

Ενδεικτικό πρόγραμμα για τη βελτίωση της δύναμης σε όλο το σώμα

Οδηγίες:

- ★ Εκτελέστε το συγκεκριμένο πρόγραμμα 2-3 φορές την εβδομάδα.
- ★ Πραγματοποιήστε τον κύκλο ασκήσεων 2-3 φορές (διάλειμμα 2 min στο τέλος κάθε κύκλου και 30 s από την μια άσκηση στην επόμενη).
- ★ Πραγματοποιείτε στην κάθε άσκηση 10-15 επαναλήψεις (ξεκινήστε με 10 και σταδιακά αυξήστε στις 15).

**Παραλλαγές: Αν δεν έχετε αλτήρα μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα μπουκαλάκι με νερό ή άμμο.*

