



Η άσκηση...

**...βοηθά στον έλεγχο του σωματικού βάρους**



...ενισχύει την καλή υγεία και καταπολεμά τις ασθένειες



...βοηθά στη σκελετική ανάπτυξη



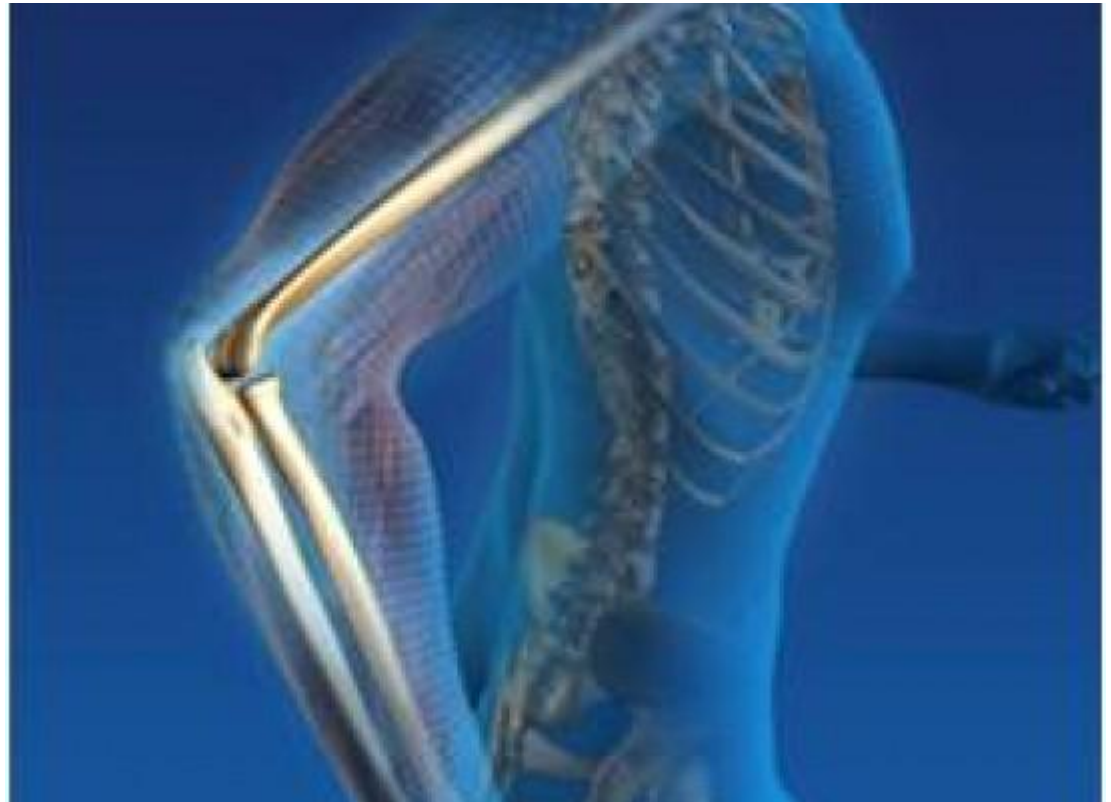
...βελτιώνει τη μυϊκή δύναμη



...μειώνει το άγχος



...δυναμώνει τα οστά



**...βοηθά στον καλύτερο ύπνο**





**...βελτιώνει την αρτηριακή πίεση**



...φτιάχνει τη διάθεση

