



Σωματικά οφέλη

- Δύναμη & μυϊκή ανάπτυξη: ενδυναμώνει όλο το σώμα, όχι μόνο τα χέρια.
- Καλύτερη στάση σώματος: δυναμώνουν πλάτη, κοιλιακοί και πόδια, βοηθώντας στην ισορροπία.
- Υγιή οστά & αρθρώσεις: ειδικά σε παιδιά και εφήβους, ενισχύει την ανάπτυξη οστών.
- Ενέργεια & αντοχή: βοηθάει και σε άλλα αθλήματα, καθώς βελτιώνει φυσική κατάσταση.

ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΑΡΣΗΣ ΒΑΡΩΝ



Ψυχολογικά οφέλη

- Πειθαρχία & συγκέντρωση: μαθαίνει το παιδί να δουλεύει με πρόγραμμα.
- Αυτοπεποίθηση: κάθε επιτυχής προσπάθεια δίνει χαρά και αίσθηση δύναμης.
- Διαχείριση άγχους: η άσκηση μειώνει το στρες και βελτιώνει τη διάθεση.

Κοινωνικά οφέλη

- Ομαδικότητα & φίλοι: ακόμη κι αν είναι ατομικό άθλημα, οι προπονήσεις γίνονται σε ομάδες.
- Υγιής ανταγωνισμός: μαθαίνει να αγωνίζεται με σεβασμό και fair play.

Στάση σώματος

- Στέκομαι με πόδια ανοιχτά στο άνοιγμα των ώμων.
- Η πλάτη ίσια, ποτέ σκυφτή ή καμπουριαστή.
- Το στήθος μπροστά και οι ώμοι χαλαροί.

Λαβή

- Πιάνω το βάρος με γερά, αλλά όχι σφιγμένα χέρια.
- Οι παλάμες «κοιτούν» προς το σώμα ή μπροστά.

Ανύψωση

- Σηκώνω με τα πόδια, όχι με τη μέση. Δηλαδή λυγίζω γόνατα, όχι μέση.
- Η κίνηση είναι ομαλή και ελεγχόμενη, χωρίς τινάγματα.
- Αναπνέω σωστά: εισπνοή πριν σηκώσω, εκπνοή την ώρα που σηκώνω.

Κατέβασμα

- Κατεβάζω σιγά-σιγά, δεν αφήνω το βάρος να πέσει.
- Πάλι χρησιμοποιώ πόδια και χέρια μαζί, όχι μέση.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΩΣΤΗΣ ΑΡΣΗΣ ΒΑΡΩΝ





ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Παιδείας, Θρησκευμάτων
και Αθλητισμού

#BEACTIVE
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ



Η **Ευρωπαϊκή Εβδομάδα Αθλητισμού #BEACTIVE**, συνιστά μια πρωτοβουλία - καμπάνια της Ευρωπαϊκής Επιτροπής που υλοποιεί κάθε χρόνο μια σειρά αθλητικών δράσεων για «Όλους» εστιάζοντας στην τελευταία εβδομάδα του Σεπτεμβρίου (23-30/9).

Η χώρα μας συμμετέχει ως στρατηγικός εταίρος με φορέα συντονισμού το Υπουργείο Παιδείας, Θρησκευμάτων και Αθλητισμού - Γενική Γραμματεία Αθλητισμού. Από το 2015, η Ευρωπαϊκή Εβδομάδα Αθλητισμού έχει εξελιχθεί σε μία από τις σημαντικότερες εκστρατείες ευαισθητοποίησης για έναν πιο υγιή τρόπο διαβίωσης, ψυχοσωματικής ανάταξης και ευεξίας εμπνέοντας εκατομμύρια συμμετέχοντες να υιοθετήσουν και να εντάξουν τη φυσική δραστηριότητα στην καθημερινότητά τους, ενάντια στις προκλήσεις μιας ψηφιοποιημένης κοινωνίας.

Το 2025 αποτελεί έτος-ορόσημο, καθώς συμπίπτει με τον πανηγυρικό εορτασμό της 10ης επετείου από την έναρξη του προγράμματος, σηματοδοτώντας μια δεκαετία δράσεων με πάνω από 353.000 χιλιάδες εκδηλώσεις σε περισσότερες από 42 χώρες και οργανισμούς, προσελκύοντας συνολικά 103 εκατομμύρια ευρωπαίους πολίτες.

Ο αθλητισμός προάγει τη συμπερίληψη και την κοινωνική συνοχή, δημιουργώντας ένα περιβάλλον κοινότητας χωρίς διακρίσεις, ενισχύοντας έτσι τη φυσική ενδυνάμωση, την αυτοεκτίμηση και την ευζωία. Η άσκηση βοηθά στην ενίσχυση της ψυχικής υγείας και τη μείωση του άγχους, βοηθά στη διατήρηση του σωστού σωματικού βάρους και επιδρά θετικά στη γεφύρωση του χάσματος γενεών. Μέσω του προγράμματος **#BEACTIVE** παππούδες και γιαγιάδες παρακινούνται να περπατούν μαζί με τα εγγόνια τους, εφήβους να παίζουν ομαδικά αθλήματα και ενήλικες να κάνουν ένα διάλειμμα για να γυμναστούν. Η σύγχρονη ζωή μάς κρατά αρκετή ώρα συνδεδεμένους με τον ψηφιακό κόσμο με αποτέλεσμα την ανησυχητική αύξηση της καθιστικής ζωής. Με το μόττο «**Move More, Scroll Less - Κινήσου περισσότερο, Σκρόλαρε λιγότερο**», η Ευρωπαϊκή Εβδομάδα Αθλητισμού ενθαρρύνει όλους και ειδικά τους νέους να ανταλλάξουν το "scrolling" με το περπάτημα και την κίνηση, θεωρώντας ότι κάθε μικρό βήμα μετράει. Παράλληλα, ο αθλητισμός προωθεί και προβάλλει τις αξίες και τις θεμελιώδεις αρχές που πρεσβεύει το Αθλητικό και Ολυμπιακό Κίνημα, τις οποίες ενστερνίζεται και υπηρετεί η Ευρωπαϊκή Επιτροπή.



Ποιος μπορεί να λάβει μέρος!

Το Πρόγραμμα **#BEACTIVE** απευθύνεται σε όλες τις κοινωνικές και ηλικιακές ομάδες του πληθυσμού και υλοποιείται από τους Εθνικούς Συντονιστές κάθε χώρας σε αгаστή συνεργασία με Περιφέρειες, Ο.Τ.Α., Εθνικά Αθλητικά Κέντρα, Αθλητικές Ομοσπονδίες, Αθλητικούς Συλλόγους και Οργανισμούς, Κοινωνικές Οργανώσεις, Επιστημονικούς Φορείς, κ.ά., με την εθελοντική αρωγή και φυσική παρουσία των Εθνικών μας Πρεσβευτών.

Ο Γενικός Γραμματέας Αθλητισμού
& Πρόεδρος της Οργανωτικής Επιτροπής **#BeActiveHellas**
ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΜΑΥΡΩΤΑΣ

Ο Εθνικός Συντονιστής **#BeActiveHellas**
ΔΙΟΝΥΣΙΟΣ ΚΑΡΑΚΑΣΗΣ

Βρείτε μας:



213 131 6085, -7088, -7027



beactivehellas@gga.gov.gr

Social Media:
#BeActiveHellas

