

Ίσως σας φανεί περίεργο που, ανάμεσα σε όλα τα μαθήματα που η ανάγκη μας έφερε την 'εξέλιξη' αυτού του είδους της επικοινωνίας,νάμαι και γω.....

Έτσι θα σας άφηνα νομίζατε; Μήπως περισσότερο απ' όλα, τελικά, έχουμε στερηθεί την άσκηση, το περπάτημα; για όλους μας νομίζω ισχύει! Πόσο μάλλον για σας, τα παιδιά που είναι αθλητές και που σας καταλαβαίνω απόλυτα! Το σώμα σας θα κραυγάζει, είμαι σίγουρη. Ξέρω ότι κοιμάστε πολύ, εύχομαι να μην τρώτε πολύ και να μην τσακώνεστε καθόλου με τ' αδέρφια σας.....

Αποφάσισα, λοιπόν, να σας δώσω μια σειρά από ασκήσεις, που με ιδιαίτερη προσοχή φρόντισα να σας στείλω, για να αρχίσει να λειτουργεί το σώμα σας. Είναι εύκολες, μικρές σε χρόνο και αποτελεσματικές για αρχή.

Προσπαθήστε να τις κάνετε με επιμέλεια, όπως ακριβώς είναι η σειρά που σας δίνω. Αγαπημένος μου σύνδεσμος ο 5<sup>ος</sup> το TABATA group.

#### ΘΥΜΗΘΕΙΤΕ

1. Παπούτσια αθλητικά οπωσδήποτε κι ας είμαστε σπίτι.
2. Φέρτε στο μυαλό σας όλες τους βασικούς κανόνες για το λύγισμα των ποδιών και της λεκάνης, που πάντα λέγαμε στο μάθημα.
3. Προσπαθήστε να αφιερώνετε καθημερινά ένα μισάωρο ή 3 φορές τη βδομάδα για το πρόγραμμα. Θα αισθανθείτε καλύτερα!
4. Αν κάποιος έχετε πρόβλημα με τα γόνατα, κάντε με βήματα τις ασκήσεις, όπως κάναμε και στο σχολείο.

Αν υπάρχει ενδιαφέρον, θα συνεχίσουμε με βαθμό δυσκολίας. Για απορίες ή ό,τι χρειαστείτε, σας δίνω το mail μου eleniparaspiliou@gmail.com

ΚΑΛΗ ΑΝΤΑΜΩΣΗ

Ελένη Παπασηηλίου

<https://www.youtube.com/watch?v=oQ--HZDG2ew>

<https://www.youtube.com/watch?v=suKWN2EOmDI>

<https://www.youtube.com/watch?v=BR0jT6JxH-o>

<https://www.youtube.com/watch?v=TDvOYUrF368>

<https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&q=4+minutes+tabata+group>

<https://www.youtube.com/watch?v=uya6oYYZDQg>

<http://photodentro.edu.gr/v/item/ds/8521/10755>

<http://photodentro.edu.gr/v/item/ds/8521/10751>

<http://photodentro.edu.gr/v/item/ds/8521/10779>