Cardio στο σπίτι

- Εκτελείτε την κάθε άσκηση όπως αναφέρεται, περνώντας χωρίς διακοπή από τη μία άσκηση στην άλλη.
- Μόλις τελειώσετε με όλες τις ασκήσεις, κάντε διάλειμμα 1 λεπτό (ή 2 αν σας φανεί λίγος ο χρόνος) και ξαναεκτελέστε άλλον έναν κύκλο.
- Κάντε όσους κύκλους αντέχετε, αλλά δεν χρειάζεται να ξεπεράσετε τους 5 σε σύνολο.
- Οι αρχάριοι, μπορείτε να ξεκινήσετε με έναν κύκλο και λιγότερες επαναλήψεις ή χρόνο.
- Εάν χρειαστεί, μπορείτε να σταματάτε κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης, ώστε να παίρνετε ανάσα και να συνεχίζετε μέχρι όσο μπορείτε.
- Μην βάζετε από την αρχή στόχο να εκτελέσετε όλο το χρόνο ή τις επαναλήψεις αν δεν έχετε καλή φυσική κατάσταση. Δεν χρειάζεται να ζοριστείτε από την αρχή!

ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ!

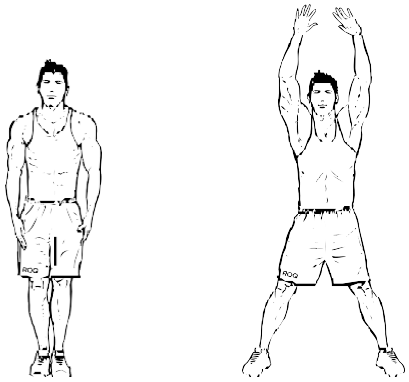
Πατήστε πάνω στις ονομασίες να δείτε την εκτέλεση των ασκήσεων!

Cardio στο σπίτι

Κάντε όσα διαλείμματα θέλετε όταν κουράζεστε

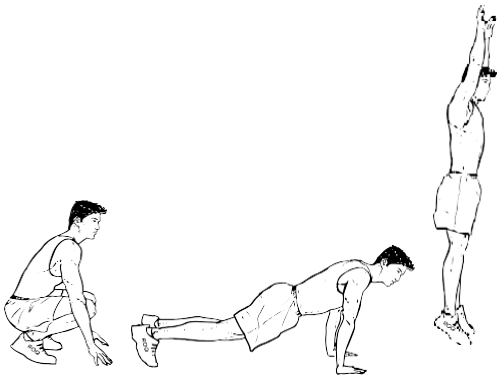
Πατήστε πάνω στις ονομασίες να δείτε την εκτέλεση των ασκήσεων!

Jumping Jacks



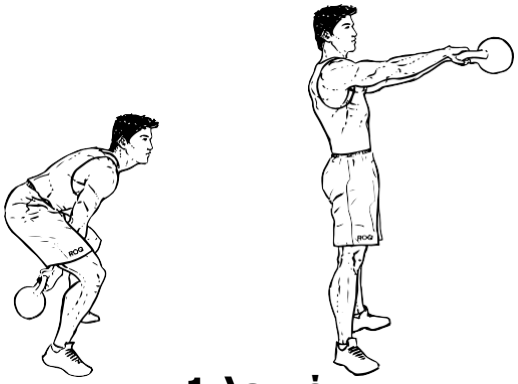
1 λεπτό

Burpees



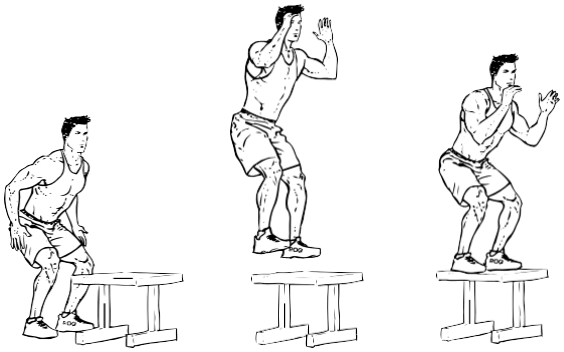
50 επαναλήψεις

Ταλαντώσεις με βάρος



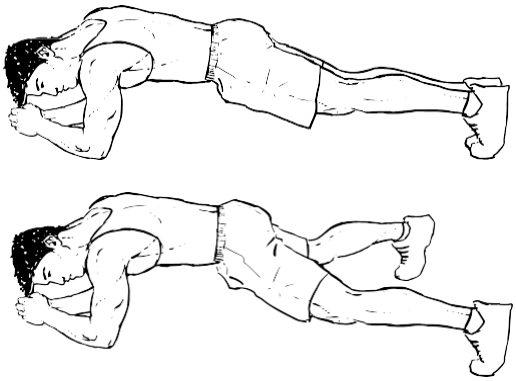
1 λεπτό

Άλματα σε ύψωμα



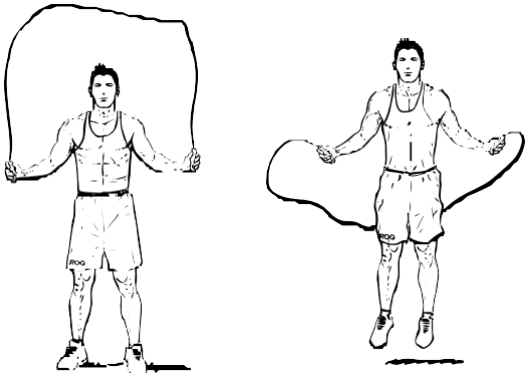
50 επαναλήψεις

Jacks σανίδας



30 δευτερόλεπτα

Σχοινάκι



1 λεπτό

(εάν δεν μπορείτε να κάνετε σχοινάκι, εκτελέστε την κίνηση χωρίς να κρατάτε σχοινάκι)