**ΤΡΟΧΟΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ**

Φτιάξε το δικό σου πρόγραμμα γυμναστικής, γύρισε τον τροχό και γυμνάσου διασκεδάζοντας.

. Παρακάτω ακολουθούν ενδεικτικές ασκήσεις :

1. 5 κάμψεις
2. 5 βαθειά καθίσματα
3. 10’’ σανίδα
4. 10’’ ισορροπία στο δεξί πόδι
5. Ξάπλωσε 3 φορές μπρούμυτα
6. 10’’ επιτόπιο τρέξιμο
7. 10’’ ισορροπία στο αριστερό πόδι
8. Ξάπλωσε ανάσκελα 3 φορές
9. Πηδάω 5 φορές κι ανοίγω χέρια και πόδια
10. Διαλέγω 3 ασκήσεις απ’ τις παραπάνω και τις εκτελώ χωρίς διάλλειμμα

 <https://wheelofnames.com/el/>