

Βάρος

Λειτουργική

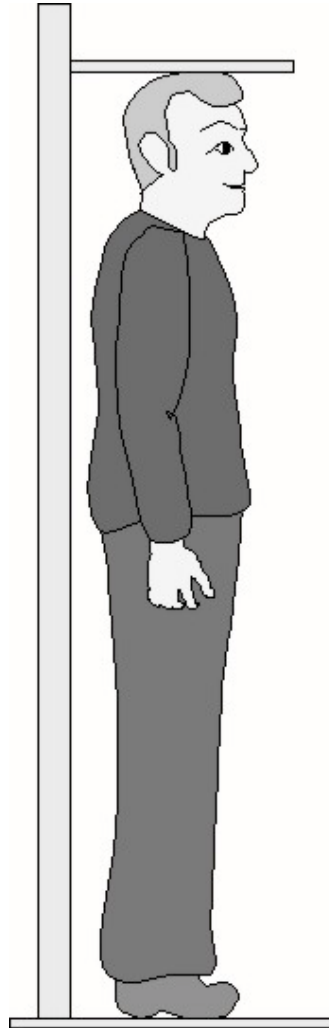
ΔΟ.ΚΙ.Μ.Η



Λειτουργική

ΔΟ.ΚΙ.Μ.Η

Ύψος



Τέντωμα από καθιστή θέση

Λειτουργική

ΔΟ.ΚΙ.Μ.Η



«Ξύσιμο» της πλάτης

Λειτουργική

ΔΟ.ΚΙ.Μ.Η



Στήριξη στο ένα πόδι

Λειτουργική

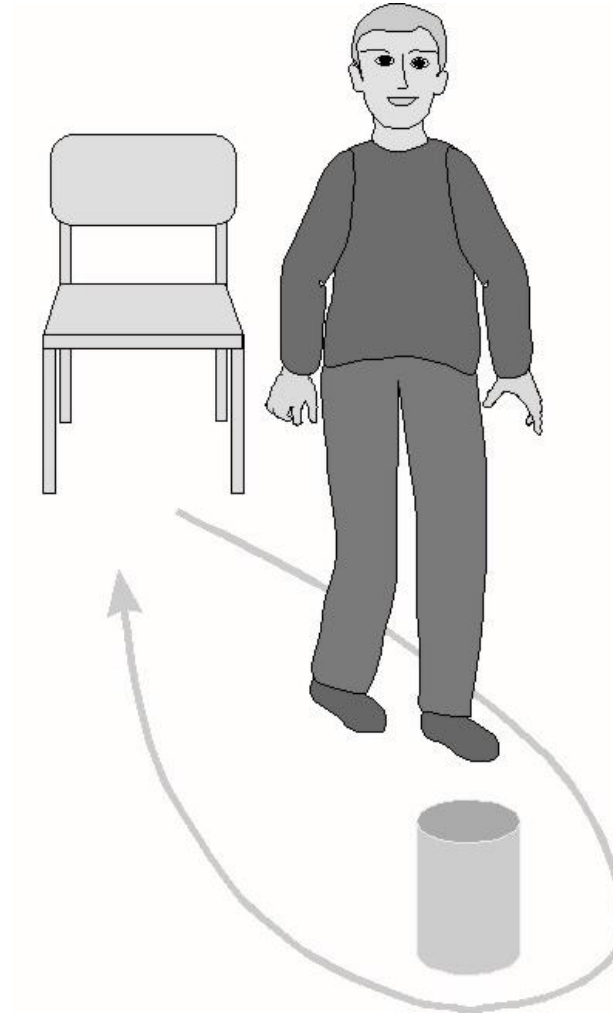
ΔΟ.ΚΙ.Μ.Η



Έγερση και περπάτημα 2,5 μ. περίπου

Λειτουργική

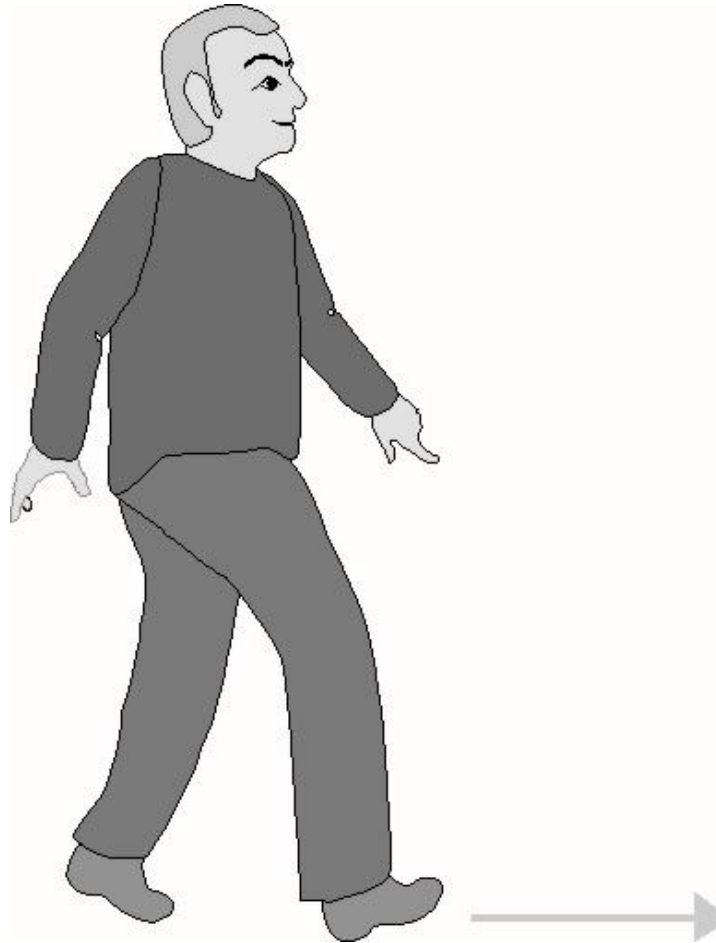
ΔΟ.ΚΙ.Μ.Η



6 Λεπτά περπάτημα

Λειτουργική

ΔΟ.ΚΙ.Μ.Η



Φυσική δραστηριότητα συζήτηση

Λειτουργική

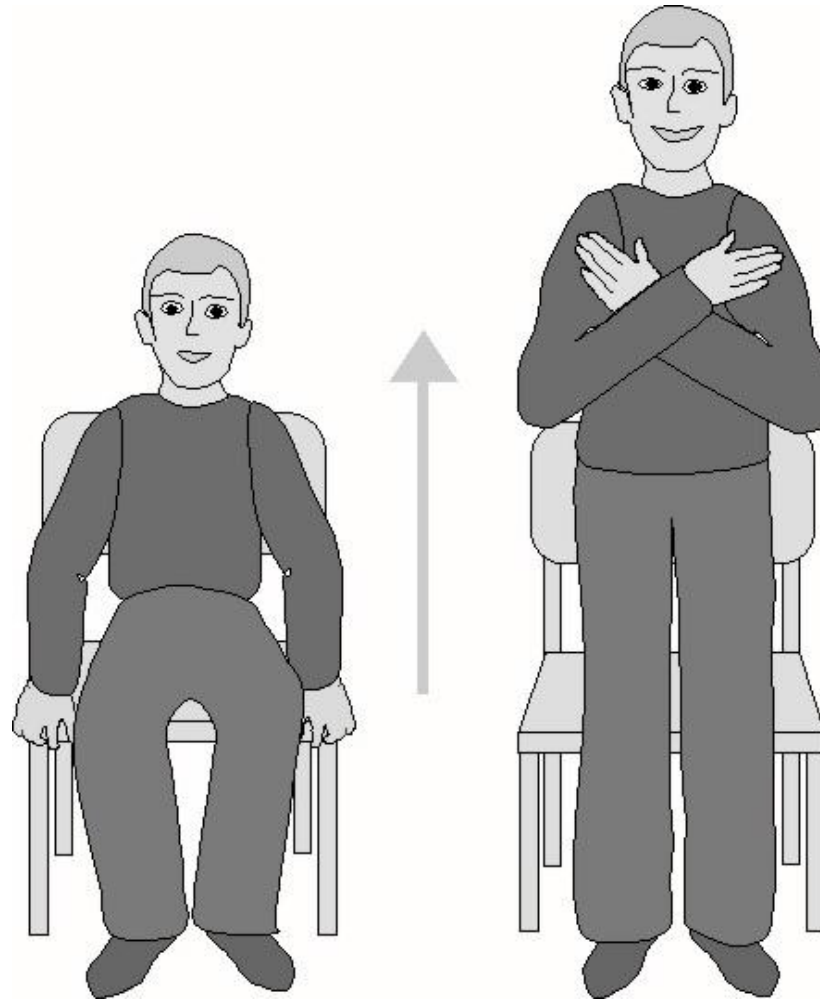
ΔΟ.ΚΙ.Μ.Η



Εγέρσεις από καρέκλα σε 30 δευτερόλεπτα

Λειτουργική

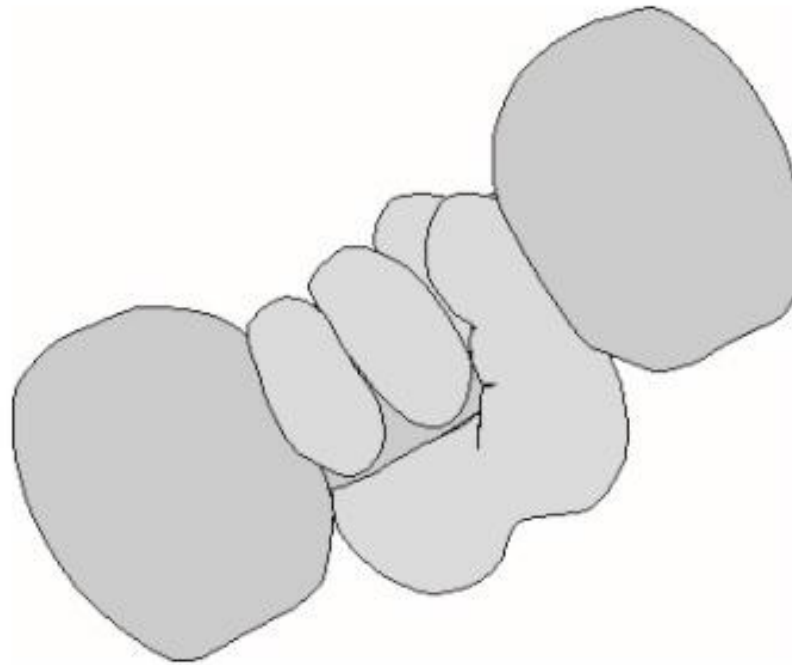
ΔΟ.ΚΙ.Μ.Η



Δύναμη Γροθιάς

Λειτουργική

ΔΟ.ΚΙ.Μ.Η



Απαραίτητος Εξοπλισμός

Λειτουργική

ΔΟ.ΚΙ.Μ.Η

Ζυγαριά

Μετρητής ύψους

Δυναμόμετρο χειρός (x2)

Χρονόμετρο χειρός (x4)

Ταινία μέτρησης (για τη μέτρηση απόστασης στο έδαφος) (x2)

Άκαμπτος (σκληρός) χάρακας μήκους 50 εκ. (για τη δοκιμασία «ξύσιμο» της πλάτης) (x2)

Μεγάλοι κώνοι (x2)

Μικροί κώνοι (x 4)