

Καλημέρα παιδιά!

Εύχομαι να είστε καλά εσείς και η οικογένειά σας!

Σας ετοίμασα ένα μικρό πρόγραμμα με διατάσεις (τεντώματα) που μπορείτε να κάνετε κάθε πρωί για να ξυπνήσετε το σώμα σας.



Download from
Dreamstime.com

This watermarked comp image is for previewing purposes only.



ID 104630958

© Olga Plugatar | Dreamstime.com

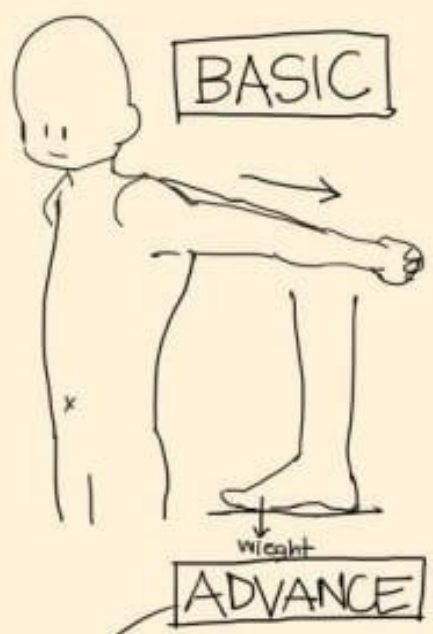
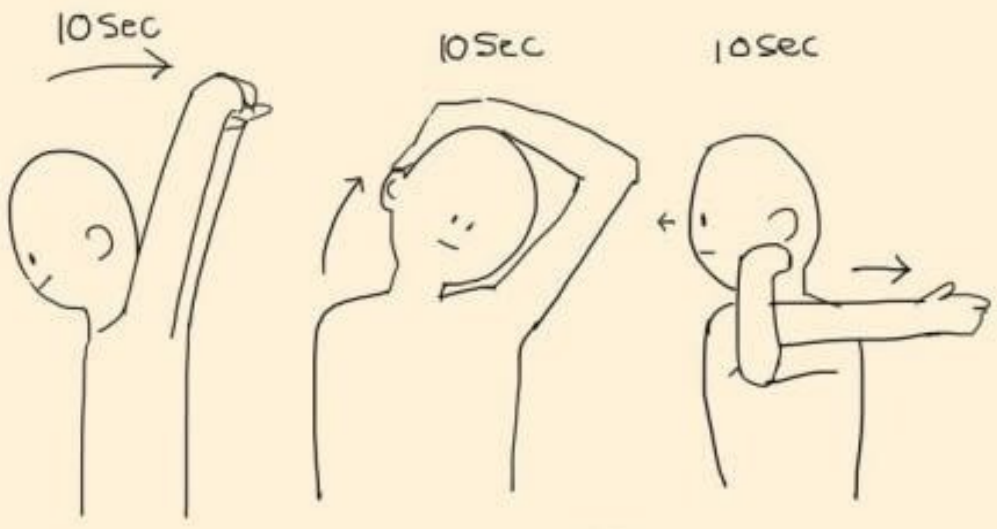
Σε τι μας βοηθούν οι διατάσεις ;

Οφέλη Διατάσεων



Κάθε σκίτσο δείχνει και μια άσκηση, που πρέπει παιδιά να την κάνουν αργά.

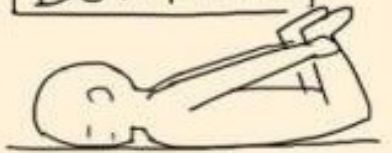
Θα μετράτε αργά από μέσα σας μέχρι το 10. Μπορείτε να καλέσετε και τους γονείς σας, να γυμναστούν μαζί σας!



@mindcreator

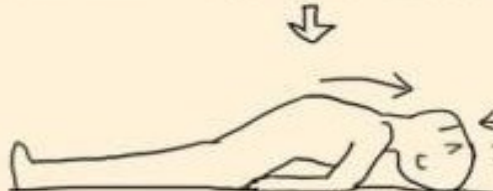
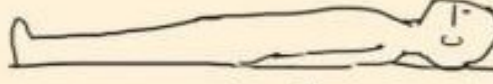
Please search the video for these pose

BOW POSE



10 Sec

FISH POSE



do not open your mouth

10 Sec



CAT POSE



COW POSE

10 times



SPHINX POSE

10 Sec

(Beginning of...)

SUN WORSHIP



BASIC

ADVANCE

@mindcreator

ΚΑΛΗ ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ

ΣΑΣ ΑΓΑΠΩ ΚΑΙ ΕΛΠΙΖΩ ΝΑ ΒΡΕΘΟΥΜΕ ΣΥΝΤΟΜΑ