Η Ερευνητική Ομάδα Καρδιακής Άσκησης (CERG) του Nορβηγικού Πανεπιστημίου Επιστημών και Τεχνολογίας προτείνει ένα πρόγραμμα άσκησης 7 βδομάδων για την βελτίωση της ευρωστίας και της υγείας μας.

Ένα αποτελεσματικό πρόγραμμα άσκησης, το οποίο έχει δομηθεί με βάση έγκυρα ερευνητικά δεδομένα ώστε να βελτιώσει την ποιότητα ζωής μας και την συνολικότερη υγεία μας!

Απευθύνεται τόσο σε αυτούς που αγαπούν όσο και σε αυτούς που απεχθάνονται τη σωματική άσκηση.

Το πρόγραμμα 7 βδομάδων είναι κατάλληλο ώστε να ενεργοποιήσει το σώμα μας και να διατηρήσουμε όσο είναι δυνατόν την λειτουργική αλλά και νοητική μας ικανότητα στα βέλτιστα επίπεδα κάτω από αυτές τις δύσκολες συνθήκες που διανύουμε και πρέπει να ΒΡΙΣΚΟΜΑΣΤΕ ΌΛΟΙ ΣΤΑ ΣΠΊΤΙΑ ΜΑΣ μακριά από τις καθημερινές μας συνήθειες και δραστηριότητες!!

Αναρτούμε τις πρώτες ΔΥΟ εβδομάδες και έπεται συνέχεια!!!

Η ομάδα των LifeWalkers μετέφρασε και απεικόνισε το πρόγραμμα άσκηση της Ερευνητικής Ομάδας Καρδιακής Άσκησης (CERG) του Νορβηγικού Πανεπιστημίου Επιστημών και Τεχνολογίας για την καλύτερη κατανόηση του προγράμματος από τους φίλους της ομάδας!