράβηγμα στους μυς του θώρακος.
5. Επανέλαβε τη διάταση με τον δεξί πήχη στον τοίχο και να στρίψεις το σώμα σου στην αριστερή πλευρά.





FIT 5

Fitness Cards

Level 3

*Special
Olympics*



Επίπεδο 3

Οδηγίες

Αντοχή

Κάνεις την κάθε άσκηση για 30 δευτερόλεπτα. Διάλειμμα για 1 λεπτό μεταξύ της κάθε άσκησης. Κάνεις 3 σετ για την κάθε άσκηση.

Δύναμη

Κάνεις 10 φορές την κάθε άσκηση και στη συνέχεια προχωράς στην επόμενη. Διάλειμμα για 1 λεπτό. Κάνεις 3 σετ για την κάθε άσκηση.

Ευλυγισία

Εκτελείς τις ακόλουθες διατάξεις για 30 δευτερόλεπτα. Σιγουρέψου ότι κάνεις και τις δύο πλευρές εκτός εάν η διάταξη επικεντρώνεται στη μία πλευρά του σώματος. Συνέχισε να κάνεις τις ασκήσεις ευλυγισίας από τα προηγούμενα επίπεδα.

Αν είναι εύκολο για κάποιον αθλητή προσαρμόζουμε το πρόγραμμα του Επιπέδου 3 σε:

Αντοχή

Πρόσθεσε 15 δευτερόλεπτα στην άσκηση ή μείωσε το διάλειμμα κατά 15 δευτερόλεπτα για να γίνει πιο δύσκολη. Μπορείς να προχωρήσεις στο Επίπεδο 4 όταν μπορείς να κάνεις τις ασκήσεις για 1 λεπτό με μόνο 30 δευτερόλεπτα διάλειμμα.

Δύναμη

Πρόσθεσε 1-2 επαναλήψεις σε κάθε σετ, ώστε οι ασκήσεις να γίνουν πιο δύσκολες. Μπορείς να προχωρήσεις στο Επίπεδο 4 όταν μπορείς να κάνεις 20 επαναλήψεις από τις ασκήσεις.

Ευλυγισία

Σιγά-σιγά προσθέτεις χρόνο στις ασκήσεις για μεγαλύτερη διάταση των μυών. Μπορείς να προχωρήσεις στο Επίπεδο 4 όταν μπορείς να κάνεις τις διατάξεις για 1 λεπτό.

Endurance



Endurance is the ability of your body to keep moving for long periods of time. Endurance can help you run farther distances without stopping and practice longer with fewer breaks.

Try your favorite endurance exercise for 30 minutes, 5 days each week.



Special Olympics
FIT 5 Guide 4

Αντοχή

Η αντοχή είναι η ικανότητα του σώματός σου να συνεχίσει να κινείται για μεγάλη χρονική περίοδο. Έχοντας αντοχή μπορείς να τρέξεις μεγαλύτερες αποστάσεις χωρίς να σταματήσεις όπως και να ασκείσαι περισσότερο με λιγότερα διαλείμματα.

Τρέξιμο

Ποδηλασία

Χορός

Γρήγορο Περπάτημα

Αερόμπικ

Κολύμβηση

Εμπρόσθιες προβολές με άλμα

1. Μείνε με το ένα πόδι μπροστά από το άλλο και τα χέρια σου κάτω, δίπλα από τα πλευρά σου.
2. Πηδάς ψηλά και αλλάζεις πόδι. Ταυτόχρονα κάνεις ανάταση των χεριών πάνω από το κεφάλι σου.
3. Πηδάς πάλι για να φέρεις τα χέρια σου στα πλευρά και να αλλάξεις τα πόδια σου φέρνοντας τα στην αρχική τους θέση.



Άσκηση ορειβάτη

1. Ξεκίνησε σε θέση push-up με το αριστερό σου πόδι μπροστά, έτσι ώστε το πόδι σου να βρίσκεται στο πάτωμα κάτω από το στήθος σου.
2. Κράτησε τα χέρια σου κάτω στο έδαφος. Κάνε άλμα ή βήμα με τα πόδια σου και άλλαξε τα πόδια σου έτσι ώστε το δεξί σου πόδι να είναι μπροστά.
3. Κάνε βήμα ή άλμα με τα πόδια σου ξανά και άλλαξε τα πόδια σου έτσι ώστε το αριστερό σου πόδι να είναι μπροστά. Συνέχισε κάνοντας άλματα ή βήματα με γρήγορες εναλλαγές.



Βατραχάκια με αναπήδηση

1. Ξεκίνησε με τα πόδια σου ανοιχτά στο άνοιγμα των ώμων.
2. Λύγισε τα γόνατά και τα ισχία σου για να κάνεις βαθύ κάθισμα. Άγγιξε το πάτωμα με τα χέρια σου.
3. Κάνε αναπήδηση στον αέρα με τα χέρια ψηλά.
4. Προσγειώσου με κάθισμα με τα χέρια σου να αγγίζουν το πάτωμα.



Strength



Strength is the ability of your body to do work. Strength gives you the ability to jump higher, throw farther, and sprint faster.

Try to complete a workout for the entire body, 2-3 days each week.



Special Olympics
FIT 5 Guide 8

Δύναμη

Δύναμη είναι η ικανότητα του σώματός σου να δουλέψει. Η δύναμη σου δίνει την ικανότητα να πηδήξεις ψηλότερα, να πετάξεις μακρύτερα και να τρέξεις γρηγορότερα.

Προσπάθησε να ολοκληρώσεις μία προπόνηση για ολόκληρο το σώμα, 2-3 μέρες κάθε εβδομάδα.

Βάρος Σώματος

Αλτήρες

Μπάρα

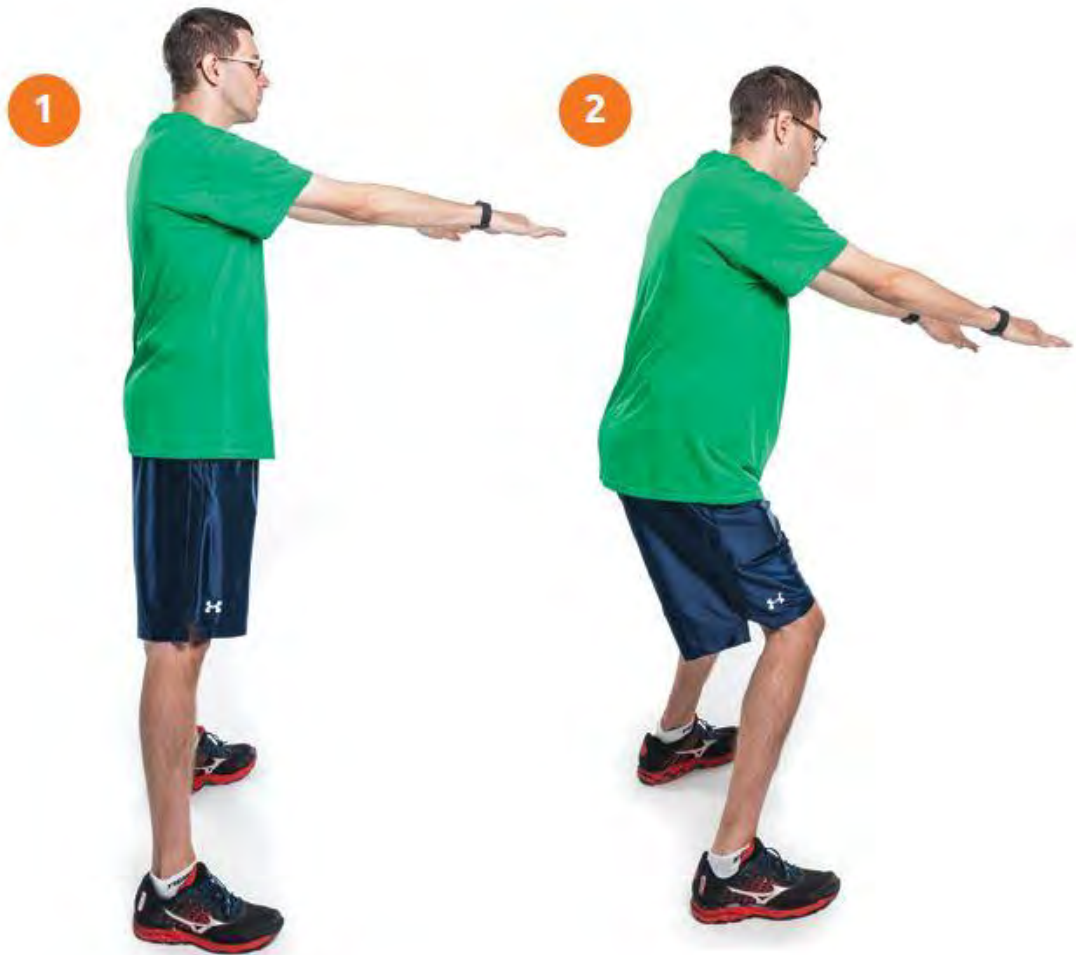
Μηχανήματα Γυμναστικής

Medicine Balls (έτσι χρησιμοποιείται και στα ελληνικά)

Λάστιχα

Καθίσματα

1. Στέκεσαι όρθιος με τα πόδια ανοιχτά, στο άνοιγμα των ώμων.
2. Λύγισε τα γόνατα και τα ισχία σου μέχρι να μοιάζεις ότι κάθεται σε μία αόρατη καρέκλα. Κρατάς το θώρακα ψηλά όπως και τα πέλματά σου σταθερά στο έδαφος.
3. Χρησιμοποίησε τα πόδια σου για να σηκωθείς.



Απαγωγή χεριών

1. Στέκεσαι όρθιος με τα χέρια σου στο πλάι κρατώντας αλτήρες με λίγο βάρος*.
2. Ανέβασε με σταθερό ρυθμό τα χέρια σου στο πλάι στο ύψος των ώμων. Κράτησε τεντωμένα τα χέρια σου καθ' όλη τη διάρκεια της άσκησης.
3. Περίμενε για ένα δευτερόλεπτο και έπειτα κατέβασέ τα αργά στην αρχική τους θέση.

* Ξεκίνησε με 0,5 – 1 κιλό βάρος. Σταδιακά αύξησε το βάρος 1 – 2 κιλά αν δεν αισθάνεσαι κουρασμένος.



Push-up με γόνατα

1. Ξεκίνησε σε θέση σανίδας με τα γόνατα από το επίπεδο 2 των ασκήσεων Δύναμης. Βάλε τα χέρια στο έδαφος με άνοιγμα λίγο μεγαλύτερο από τους ώμους σου.
2. Λύγισε τους αγκώνες και το κάτω μέρος το σώματός σου κοντά στο έδαφος. Προσπάθησε να κατεβάσεις τον θώρακά σου όσο πιο κοντά στο έδαφος μπορείς.
3. Σπρώξε το σώμα σου πίσω στην αρχική του θέση. Διατήρησε το σώμα σου σε ευθεία γραμμή από τα γόνατα ως τους ώμους σε όλη την άσκηση.



Προτάσεις χεριών και ποδιών

1. Στέκεσαι στις παλάμες και τα γόνατα.
2. Σηκώνεις αργά το δεξί σου πόδι και το αριστερό χέρι μέχρι να κάνεις μία ευθεία γραμμή από την πτέρνα μέχρι τα δάχτυλα των χεριών.
3. Κατεβάζεις το χέρι και το πόδι σου στην αρχική τους θέση.
4. Κάνεις όλες τις επαναλήψεις από τη μία πλευρά. Έπειτα, επαναλαμβάνεις τις ίδιες κινήσεις χρησιμοποιώντας το αριστερό πόδι σου και δεξί χέρι. Κάνε την άσκηση σε αργό ρυθμό για να διατηρήσεις την ισορροπία σου.



Flexibility



Flexibility is the ability of your body to move easily in all directions. Being flexible makes it easier to do sports skills and helps prevent injuries to your muscles and joints!

Try to complete a stretch for all body parts, 2-3 days each week!



Note: Dynamic stretching should be done as part of your warm up. Static stretching should be done as part of a cool down.

Ευλυγισία

Ευλυγισία είναι η ικανότητα του σώματός σου να κινηθείς εύκολα προς όλες τις κατευθύνσεις. Το να είσαι ευλύγιστος σε διευκολύνει να κάνεις αθλητικές δεξιότητες και βοηθά στην πρόληψη τραυματισμών στους μυς και τις αρθρώσεις σου.

Προσπάθησες να ολοκληρώσεις από μία διάταση για όλα τα μέρη του σώματος, 2-3 φορές την εβδομάδα!

Yoga

Στατικές Διατάσεις

Δυναμικές Διατάσεις

Σημείωση: Δυναμικές διατάσεις πρέπει να γίνουν ως μέρος της προθέρμανσής σου, ενώ οι στατικές ως μέρος της αποθεραπείας σου.

Διάταση ισχίου

1. Γονάτισε στο έδαφος.
2. Κάνε ένα μεγάλο βήμα μπροστά και λύγισε το μπροστινό σου.
3. Ώθησε τα ισχία σου μπροστά και βάλε τα χέρια σου στους μέση. Θα πρέπει να αισθάνεσαι ένα τράβηγμα στην περιοχή του πίσω μέρους του ισχίου σου.
4. Επανάλαβε τη διάταση με το άλλο πόδι μπροστά.

**Διάταση πεταλούδα**

1. Κάθεσαι στο έδαφος με τα πέλματα των ποδιών να ενώνονται. Άφησε τα γόνατα σου να ακουμπήσουν στο έδαφος.
2. Τα πέλματα πρέπει να είναι κοντά στο σώμα.
3. Ο κορμός θα πρέπει να είναι ίσιος (χωρίς να καμπουριάζεις) και σκύψε προς τα εμπρός πάνω στα πόδια σου.
4. Θα πρέπει να αισθάνεσαι ένα τράβηγμα στον προσαγωγό



Διάταση Τρικεφάλου

1. Στάσου όρθιος ή καθιστός με τεντωμένο το αριστερό σου χέρι στο αυτί σου. Λύγισε τον αγκώνα σου έτσι ώστε η παλάμη σου να ακουμπάει την πλάτη σου.
2. Προσέγγισε το κεφάλι σου με το δεξί σου χέρι και πιάσε τον αριστερό αγκώνα με το δεξί σου χέρι. Τράβηξε το αριστερό σου χέρι ακόμη πιο κοντά στο αυτί σου. Θα πρέπει να νιώσεις ένα τράβηγμα στο πάνω μέρος του αριστερού χεριού.
3. Επανέλαβε τη διάταση με το δεξί χέρι στο αυτί σου και το αριστερό χέρι να πιάνει τον δεξί σου αγκώνα.





FIT 5

Fitness Cards
Level 4



*Special
Olympics*



Επίπεδο 4

Οδηγίες

Αντοχή

Κάνεις την κάθε άσκηση για 30 δευτερόλεπτα. Διάλειμμα για 1 λεπτό μεταξύ της κάθε άσκησης. Κάνεις 3 σετ για την κάθε άσκηση.

Δύναμη

Κάνεις 10 φορές την κάθε άσκηση και στη συνέχεια προχωράς στην επόμενη. Διάλειμμα για 1 λεπτό. Κάνεις 3 σετ για την κάθε άσκηση.

Ευλυγισία

Εκτελείς τις ακόλουθες διατάξεις για 30 δευτερόλεπτα. Σιγουρέψου ότι κάνεις και τις δύο πλευρές εκτός εάν η διάταξη επικεντρώνεται στη μία πλευρά του σώματος. Συνέχισε να κάνεις τις ασκήσεις ευλυγισίας από τα προηγούμενα επίπεδα

Αν είναι εύκολο για κάποιον αθλητή προσαρμόζουμε το πρόγραμμα του Επιπέδου 4 σε:

Αντοχή

Πρόσθεσε 15 δευτερόλεπτα στην άσκηση ή μείωσε το διάλειμμα κατά 15 δευτερόλεπτα για να γίνει πιο δύσκολη. Μπορείς να προχωρήσεις στο Επίπεδο 5 όταν μπορείς να κάνεις τις ασκήσεις για 1 λεπτό με μόνο 30 δευτερόλεπτα διάλειμμα.

Δύναμη

Πρόσθεσε 1-2 επαναλήψεις σε κάθε σετ, ώστε οι ασκήσεις να γίνουν πιο δύσκολες. Μπορείς να προχωρήσεις στο Επίπεδο 5 όταν μπορείς να κάνεις 20 επαναλήψεις από τις ασκήσεις.

Ευλυγισία

Σιγά-σιγά προσθέτεις χρόνο στις ασκήσεις για μεγαλύτερη διάταση των μυών. Μπορείς να προχωρήσεις στο Επίπεδο 5 όταν μπορείς να κάνεις τις διατάξεις για 1 λεπτό.

Endurance



Endurance is the ability of your body to keep moving for long periods of time. Endurance can help you run farther distances without stopping and practice longer with fewer breaks.

Try your favorite endurance exercise for 30 minutes, 5 days each week.



Special Olympics
FIT 5 Guide 4

Αντοχή

Η αντοχή είναι η ικανότητα του σώματός σου να συνεχίσει να κινείται για μεγάλη χρονική περίοδο. Έχοντας αντοχή μπορείς να τρέξεις μεγαλύτερες αποστάσεις χωρίς να σταματήσεις όπως και να ασκείσαι περισσότερο με λιγότερα διαλείμματα.

Τρέξιμο

Ποδηλασία

Χορός

Γρήγορο Περπάτημα

Αερόμπικ

Κολύμβηση

Καθίσματα με αναπήδηση

1. Στέκεσαι όρθιος με τα πόδια ενωμένα και τα χέρια σου στο πλάι.
2. Πηδάς ψηλά και τεντώνεις τα πόδια σου ενώ ταυτόχρονα τα χέρια σου αιωρούνται πάνω από το κεφάλι σου.
3. Καθώς προσγειώνεσαι τα πόδια ανοίγουν, λυγίζοντας τα γόνατα και προχωράς σε βαθύ κάθισμα.
4. Πηδάς ψηλά και φέρνεις τα χέρια σου στο πλάι και τα πόδια ενωμένα.



Ψηλά πόδια επι τόπου

1. Τρέχεις επι τόπου. Προσπάθησε να φτάσεις τα γόνατά σου όσο πιο ψηλά μπορείς σε κάθε βήμα.
2. Χρησιμοποιείς τα χέρια σε κίνηση δρομέα σε όλη τη διάρκεια της άσκησης.



Πλάγια άλματα δεξιά-αριστερά με εναλλαγή ποδιού

1. Ξεκίνα στηριζόμενος όρθιος στο δεξί σου πόδι, με το γόνατο λυγισμένο.
2. Κάνε άλμα όσο το δυνατόν μακρύτερα μπορείς προς τα αριστερά ετοιμάζοντας το αριστερό σου πόδι. Προσγειώσου στο αριστερό πόδι με το γόνατό σου να είναι ελαφρώς λυγισμένο.
3. Μόλις αποκτήσεις ισορροπία, πήδα όσο μακρύτερα μπορείς προς τα δεξιά ετοιμάζοντας το δεξί σου πόδι. Προσγειώσου στο δεξί σου πόδι με το γόνατο ελαφρώς λυγισμένο.
4. Συνέχισε να πηγαίνεις από τη μία πλευρά στην άλλη.



Strength



Strength is the ability of your body to do work. Strength gives you the ability to jump higher, throw farther, and sprint faster.

Try to complete a workout for the entire body, 2-3 days each week.



Special Olympics
FIT 5 Guide 8

Δύναμη

Δύναμη είναι η ικανότητα του σώματός σου να δουλέψει. Η δύναμη σου δίνει την ικανότητα να πηδήξεις ψηλότερα, να πετάξεις μακρύτερα και να τρέξεις γρηγορότερα.

Προσπάθησε να ολοκληρώσεις μία προπόνηση για ολόκληρο το σώμα, 2-3 μέρες κάθε εβδομάδα.

Βάρος Σώματος

Αλτήρες

Μπάρα

Μηχανήματα Γυμναστικής

Medicine Balls (έτσι χρησιμοποιείται και στα ελληνικά)

Λάστιχα

Προβολές πίσω

1. Στέκεσαι όρθιος. Χρησιμοποίησε μία καρέκλα ή τοίχο για ισορροπία αν είναι απαραίτητο.
2. Κάνε ένα μεγάλο βήμα πίσω με το δεξί σου πόδι. Μόνο τα δάχτυλα (μετατάρσιο) του ποδιού ακουμπάει στο έδαφος.
3. Όταν βρεις την ισορροπία σου, λύγισε το μπροστά και το πίσω πόδι έτσι ώστε το πίσω γόνατο να είναι έτοιμο να ακουμπήσει το έδαφος.
4. Ολοκληρώνοντας την προβολή επιστρέφεις στην αρχική σου θέση. Κράτησε το σώμα σου σε ευθεία σε όλη την άσκηση.
5. Κάνε όλες τις επαναλήψεις με το δεξί πόδι πίσω και έπειτα άλλαξε πόδι.



Γέφυρα

1. Ξάπλωσε στο έδαφος σε ύπτια θέση με τα χέρια σου στο πλάι.
2. Λύγισε τα γόνατα σου έτσι ώστε τα πέλματά σου να πατάνε στο έδαφος.
3. Διατήρησε ενεργοποιημένους τους κοιλιακούς μυ σφίγγοντάς τους. Σήκωσε τα ισχία από το έδαφος προς το ταβάνι όσο πιο ψηλά μπορείς. Κατεβαίνεις αργά στην αρχική σου θέση.



Απαγωγές χεριών με αλτήρες από πρόκυψη

1. Κάνε κάμψη μπροστά με τον κορμό ίσιο και επίπεδο. Λυγίζεις τα γόνατά σου ελαφρώς. Κρατάς τους αλτήρες* κοντά στα γόνατά σου.
2. Σηκώνεις τα χέρια σου στο πλάι μέχρι να φτάσουν στο ύψος των ώμων σου.
3. Μένεις για ένα δευτερόλεπτο. Κατεβάζεις τα χέρια σου αργά στην αρχική τους θέση. Προσπάθησε να κρατήσεις τον κορμό σου ίσιο και να κοιτάς ευθεία σε όλη τη διάρκεια της άσκησης.

* Ξεκίνα με 1 κιλό βάρος και σταδιακά αύξησε το με επιπλέον 0,5-1 κιλά αν δεν αισθάνεσαι κουρασμένος.



Βυθίσεις σε καρέκλα

Θα χρειαστείς μία καρέκλα για την άσκηση. Για περισσότερη ασφάλεια μπορείς να βάλεις την καρέκλα δίπλα στον τοίχο.

1. Κάθισε στην άκρη μίας ανθεκτικής καρέκλας ή πάγκου με τα χέρια σου να κρατάνε την άκρη. Τα πόδια σου να πατάνε στο έδαφος και να είναι περίπου $\frac{1}{2}$ μέτρο μπροστά από σένα.
2. Οι γλουτοί δεν ακουμπάνε πια στην άκρη της καρέκλας και πλέον η στήριξη γίνεται αποκλειστικά με τα χέρια και τα πόδια. Κράτα το μεγαλύτερο μέρος του βάρους σου με τα χέρια σου.
3. Η πλάτη σου να είναι κοντά στην καρέκλα. Λύγισε τους αγκώνες σου και χαμήλωσε τους γλουτούς σου προς το πάτωμα.
4. Τέντωσε τα χέρια σου και σήκω ξανά στην αρχική σου θέση.



Σανίδα

1. Στηρίξου στις παλάμες και τα γόνατά σου.
2. Τέντωσε τα πόδια σου με τις μύτες των ποδιών σου να ακουμπούν στο έδαφος. Το σώμα σου θα πρέπει να κάνει μία ευθεία γραμμή από τις πτέρνες έως τους ώμους. Κράτα ενεργοποιημένους τους κοιλιακούς μυς σφίγγοντάς τους και τον κορμό σου ίσιο.
3. Μείνε σε αυτή τη θέση για 20 δευτερόλεπτα.

Σημείωση: Η συγκεκριμένη άσκηση είναι ισομετρική και δεν γίνεται με επαναλήψεις. Για να κάνεις την άσκηση πιο δύσκολη, μείνε σε αυτή τη θέση για 10 επιπλέον δευτερόλεπτα. Συνέχισε να αυξάνεις τη διάρκειά της μέχρι να μπορείς να μείνεις στη θέση αυτή για 1 λεπτό.



Flexibility



Flexibility is the ability of your body to move easily in all directions. Being flexible makes it easier to do sports skills and helps prevent injuries to your muscles and joints!

Try to complete a stretch for all body parts, 2-3 days each week!



Note: Dynamic stretching should be done as part of your warm up. Static stretching should be done as part of a cool down.

Ευλυγισία

Ευλυγισία είναι η ικανότητα του σώματός σου να κινηθείς εύκολα προς όλες τις κατευθύνσεις. Το να είσαι ευλύγιστος σε διευκολύνει να κάνεις αθλητικές δεξιότητες και βοηθά στην πρόληψη τραυματισμών στους μυς και τις αρθρώσεις σου.

Προσπάθησες να ολοκληρώσεις από μία διάταση για όλα τα μέρη του σώματος, 2-3 φορές την εβδομάδα!

Yoga

Στατικές Διατάσεις

Δυναμικές Διατάσεις

Σημείωση: Δυναμικές διατάσεις πρέπει να γίνουν ως μέρος της προθέρμανσής σου, ενώ οι στατικές ως μέρος της αποθεραπείας σου.

Διάταση με τεντωμένο γόνατο

1. Γονάτισε στο έδαφος με το ένα πόδι τεντωμένο μπροστά απο εσένα. Η πτέρνα του μπροστινού ποδιού θα πρέπει να πατάει στο έδαφος. Τα δάχτυλα των ποδιών θα πρέπει να δείχνουν προς τα επάνω.
2. Κράτησε το μπροστινό πόδι τεντωμένο, λύγισε τα ισχία σου και πέσε πάνω στο μπροστινό σου πόδι. Βάλε τα χέρια σου στο έδαφος και στις δύο πλευρές του μπροστινού γονάτου σου. Θα πρέπει να αισθάνεσαι ένα τράβηγμα στο πίσω μέρος του ποδιού που είναι μπροστά.
3. Επανέλαβε τη διάταση με το άλλο πόδι μπροστά.

Σημείωση: Μπορείς να κρατηθείς από τοίχο ή καρέκλα για ισορροπία αν δεν μπορείς να κρατήσεις την ισορροπία σου στη θέση αυτή.



Διάταση στο πλάι

1. Στέκεσαι όρθιος με τα πόδια σου να είναι ανοιχτά λίγο περισσότερο από το άνοιγμα των ισχίων σου.
2. Σηκώνεις το αριστερό σου χέρι ψηλά έτσι ώστε να είναι κοντά στο αυτί σου.
3. Λύγισε στο πλάι τη μέση σου προς την δεξιά πλευρά. Κράτα το χέρι σου κοντά στο αυτί σου σε όλη την άσκηση. Θα νιώσεις ένα τράβηγμα στην αριστερή πλευρά του κορμού σου.
4. Επανέλαβε με το δεξί χέρι ψηλά και την κάμψη της αριστερής πλευράς.



Διάταση κάμψης και υπερέκτασης καρπού

1. Καθιστός ή όρθιος με το κορμό σε όρθια θέση και τα χέρια σου τεντωμένα μπροστά σου.
2. **Κάμψη:** Γύρισε την παλάμη σου προς το έδαφος. Χρησιμοποίησε το άλλο χέρι για να τραβήξεις το χέρι κάτω προς το πάτωμα.
3. **Υπερέκταση:** Γύρισε την παλάμη σου να κοιτάει προς τα έξω και πάνω στο ταβάνι. Χρησιμοποίησε το άλλο χέρι να τραβήξεις τα δάχτυλα προς το έδαφος.
4. Άλλαξε χέρια και επανέλαβε τις διατάσεις.





FIT 5

Fitness Cards

Level 5



*Special
Olympics*



Επίπεδο 5

Οδηγίες

Αντοχή

Κάνεις την κάθε άσκηση για 30 δευτερόλεπτα. Διάλειμμα για 1 λεπτό μεταξύ της κάθε άσκησης. Κάνεις 3 σετ για την κάθε άσκηση.

Δύναμη

Κάνεις 10 φορές την κάθε άσκηση και στη συνέχεια προχωράς στην επόμενη. Διάλειμμα για 1 λεπτό. Κάνεις 3 σετ για την κάθε άσκηση.

Ευλυγισία

Εκτελείς τις ακόλουθες διατάξεις για 30 δευτερόλεπτα. Σιγουρέψου ότι κάνεις και τις δύο πλευρές εκτός εάν η διάταξη επικεντρώνεται στη μία πλευρά του σώματος. Συνέχισε να κάνεις τις ασκήσεις ευλυγισίας από τα προηγούμενα επίπεδα

Αν είναι εύκολο για κάποιον αθλητή προσαρμόζουμε το πρόγραμμα του Επιπέδου 5 σε:

Μπράβο! Έχεις ολοκληρώσει το τελευταίο επίπεδο από τις κάρτες γυμναστικής! Μπορείς να συνεχίσεις προσθέτοντας επιπλέον χρόνο ή επιπλέον επαναλήψεις σε κάθε άσκηση, μειώνοντας το χρόνο ξεκούρασης μεταξύ των ασκήσεων ή επαναλαμβάνοντας ασκήσεις από προηγούμενες κάρτες για περισσότερη πρόκληση.

Αντοχή

Πρόσθεσε 15 δευτερόλεπτα στην άσκηση ή μείωσε το διάλειμμα κατά 15 δευτερόλεπτα για να γίνει πιο δύσκολη. Μπορείς να προσθέσεις ασκήσεις από προηγούμενα επίπεδα για να κάνεις περισσότερη προπόνηση.

Δύναμη

Πρόσθεσε 1-2 επαναλήψεις σε κάθε σετ, ώστε οι ασκήσεις να γίνουν πιο δύσκολες. Μπορείς να προσθέσεις ασκήσεις από προηγούμενα επίπεδα για να κάνεις περισσότερη προπόνηση.

Ευλυγισία

Σιγά-σιγά προσθέτεις χρόνο στις ασκήσεις για μεγαλύτερη διάταση των μυών. Συνέχισε να κάνεις όλες τις ασκήσεις από το κάθε επίπεδο έτσι ώστε να κάνεις διατάξεις σε ολόκληρο το σώμα.

Endurance



Endurance is the ability of your body to keep moving for long periods of time. Endurance can help you run farther distances without stopping and practice longer with fewer breaks.

Try your favorite endurance exercise for 30 minutes, 5 days each week.



Special Olympics
FIT 5 Guide 4

Αντοχή

Η αντοχή είναι η ικανότητα του σώματός σου να συνεχίσει να κινείται για μεγάλη χρονική περίοδο. Έχοντας αντοχή μπορείς να τρέξεις μεγαλύτερες αποστάσεις χωρίς να σταματήσεις όπως και να ασκείσαι περισσότερο με λιγότερα διαλείμματα.

Τρέξιμο

Ποδηλασία

Χορός

Γρήγορο Περπάτημα

Αερόμπικ

Κολύμβηση

Burpees

1. Βαθύ κάθισμα. Ακουμπάς το έδαφος με τις παλάμες σου να είναι έξω από τα πόδια σου.
2. Πηδάς ή κάνεις βήμα με τα πόδια σου πίσω και παίρνεις θέση για push-up.
3. Κάνεις βήμα ή άλμα μπροστά και βρίσκεσαι πάλι στη θέση για βαθιά καθίσματα.
4. Πηδάς ψηλά στον αέρα με τα χέρια σου να είναι πάνω από το κεφάλι τεντωμένα. Λυγίζεις τα γόνατά σου ελαφρώς όταν προσγειώνεσαι.



Step Ups με άλμα και εναλλαγή ποδιών

Για την άσκηση αυτή θα χρειαστείς ένα step ή σκαμπό.

1. Ξεκίνα με το δεξί πόδι στο step ή στο σκαμπό.
2. Δώσε ώθηση με τα δύο πόδια, πήδα και κάνε αλλαγή των ποδιών σου στον αέρα. Το αριστερό σου πόδι θα είναι τώρα στο step και το δεξί σου πόδι στο έδαφος.
3. Μόλις νιώσεις ότι κρατάς την ισορροπία σου, πηδάς ξανά και αλλάζεις τα πόδια σου στον αέρα. Το δεξί σου πόδι βρίσκεται τώρα στο step ή στο σκαμπό και το αριστερό σου πόδι είναι στο έδαφος.
4. Συνέχισε πηδώντας και αλλάζοντας τα πόδια σου.



Tuck Jumps

1. Στέκεσαι με τα πόδια σου ενωμένα.
2. Κάνε αιώρηση με τα χέρια και λύγισε τα γόνατά σου. Τώρα πήδα όσο πιο ψηλά μπορείς και φέρε τα γόνατά σου ψηλά μπροστά από εσένα.
3. Προσπάθησε να φέρεις τα γόνατά σου κοντά στο στήθος σου σε κάθε άλμα.



Strength



Strength is the ability of your body to do work. Strength gives you the ability to jump higher, throw farther, and sprint faster.

Try to complete a workout for the entire body, 2-3 days each week.



Special Olympics
FIT 5 Guide 8

Δύναμη

Δύναμη είναι η ικανότητα του σώματός σου να δουλέψει. Η δύναμη σου δίνει την ικανότητα να πηδήξεις ψηλότερα, να πετάξεις μακρύτερα και να τρέξεις γρηγορότερα.

Προσπάθησε να ολοκληρώσεις μία προπόνηση για ολόκληρο το σώμα, 2-3 μέρες κάθε εβδομάδα.

Βάρος Σώματος

Αλτήρες

Μπάρα

Μηχανήματα Γυμναστικής

Medicine Balls (έτσι χρησιμοποιείται και στα ελληνικά)

Λάστιχα

Κάθισμα στον τοίχο

1. Ξεκίνα με το να στέκεσαι με την πλάτη στον τοίχο. Κάνε ένα βήμα μπροστά έτσι ώστε τα πόδια σου να είναι μπροστά από εσένα. Τα ισχία σου θα πρέπει να ακουμπάνε στον τοίχο.
2. Λύγισε τα γόνατά σου και τα ισχία σου. Πρέπει να μοιάζεις σαν να κάθεσαι σε μία φανταστική καρέκλα. Κράτησε τα χέρια σου στο πλάι ή μπροστά από το σώμα σου. Μην ακουμπήσεις τα γόνατα ή τους μηρούς σου.
3. Διατήρησε το σώμα σου σφιχτό και την πλάτη σου κόντρα στον τοίχο σε όλη τη διάρκεια της άσκησης. Μείνε σε αυτή τη θέση για 20 δευτερόλεπτα.

Σημείωση: Η συγκεκριμένη άσκηση είναι ισομετρική και δεν γίνεται με επαναλήψεις. Για να κάνεις την άσκηση πιο δύσκολη, μείνε σε αυτή τη θέση για 10 επιπλέον δευτερόλεπτα. Συνέχισε να αυξάνεις τη διάρκειά της μέχρι να μπορείς να μείνεις στη θέση αυτή για 1 λεπτό.



Άρση θανάτου ενός ποδιού

1. Στέκεσαι όρθιος με τα πόδια ενωμένα. Τα χέρια σου να είναι στο πλάι δίπλα στα πλευρά σου και οι ώμοι ψηλά.
2. Ισορρόπησε στο δεξί σου πόδι.
3. Κράτησε το αριστερό σου πόδι τεντωμένο. Άρχισε να γέρνεις το σώμα σου μπροστά αργά και σήκωσε το αριστερό πόδι πίσω σου.
4. Σήκω αργά χωρίς να ακουμπήσει το αριστερό σου πόδι το έδαφος.
5. Κάνε όλες τις επαναλήψεις από τη μία πλευρά και στη συνέχεια άλλαξε πόδι.



Προτάσεις χεριών

1. Στέκεσαι όρθιος με τα χέρια στο πλάι κρατώντας αλτήρες* στα χέρια σου.
2. Κράτησε τα χέρια σου τεντωμένα. Φέρε αργά τα χέρια σου μπροστά σου μέχρι να φτάσουν στο ύψος των ώμων σου. Ενεργοποιείς τους κοιλιακούς μυς σφίγγοντάς τους, ενώ οι ώμοι, τα ισχία, και η πλάτη παραμένουν σε ευθεία γραμμή. Μην λυγίσεις προς τα πίσω.
3. Κατέβασε τα χέρια σου αργά επιστρέφοντας στην αρχική σου θέση.

* Ξεκίνα με 1 κιλό βάρος και σταδιακά αύξησε το με επιπλέον 0,5-1 κιλά αν δεν αισθάνεσαι κουρασμένος. Αν δεν έχεις αλτήρες, μπορείς να χρησιμοποιήσεις μπουκάλια νερού γεμάτα.



Push Up

1. Ξεκινάς με τη θέση σανίδας όπως έκανες στο Επίπεδο 4. Τοποθέτησε τα χέρια σου στο έδαφος με άνοιγμα λίγο μεγαλύτερο από το άνοιγμα των ώμων.
2. Λύγισε τους αγκώνες σου και χαμήλωσε το σώμα σου να φτάσει κοντά στο πάτωμα. Προσπάθησε να χαμηλώσεις τον θώρακά σου όσο πιο κοντά στο έδαφος.
3. Δώσε ώθηση προς τα πάνω για να βρεθείς στην αρχική σου θέση. Το σώμα σου θα πρέπει να είναι σε ευθεία από τα πόδια έως τους ώμους σε όλη την άσκηση.



Πλάγια σανίδα

1. Ξάπλωσε στο πλάι, με τον αγκώνα σου να βρίσκεται κάτω από τον ώμο σου. Βάλε το ένα σου πόδι πάνω στο άλλο.
2. Σήκωσε τα ισχία σου από το έδαφος. Κράτησε το σώμα σου σε μία ευθεία γραμμή. Κοίτα μπροστά.
3. Μείνε σε αυτή τη θέση για 20 δευτερόλεπτα.

Σημείωση: Η συγκεκριμένη άσκηση είναι ισομετρική και δεν γίνεται με επαναλήψεις. Για να κάνεις την άσκηση πιο δύσκολη, μείνε σε αυτή τη θέση για 10 επιπλέον δευτερόλεπτα. Συνέχισε να αυξάνεις τη διάρκειά της μέχρι να μπορείς να μείνεις στη θέση αυτή για 1 λεπτό.



Ροκανίσματα (Κοιλιακοί)

1. Ξάπλωσε στο πάτωμα σε ύπτια θέση. Τα πόδια σου να είναι τεντωμένα ψηλά πάνω από τα ισχία και τα χέρια σου τεντωμένα πάνω από το κεφάλι σου.
2. Σήκωσε τα χέρια και ακούμπησε τις κνήμες σου. Σήκωσε το κεφάλι, τον λαιμό και το πάνω μέρος της πλάτης από το έδαφος για να φτάσεις κοντά την κνήμη. Κατέβα αργά στην αρχική σου θέση.



Flexibility



Flexibility is the ability of your body to move easily in all directions. Being flexible makes it easier to do sports skills and helps prevent injuries to your muscles and joints!

Try to complete a stretch for all body parts, 2-3 days each week!



Note: Dynamic stretching should be done as part of your warm up. Static stretching should be done as part of a cool down.

Ευλυγισία

Ευλυγισία είναι η ικανότητα του σώματός σου να κινηθείς εύκολα προς όλες τις κατευθύνσεις. Το να είσαι ευλύγιστος σε διευκολύνει να κάνεις αθλητικές δεξιότητες και βοηθά στην πρόληψη τραυματισμών στους μυς και τις αρθρώσεις σου.

Προσπάθησες να ολοκληρώσεις από μία διάταση για όλα τα μέρη του σώματος, 2-3 φορές την εβδομάδα!

Yoga

Στατικές Διατάσεις

Δυναμικές Διατάσεις

Σημείωση: Δυναμικές διατάσεις πρέπει να γίνουν ως μέρος της προθέρμανσής σου, ενώ οι στατικές ως μέρος της αποθεραπείας σου.

Διάταση κορμού

1. Κάθεται στο έδαφος με τον κορμό σου όρθιο και τα πόδια τεντωμένα μπροστά από σένα.
2. Σταυρώνεις το δεξί σου πόδι πάνω από το αριστερό σου πόδι. Το δεξί σου πόδι να πατάει στο έδαφος κοντά στο αριστερό σου γόνατο.
3. Γύρισε το πάνω μέρος του σώματος σου προς την δεξιά πλευρά. Χρησιμοποίησε το δεξί σου χέρι για να σε βοηθήσει να στέκεται το σώμα σου όρθιο. Το αριστερό σου χέρι θα πρέπει να κρατάει κόντρα στο δεξί σου πόδι ώστε να σε βοηθήσει με τη στροφή του σώματός σου.
4. Άλλαξε πλευρά και επανέλαβε τη διάταση.



Διάταση ισχίου με σταυρωμένα πόδια

1. Ξάπλωσε στο έδαφος σε ύπτια θέση με το αριστερό γόνατο στον αέρα.
2. Βάλε τον αριστερό αστράγαλο πάνω από τον δεξί μηρό σου.
3. Πιάσε κάτω από τον δεξί σου δικέφαλο μηριαίο. Τράβηξε τον δικέφαλο μηριαίο κοντά στο θώρακα. Θα πρέπει να αισθάνεσαι ένα τράβηγμα στο αριστερό ισχίο σου.
4. Άλλαξε πόδια και επανέλαβε τη διάταση.



Διάταση ώμου

1. Στάσου όρθιος ή καθιστός με τον κορμό ίσιο.
2. Βάλε το δεξί σου χέρι δίπλα στο αυτί σου. Λύγισε τον αγκώνα και προσπάθησε να φτάσει η παλάμη σου όσο μπορεί στην πλάτη σου.
3. Τώρα βάλε το αριστερό σου χέρι πίσω από την πλάτη σου. Λύγισε τον αγκώνα σου και φτάσε το αριστερό σου χέρι όσο πιο ψηλά στην πλάτη σου μπορεί.
4. Θα πρέπει να αισθάνεσαι ένα τράβηγμα και στους δύο ώμους.
5. Επανέλαβε τη διάταση με το αριστερό χέρι δίπλα στο αυτί.



Balance



Η ισορροπία είναι η ικανότητα του σώματος να μπορέσει να παραμείνει όρθιο αλλά και να έχει τον έλεγχο των κινήσεών σου. Σε βοηθάει επίσης, να κρατάς τον έλεγχο του όταν κάνεις κάποιο άθλημα όπως και την αποφυγή πτώσεων ή τραυματισμών.

Προσπάθησε να κάνεις το πρόγραμμα των ασκήσεων ισορροπίας για όλο το σώμα, 2-3 φορές την εβδομάδα!



Balance at Home



Οι ασκήσεις ισορροπίας μπορούν να πραγματοποιηθούν οπουδήποτε.

Οι ασκήσεις που ακολουθούν θα πρέπει να γίνουν 3 επαναλήψεις για την κάθε πλευρά του σώματος.

Ισορροπία στο ένα πόδι

Στάσου στο ένα πόδι με τα χέρια σου στο πλάι. Μείνε σε αυτή τη θέση για **30 δευτερόλεπτα**. Κοιτάς ευθεία ώστε να μείνεις συγκεντρωμένος για να μην χάσεις την ισορροπία σου. Άλλαξε πόδι.



Balance at Home



Αιωρήσεις ποδιού

Στάσου στο ένα πόδι ενώ με το άλλο πόδι θα κάνεις αιωρήσεις από μπροστά προς τα πίσω.

Μπορείς ελαφρώς να ακουμπάς κάπου για να σε βοηθήσει να ισορροπήσεις, αν αυτό είναι απαραίτητο.

Κάνε 10 αιωρήσεις σε κάθε πλευρά.



Balance at Home



Περπάτησε πάνω στη γραμμή

1. Φτιάξε μία ευθεία γραμμή στο πάτωμα σου.
2. Περπάτησε πάνω στη γραμμή για 20 βήματα. Θα πρέπει η πτέρνα του μπροστά ποδιού να τοποθετείται ακριβώς μετά τα δάκτυλα του πίσω ποδιού.
3. Μπορείς να χρησιμοποιήσεις τα χέρια σου σε απαγωγή για περισσότερη βοήθεια ή τα χέρια στα ισχία αν η άσκηση είναι αρκετά εύκολη.



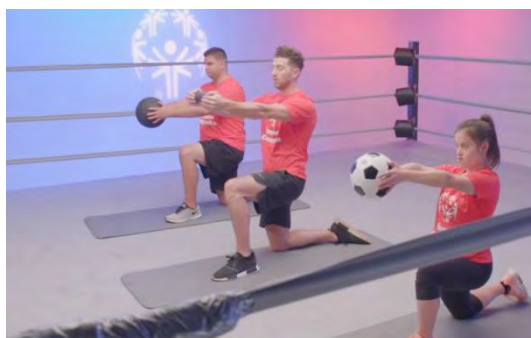
Balance at Home



Στροφή κορμού με λυγισμένο γόνατο

Για την άσκηση αυτή θα χρειαστείς μία μπάλα ή το μπουκάλι σου με το νερό.

1. Γονάτισε στο έδαφος.
2. Κάνε ένα μεγάλο βήμα μπροστά. Λύγισε το πόδι που έχεις μπροστά.
3. Κράτησε τα χέρια σου τεντωμένα κρατώντας την μπάλα. Φέρε αργά τα χέρια σου μπροστά σου μέχρι να φτάσουν στο ύψος των ώμων σου. Ενεργοποιείς τους κοιλιακούς μυς σφίγγοντάς τους, ενώ οι ώμοι, τα ισχία, και η πλάτη παραμένουν σε ευθεία γραμμή.
4. Κάνεις στροφή του κορμού προς το πόδι που έχεις μπροστά λυγισμένο και επιστρέφεις στην αρχική σου θέση.
5. Μόλις ολοκληρώσεις τις 10 επαναλήψεις αλλάζεις πόδι.



Balance at Home

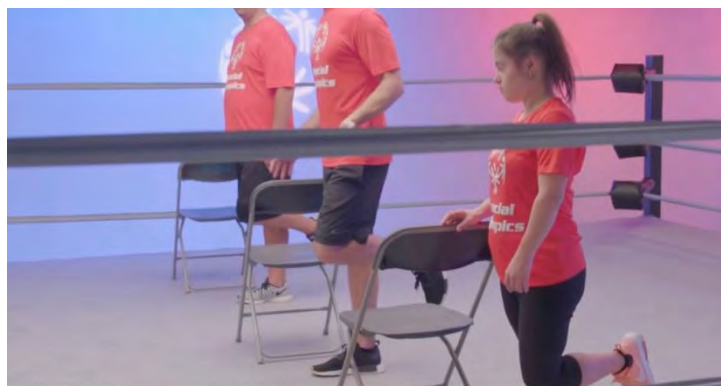


Άλματα με το ένα πόδι

Για την άσκηση αυτή θα χρειαστείς μία καρέκλα.

1. Στέκεσαι όρθιος με τα χέρια κάτω και στο πλάι ή στηριζόμενος με το ένα χέρι στην καρέκλα. Σηκώνεις το ένα πόδι. Κοιτάς ευθεία ώστε να μείνεις συγκεντρωμένος για να μην χάσεις την ισορροπία σου.
2. Πηδάς ψηλά στον αέρα. Κατά την προσγείωση, λυγίζεις το γόνατό σου ελαφρώς.
3. Μόλις ολοκληρώσεις 10 άλματα αλλάζεις πόδι.

Μην ξεχνάς! Οι επαναλήψεις να γίνονται με αργό ρυθμό ώστε να προλαβαίνεις να ανακτήσεις την ισορροπία σου.



Exercise is Fun!



It is easy to get in the right amount of exercise if you make it fun. Here are some tips to help you stay motivated to reach your Fit 5 goal.



Exercise with a friend or group!

- Go on a walk, run, or bike ride with a friend or family member.
- Join a group exercise class.
- Do strength training with a teammate.



Take the lead at practice!

- Ask your coach if you can lead some flexibility or strength exercises.
- Teach a friend a new sport.



Try something new!

- Try a new group exercise class.
- Walk or run a different route than you normally do.
- Learn a new strength or flexibility exercise.



Track your improvements!

- Write a goal on a piece of paper. Post the goal on your wall.
- Keep a log of your exercises so you can see your progress.

Η άσκηση είναι Διασκέδαση!

Είναι εύκολο να φτάσεις το όριο των ασκήσεων που έχεις να κάνεις αν το κάνεις διασκεδαστικά. Εδώ θα βρεις μερικές συμβουλές που θα σε βοηθήσουν να έχεις κίνητρο ώστε να φτάσεις τον Fit 5 στόχο σου.

Άσκηση με ένα φίλο ή ομάδα!

- Πήγαινε για περπάτημα, τρέξιμο ή κάνε ποδήλατο με ένα φίλο ή ένα μέλος από την οικογένειά σου.
- Μπορείς να συμμετάσχεις σε ομαδικά προγράμματα γυμναστικής.
- Κάνε προπόνηση δύναμης με έναν συναθλητή σου.

Γίνε ο βοηθός του προπονητή στην προπόνηση!

- Ζήτησε από τον προπονητή σου αν μπορείς να δείξεις τις ασκήσεις ευλυγισίας ή δύναμης.
- Δίδαξε έναν φίλο σου ένα νέο άθλημα.

Δοκίμασε κάτι καινούργιο!

- Δοκίμασε να συμμετάσχεις σε ένα καινούργιο πρόγραμμα γυμναστικής.
- Περπάτησε ή τρέξε σε διαφορετική διαδρομή από ότι κάνεις συνήθως.
- Μάθε μία νέα άσκηση ευλυγισίας ή δύναμης.

Κατέγραψε την πρόοδό σου!

- Γράψε έναν στόχο σε ένα κομμάτι χαρτί. Κόλλησε το στόχο σου στον τοίχο.
- Κράτησε ημερολόγιο των ασκήσεών σου για να δεις την πρόοδό σου.

Reach Your Fit 5 Exercise Goal



It's easy to do 5 days of exercise in one week. Follow this sample exercise plan and see how easy it is to reach your goal.

Day of the week	Activity	Time Spent
Monday	Special Olympics football practice -stretched and did strength exercises during warm ups -walked and ran during practice	90 minutes
Tuesday	Walked with a friend after work Did balance exercises before bed	45 min 10 min
Wednesday	off	
Thursday	Did a group exercise class -ended the class with strength exercises and stretching	60 minutes
Friday	off	
Saturday	Biked on a trail in the park	30 min
Sunday	Walked with Mom -did balance exercises after our walk	35 minutes

Φθάσε τον Στόχο των Fit 5 ασκήσεών σου

Είναι εύκολο να κάνεις 5 ημέρες άσκησης σε μία εβδομάδα. Ακολούθησε αυτό το υπόδειγμα άσκησης και δες πόσο εύκολο είναι να φτάσεις τον στόχο σου.

Ημέρα	Δραστηριότητα	Χρόνος
Δευτέρα	Προπόνηση Αθλήματος Special Olympics -ασκήσεις διατάσεων & δύναμης στην προθέρμανση -περπάτημα & τρέξιμο κατά τη διάρκεια της προπόνησης	90'
Τρίτη	Περπάτημα με έναν φίλο Ασκήσεις Ισορροπίας πριν πέσεις για ύπνο	45' 10'
Τετάρτη	Ξεκούραση	
Πέμπτη	Κάνε ένα ομαδικό πρόγραμμα γυμναστικής -ολοκλήρωση του προγράμματος με ασκήσεις δύναμης και ευλυγισίας	60'
Παρασκευή	Ξεκούραση	
Σάββατο	Ποδηλασία σε μονοπάτι στο πάρκο	30'
Κυριακή	Περπάτημα με μέλος της οικογένειάς σου - ασκήσεις ισορροπίας μετά το περπάτημα	35'

Food and Nutrition

Eating right is important to your health and your sports performance. Eating right can be easy because there are many delicious healthy choices.

Your goal with FIT 5 is to eat at least 5 total fruits and vegetables every day!



Special Olympics
FIT 5 Guide 20

Φαγητό και Διατροφή

Η σωστή διατροφή είναι πολύ σημαντική για την υγεία σου και στην αθλητική σου επίδοση. Το να τρως σωστά μπορεί να πραγματοποιηθεί εύκολα γιατί υπάρχουν πολλές νόστιμες υγιεινές επιλογές.

Ο στόχος σου με το Fit 5 είναι να τρως συνολικά τουλάχιστον 5 φρούτα και λαχανικά κάθε μέρα!

Healthy Foods



You know fruits and vegetables are important for your health, but sometimes it can be difficult to know what other foods you should be eating. Here is a list of all the food groups and some great choices in each group:



Special Olympics
FIT 5 Guide 21

Υγιεινές Τροφές

Γνωρίζεις ότι τα φρούτα και τα λαχανικά είναι σημαντικά για την υγεία σου, αλλά κάποιες φορές μπορεί να είναι δύσκολο να γνωρίζεις τι άλλες τροφές πρέπει να τρως. Εδώ θα βρεις μία λίστα με όλες τις ομάδες τροφίμων και μερικές υπέροχες επιλογές από κάθε ομάδα:

GRAINS = ΣΙΤΗΡΑ

DAIRY = ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ

FRUITS AND VEGETABLES = ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

MEAT, FISH, EGGS AND BEANS = ΚΡΕΑΣ, ΨΑΡΙ, ΑΥΓΑ ΚΑΙ ΦΑΣΟΛΙΑ

Σιτηρά

- Καστανό ή Άγριο, ή μη επεξεργασμένο Ρύζι
- Βρώμη
- Ψωμί ολικής άλεσης
- Μακαρόνια ολικής άλεσης
- Τορτίγια

Νερό

Γαλακτοκομικά

- Γάλα με χαμηλά λιπαρά ή αποβουτυρωμένο
- Τυρί με χαμηλά λιπαρά
- Γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά, άγλυκο
- Τυρί Cottage

Κρέας και Φασόλια

- Άπαχο κρέας
- Αυγά
- Ψάρι (καταψυγμένο, φρέσκο ή κονσέρβα)
- Τόφου
- Ξηροί Καρποί
- Βούτυρο ξηρών καρπών
- Φασόλια, φρέσκα και ξερά όσπρια

Φρούτα

- Φρέσκα: Μήλα, Μπανάνες, Μούρα, Σταφύλια, Ακτινίδια, Πορτοκάλια
- Κατεψυγμένα Φρούτα
- Φρούτα σε κονσέρβα (επιλέγουμε χωρίς πρόσθετη ζάχαρη)
- Αποξηραμένα Φρούτα: Σταφίδες, Μπανάνα, Βερίκοκο)
- Εποχιακά Φρούτα

Λαχανικά

- Φρέσκα: Σπαράγγια, Μπρόκολο, Καρότα, Κουνουπίδι, Πράσινα Φασόλια, Πιπεριές, Κολοκυθάκια
- Μαρούλι και Χόρτα
- Κατεψυγμένα Λαχανικά
- Σαλάτες
- Λαχανικά σε κονσέρβα

Building a Healthy Plate



Now you know what types of foods to eat. Here is how to build a healthy plate for a meal or for a snack.



Watch the amounts of food you put on your plate. See the Perfect Portion page.

Save junk food like desserts, chips and sodas for special occasions.

Add more fruits and vegetables to your meals.

Keep snacks healthy and small.

Special Olympics
PIT 5 Guide 22

Δημιουργώντας ένα Υγιεινό Πιάτο

Τώρα γνωρίζεις τι είδη τροφίμων να φας. Εδώ θα δεις πώς να δημιουργήσεις ένα υγιεινό πιάτο για γεύμα ή για σνακ.



Παρακολούθησε τις ποσότητες των τροφών που βάζεις στο πιάτο σου. Δες στη σελίδα με τις Ιδανικές Μερίδες.

Κράτησε τις τροφές με αρκετές θερμίδες όπως γλυκά, πατατάκια και ανθρακούχα αναψυκτικά για ειδικές περιστάσεις.

Βάλε περισσότερα φρούτα και λαχανικά στα γεύματά σου.

Κάνε μικρά και υγιεινά γεύματα (σνακς)

Perfect Portions



Here is a fun way to remember how much to eat when you have a serving. The size of sports equipment on the left is about the same size as one serving of the foods on the right.



baseball



1 serving of fruit



1 serving of rice or pasta



1 serving of vegetables



hockey puck



1 serving of bread



1 serving of beans



1 serving of meat



golf ball



1 serving of cheese



1 serving of nuts



1 serving of nut butter

Special Olympics
RTS Guide 23

Ιδανικές Μερίδες

Υπάρχει ένας διασκεδαστικός τρόπος για να θυμάσαι πόσο πρέπει να γεμίζεις το πιάτο σου. Το μέγεθος του αθλητικού εξοπλισμού στα αριστερά είναι περίπου το ίδιο μέγεθος όπως μία μερίδα τροφίμων στα δεξιά.

Μπάλα baseball = 1 μερίδα ενός φρούτου
1 μερίδα ρύζι ή μακαρόνια
1 μερίδα ενός λαχανικού

Δίσκος Χόκευ = 1 μερίδα ψωμί
1 μερίδα φασόλια
1 μερίδα κρέας

Μπάλα Γκολφ = 1 μερίδα τυρί
1 μερίδα ξηρούς καρπούς
1 μερίδα βούτυρο ξηρών καρπών



Add more fruits and vegetables to your meals. You can make any meal more nutritious with these simple suggestions.

Breakfast

- Have a piece of fruit with your meal
- Vegetables like spinach, tomatoes, onions and peppers make great toppings on omelettes.
- Dried or cut fruit make great toppings on cereal and oatmeal as well.



Dinner

- Add vegetables like broccoli, squash, or peppers to pastas.
- Make a stir-fry with brown rice, your favorite lean meat or seafood, and vegetables.
- Add a side of steamed vegetables or a salad to any meal.
- Have some fruit as a healthy dessert.



Lunch

- Top sandwiches with plenty of vegetables like lettuce, tomatoes, cucumbers, peppers, and sprouts.
- Try apples, carrots, or celery for a crunchy side.
- Add leftover or canned vegetables like peas and carrots to soups.
- Make a salad with your choice of meat, cheese, lots of vegetables, and an oil-based dressing.



Special Olympics
RT 5 Grade 24

Υγιεινά Γεύματα

Πρόσθεσε περισσότερα φρούτα και λαχανικά στα γεύματά σου. Μπορείς να κάνεις οποιοδήποτε γεύμα πιο υγιεινό με αυτές τις απλές προτάσεις.

Πρωινό

- Μαζί με το γεύμα σου κόψε και ένα κομμάτι φρούτου
- Λαχανικά όπως το σπανάκι, οι ντομάτες, τα κρεμμύδια και οι πιπεριές είναι εξαιρετικά υλικά πάνω στην ομελέτα σου.
- Αποξηραμένα ή κομμένα φρούτα πάνω στα δημητριακά ή τη βρώμη είναι επίσης τέλειος συνδυασμός.

Μεσημεριανό

- Το τέλειο σάντουιτς είναι με αφθονία από λαχανικά όπως μαρούλι, ντομάτες, αγγούρια, πιπεριές και λαχανάκια.
- Για ένα τραγανιστό πιάτο δοκίμασε μήλα, καρότα ή σέλερι.
- Πρόσθεσε στις σούπες φαγητό που έχει περισσέψει ή λαχανικά σε κονσέρβα όπως φασόλια και καρότα
- Φτιάξε μία σαλάτα με κρέας της επιλογής σου, τυρί, πολλά λαχανικά και λάδι.

Βραδινό

- Πρόσθεσε στα μακαρόνια λαχανικά όπως μπρόκολο, κολοκυθάκια ή πιπεριές.
- Φτιάξε τηγανιτό ρύζι με καστανό ρύζι, το αγαπημένο σου άπαχο κρέας ή θαλασσινά και λαχανικά.
- Πρόσθεσε ένα πιάτο με λαχανικά στον ατμό ή μία σαλάτα σε οποιοδήποτε γεύμα.
- Έχε μερικά φρούτα σαν ένα υγιεινό επιδόρπιο.

Healthy Snack Ideas



Snacking is a great way to make sure you are full of energy. It is important to keep your snacks healthy. Here are a few ideas for tasty snacks that are packed with fruits and vegetables.



Apple slices dipped in peanut butter



Low-fat unsweetened yogurt with berries



Low-fat cottage cheese with tomatoes



Carrots or peppers dipped in hummus



Celery topped with peanut butter and raisins

Special Olympics
PT & Guide 25

Ιδέες για Υγιεινά Μικρά Γεύματα

Τρώγοντας μικρά γεύματα είναι ένας υπέροχος τρόπος να είσαι γεμάτος ενέργεια. Είναι σημαντικό να διατηρήσεις τα μικρά γεύματά σου υγιεινό πλαίσιο. Ορίστε μερικές ιδέες για νόστιμα μικρά γεύματα τα οποία γίνονται με φρούτα και λαχανικά.

Φέτες μήλου τις οποίες βουτάς στο φυστικοβούτυρο

Γιαούρτι χαμηλών λιπαρών – άγλυκο (όχι επιδόρπιο γιαουρτιού) με μούρα

Τυρί cottage χαμηλών λιπαρών με ντομάτα

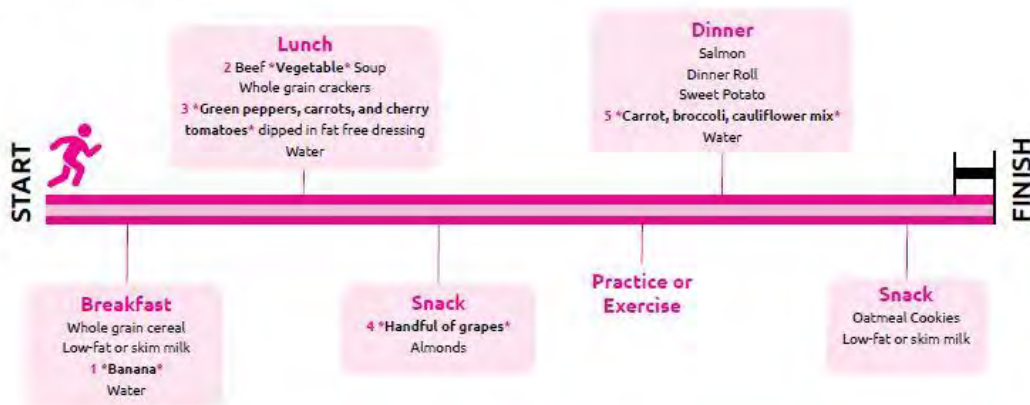
Καρότα ή πιπεριές τα οποία βουτάς σε χούμους

Σέλερι το οποίο έχεις αλείψει με φυστικοβούτυρο και σταφίδες

Reach Your Fit 5 Nutrition Goal



It's easy to eat 5 fruits and vegetables in one day. Follow this sample meal plan and see how easy it is to reach your goal.



With healthy meals and snacks, it's easy to get your FIT 5! Try your own meal and snack combinations from this guide and you can reach your goal every day.

Special Olympics
FIT 5 Guide 26

Φθάσε τον δικό σου στόχο Fit 5 Διατροφής

Είναι εύκολο να φας 5 φρούτα και λαχανικά σε μία ημέρα.

Ακολούθησε το υπόδειγμα του πλάνου γευμάτων και θα δεις πόσο εύκολο είναι να φτάσεις τον στόχο σου.

ΕΚΚΙΝΗΣΗ

Πρωινό

Δημητριακά ολικής άλεσης

Γάλα με λίγα λιπαρά ή αποβουτυρωμένο

Μπανάνα

Νερό

Μεσημεριανό

Σούπα λαχανικών

Κράκερς ολικής άλεσης

Πράσινες πιπεριές, καρότα και μικρά ντοματάκια τα οποία βουτάς σε ότι σως επιθυμείς

Νερό

Μικρό γεύμα

Μία χούφτα **σταφύλι**

Αμύγδαλα

Προπόνηση

Βραδινό

Σολομό

Ψωμάκι

Γλυκοπατάτα

Συνδυασμός από **καρότα, μπρόκολο, κουνουπίδι**

Νερό

Μικρό Γεύμα

Μπισκότα βρώμης

Γάλα χαμηλών λιπαρών ή αποβουτυρωμένο

ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ

Με τα υγιεινά πλήρη και μικρά γεύματα, είναι εύκολο να επιτευχθεί το FIT 5 σου! Προσπάθησε να κάνεις τα δικά σου πλήρη και μικρά γεύματα με συνδυασμούς από αυτόν τον οδηγό και ετοιμάσου να φθάνεις στον στόχο σου κάθε μέρα.

Hydration

Water is another important fuel for sports and for life. Drinking the right amount of water is important for your health and can also help your athletic performance.

Your goal with FIT 5 is to drink 5 bottles of water every day!

Your bottle should be 16-20oz or 500-600ml



TIP:

Drink out of a sports water bottle to track your Fit 5. Sports bottles are refillable and can hold 16-20oz or 500-600ml of water.

Ενυδάτωση

Το νερό είναι ένα ακόμη σημαντικό καύσιμο για τα αθλήματα αλλά και για τη ζωή. Είναι σημαντικό να πίνεις τη σωστή ποσότητα νερού για την υγεία σου και το οποίο μπορεί να σε βοηθήσει και στην αθλητική σου απόδοση.

Ο στόχος σου με το FIT 5 είναι να πίνεις 5 μπουκάλια νερό κάθε μέρα!

Το μπουκάλι σου πρέπει να είναι 16-20oz ή 500-600ml

Συμβουλή: Να πίνεις νερό από αθλητικό μπουκάλι για να καταγράφεις το Fit 5 σου. Επίσης, τα αθλητικά μπουκάλια είναι επαναχρησιμοποιούμενα και μπορούν να χωρέσουν 16-20oz ή 500-600ml νερού.

Signs of Dehydration



Water helps to keep your body working properly. You lose water when you go to the bathroom, sweat, exercise or even breathe. If you lose too much water without drinking more, your body won't work as well. **This is called dehydration.**

Signs of Dehydration:

- ☐ You feel thirsty
- ☐ You are tired or sluggish
- ☐ You have a headache
- ☐ Your mouth is dry
- ☐ Your urine is dark yellow or brown

Did you know that dehydration of 1-2% of your body weight can decrease your sports performance?



Special Olympics
ITT 5 Guide 28

Σημάδια Αφυδάτωσης

Το νερό βοηθάει καταλλήλως να διατηρηθεί η λειτουργία του σώματός σου. Χάνεις νερό όταν πηγαίνεις στην τουαλέτα, ιδρώνεις, ασκείσαι ακόμη και όταν αναπνέεις. Αν χάσεις πάρα πολύ νερό χωρίς να πιείς άλλο, το σώμα σου δεν λειτουργεί σωστά. **Αυτό ονομάζεται αφυδάτωση.**

Σημάδια Αφυδάτωσης

- Αισθάνεσαι δίψα
- Είσαι κουρασμένος ή νωθρός
- Έχεις πονοκέφαλο
- Το στόμα σου είναι στεγνό
- Τα ούρα σου είναι σκούρα κίτρινα ή καφέ

Ήξερες ότι η αφυδάτωση του 1-2% του σωματικού σου βάρους μπορεί να μειώσει της αθλητική σου απόδοση;

Healthy Beverage Choices



There are many beverage options available, but some of them are healthier choices than others. This guide can help you make the best choices to stay hydrated and perform your best.



Sodas, energy drinks, and sports drinks are NOT good beverage choices.

Sodas, energy drinks, and sports drinks have extra sugar and can make you gain weight. Energy drinks and many sodas also have caffeine. Caffeine does not help you stay hydrated.



Moderate amounts of low-fat milk and 100% juice are also good choices in small amounts.

Low-fat milk and 100% fruit juice are good choices with meals. Keep serving sizes small. No more than 3 cups of milk and 1 cup of juice per day.



Water is the best choice for a beverage!

Drink water every day! If you like flavored drinks, try sparkling water or add a few pieces of fruit into your water bottle.



Special Olympics
NTS Guide 29

Υγιεινές Επιλογές Αναψυκτικών

Υπάρχουν διαθέσιμες πολλές επιλογές αναψυκτικών, αλλά μερικές από αυτές είναι πιο υγιεινές επιλογές από άλλες. Αυτός ο οδηγός μπορεί να σε βοηθήσει να κάνεις τις καλύτερες επιλογές ώστε να μείνεις ενυδατωμένος και να αποδώσεις το καλύτερο που μπορείς.

Τα ανθρακούχα, τα ενεργειακά και τα αθλητικά ποτά ΔΕΝ είναι καλές επιλογές αναψυκτικών.

Τα ανθρακούχα, τα ενεργειακά και τα αθλητικά ποτά έχουν επιπλέον ζάχαρη και μπορούν να σε κάνουν να αυξήσεις το βάρος σου. Επίσης, τα ενεργειακά ποτά και μερικά είδη ανθρακούχων ποτών περιέχουν καφεΐνη. Η καφεΐνη δεν σε βοηθάει να μείνεις ενυδατωμένος.

Μέτρια ποσότητα από γάλα με λίγα λιπαρά και χυμός 100% είναι επίσης καλές επιλογές αλλά σε μικρές ποσότητες.

Γάλα με χαμηλά λιπαρά και 100% φυσικοί χυμοί φρούτων είναι καλές επιλογές με τα γεύματά σου. Διατήρησε τις μικρές ποσότητες. Όχι πάνω από 3 φλιτζάνια γάλα και 1 φλιτζάνι χυμό την ημέρα.

Το νερό είναι η καλύτερη επιλογή αναψυκτικού!

Πίνε νερό κάθε μέρα! Αν σου αρέσουν τα γευστικά ποτά, τότε δοκίμασε το ανθρακούχο νερό ή πρόσθεσε μερικές φέτες φρούτων μέσα στο μπουκάλι σου.

Reach Your Fit 5 Hydration Goal



Staying hydrated is easy when you know the best times to drink water! Use the guide below to help you reach your goal every day.



Special Olympics
FIT 5 Guide 30

Φθάσε τον δικό σου στόχο Fit 5 Ενυδάτωσης

Το να μένεις ενυδατωμένος είναι εύκολο όταν γνωρίζεις τις καλύτερες ώρες για να πιείς νερό! Χρησιμοποίησε τον οδηγό παρακάτω, ο οποίος θα σε βοηθήσει να φτάνεις το στόχο σου κάθε μέρα.

ΕΚΚΙΝΗΣΗ

Πιες τουλάχιστον 1 μπουκάλι γεμάτο νερό μία ώρα **ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ** της προπόνησης ή της άσκησης

ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ

ΠΡΩΙΝΟ

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

ΒΡΑΔΙΝΟ

Να πίνεις νερό κατά τη διάρκεια της ημέρας, ειδικότερα αν δεν κάνεις προπόνηση ή άσκηση

ΜΙΚΡΟ ΓΕΥΜΑ

Πιες τουλάχιστον 1 μπουκάλι γεμάτο νερό μία ώρα **ΠΡΙΝ** την προπόνηση ή την άσκηση

Πιες τουλάχιστον 1 μπουκάλι γεμάτο νερό μία ώρα **ΜΕΤΑ** την προπόνηση ή την άσκηση

ΣΥΝΟΛΟ:

5

ΜΠΟΥΚΑΛΙΑ ΝΕΡΟ

Weekly Exercise, Nutrition and Hydration Tracking

Athlete Name: _____

	SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
Exercise Check box if you exercised today! Write in the number of minutes	☐ Minutes	☐ Minutes	☐ Minutes	☐ Minutes	☐ Minutes	☐ Minutes	☐ Minutes
Nutrition How many total fruits and vegetables?	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
Water How many bottles (16oz) of water did you drink?	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

Fill in the star if you reached your Fit 5 goal this week:

Exercise ★ Nutrition ★ Water ★

Special Olympics
FIT 5 Guide 31

Παρακολούθηση Εβδομαδιαίας Άσκησης, Διατροφής και Ενυδάτωσης

Όνομα Αθλητή: _____

	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Άσκηση Τσέκαρε το κουτί αν έκανες άσκηση σήμερα	☐ Λεπτά	☐ Λεπτά	☐ Λεπτά	☐ Λεπτά	☐ Λεπτά	☐ Λεπτά	☐ Λεπτά
Διατροφή Πόσα φρούτα και λαχανικά έφαγες συνολικά;	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
Νερό Πόσα μπουκάλια νερό (500ml) ήπιας;	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

Συμπλήρωσε στο αστέρι αν έχεις φτάσει τον FIT 5 στόχο σου αυτή την εβδομάδα:

Άσκηση ★ Διατροφή ★ Ενυδάτωση ★

Yearly Exercise, Nutrition and Hydration Tracking

Use this tracking sheet to help you track your Fit 5 goals. Fill in the **orange** star if you exercised 5 days that week. Fill in the **pink** star if you ate at least a total of 5 fruits/vegetables each day that week. Fill in the **blue** star if you drank at least 5 bottles (16oz/500mL) of water each day that week.

WEEK:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Exercise	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Nutrition	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Water	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
WEEK:	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Exercise	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Nutrition	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Water	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
WEEK:	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
Exercise	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Nutrition	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Water	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
WEEK:	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
Exercise	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Nutrition	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Water	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
WEEK:	49	50	51	52								
Exercise	☆	☆	☆	☆								
Nutrition	☆	☆	☆	☆								
Water	☆	☆	☆	☆								

Special Olympics
FIT 5 Guide 32

Παρακολούθηση Ετήσιας Άσκησης, Διατροφής και Ενυδάτωσης

Χρησιμοποίησε αυτό το φύλλο παρακολούθησης το οποίο θα σε βοηθήσει με τους Fit 5 στόχους σου. Συμπλήρωσε στο πορτοκαλί αστέρι αν έκανες άσκηση 5 ημέρες, στο ροζ αστέρι αν έφαγες τουλάχιστον 5 φρούτα/λαχανικά κάθε ημέρα και στο μπλε αστέρι αν ήπιες τουλάχιστον 5 μπουκάλια νερό (16oz/500ml) κάθε μέρα στην εβδομάδα που βρίσκεσαι.

Εβδομάδα:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Άσκηση	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Διατροφή	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Ενυδάτωση	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Εβδομάδα:	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Άσκηση	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Διατροφή	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Ενυδάτωση	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Εβδομάδα:	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
Άσκηση	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Διατροφή	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Ενυδάτωση	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Εβδομάδα:	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
Άσκηση	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Διατροφή	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Ενυδάτωση	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Εβδομάδα:	49	50	51	52								
Άσκηση	☆	☆	☆	☆								
Διατροφή	☆	☆	☆	☆								
Ενυδάτωση	☆	☆	☆	☆								



Check out these great websites to learn more about exercise, nutrition, and hydration!

NCHPAD.org

This website has lots of health resources for people with disabilities. They have articles, videos, and even workout plans.

- For a beginner exercise program visit: <http://www.nchpad.org/14weeks/>
- For advanced exercisers, try the Champion's Rx program: <http://www.nchpad.org/CRx>

ChooseMyPlate.org

This website has it all! Learn how many servings of each food group you need, track your eating to see if you are eating healthy, and even find links to healthy recipes.

EatRight.org

This website also has loads of nutrition information, healthy recipes, and even a section to find a dietitian in your area.

Heart.org (Click on the heading, "Getting Healthy")

The American Heart Association has great resources for leading a healthy lifestyle, including a nutrition center with tons of recipes and cooking videos for heart-healthy recipes.

Diabetes.org (click on the heading, "Food & Fitness")

The American Diabetes Association has lots of great articles for people who have diabetes. There are also many diabetes-friendly recipes!

Πηγές

Δείτε τις παρακάτω ιστοσελίδες για να μάθετε περισσότερα σχετικά με την άσκηση, τη διατροφή και την ενυδάτωση!

NCHPAD.org

Αυτή η ιστοσελίδα έχει πολλές πηγές για την υγεία των ατόμων με αναπηρίες. Υπάρχουν άρθρα βίντεο ακόμη και πλάνα γυμναστικής.

- Για πρόγραμμα άσκησης αρχαρίων επισκεψου:

<http://www.nchpad.org/14weeks/>

- Για προχωρημένο πρόγραμμα άσκησης, προσπάθησε το πρόγραμμα Champion's RX: **<http://www.nchpad.org/CRx>**

ChooseMyPlate.org

Αυτή η ιστοσελίδα τα έχει όλα! Μάθε πόσες μερίδες κάθε ομάδας τροφίμων χρειάζεσαι, παρακολούθησε τα γεύματά σου ώστε να δεις αν τρέφεσαι υγιεινά και βρες τα links για υγιεινές συνταγές.

EatRight.org

Αυτή η ιστοσελίδα διαθέτει επίσης πολλές πληροφορίες για διατροφή και υγιεινές συνταγές.

Heart.org (Κάνε κλικ στην επικεφαλίδα, "Healthy Living")

Η *American Heart Association* έχει εξαιρετικές πηγές για να σε οδηγήσει σε έναν υγιή τρόπο ζωής, συμπεριλαμβανομένου του διατροφικού τους κέντρου στο οποίο θα βρεις πολλές συνταγές και βίντεο μαγειρικής για να φτιάξεις υγιεινά γεύματα.

Diabetes.org (Κάνε κλικ στην επικεφαλίδα, “Food and Fitness”)

Η American Diabetes Association έχει αρκετά ενδιαφέροντα άρθρα για τα άτομα που πάσχουν από διαβήτη. Υπάρχουν επίσης πολλές φιλικές προς τους διαβητικούς συνταγές!





This resource was supported by the Grant or Cooperative Agreement Number, U27 DD001156, funded by the Centers for Disease Control and Prevention. Its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of the Centers for Disease Control and Prevention or the Department of Health and Human Services.