

ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ....στον ελεύθερο χρόνο

3 ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ



Κάνε 5 φορές κουτσό στο δεξί πόδι και 5 στο αριστερό! Να το επαναλάβεις 3 φορές για κάθε πόδι X 3 φορές την εβδομάδα



Περπάτησε με την μαμά ή τον μπαμπά (γιατί όχι και με τον παππού ή την γαγιά) για 15', τρεις φορές την εβδομάδα.



Πάρε ένα μπουκάλι νερού 0,5 λίτρο (γεμάτο) και σήκωσέ το 8 φορές πάνω από το κεφάλι με το Δ χέρι και 8 με το Α χέρι.

Επανάλαβε την άσκηση 2 φορές X 3 φορές την εβδομάδα