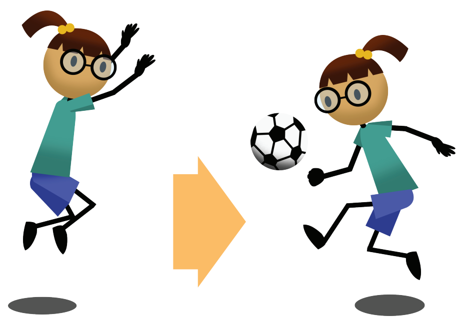
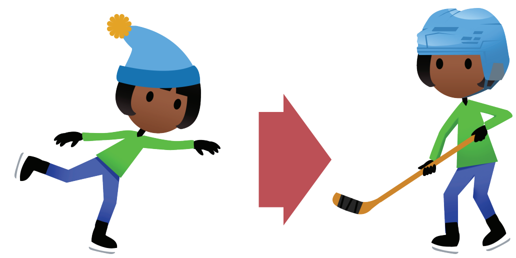
ብዙሕ/ሕውስዋስ ስፖርታዊ ኣቀራርባ

እተፈላለየ ስፖርታዊ ውድድራት ንሓድሕዱ ዝተሓጋገዙሉ መገዲ

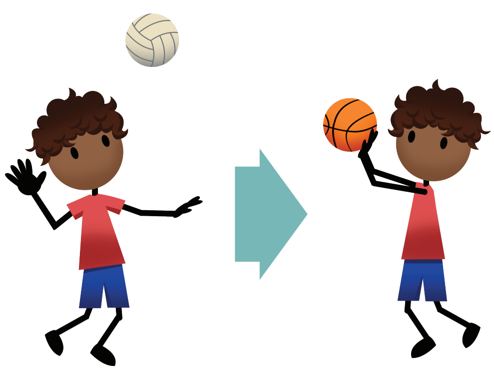
ተኒስ ንውሉድካ በይዝ ቦል ንኽፃወት ክሕግዞ ይኽእል ድዩ? ብሽክለታ ምዝዋር ኣብ ሆኪ ዝሓሸ ዶ ይገብሮ? ጂምናስቲክ ንኻልኦት ስፖርትታት ፅቡቕ ድዩ?



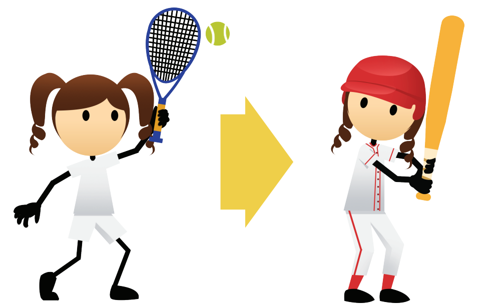
ኣትለቲክስ ንተወዳደርቲ ኹዕሶ እግሪ ብዝሓሸ መገዲ ንኽጎዩን ንኺዘልሉን ይሕግዞም እዩ።



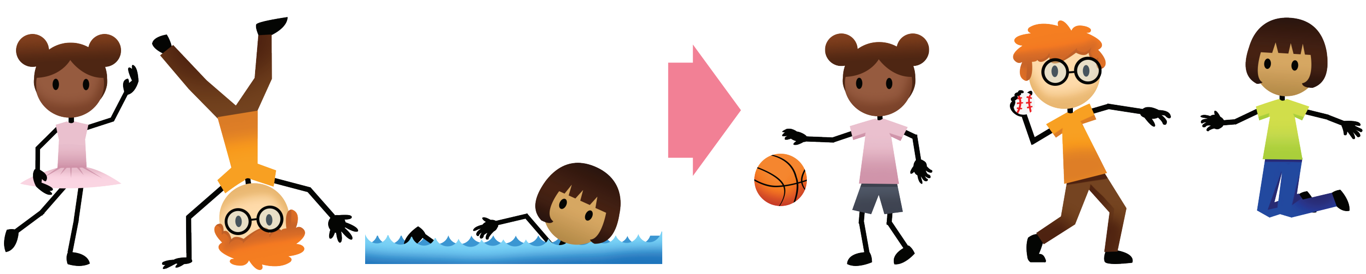
ብሽክለታ ምዝዋር ተፃወትቲ ኹዕሶ እግሪ ብዝሓሸ መገዲ ንኽዛወሩ ይሕግዞም እዩ።



ኵዕሶ መርበብ ነቶም ተፃወትቲ ኹዕሶ ሰኪዐት ዘሊሎም ንኽሕዝዎ ከምኡውን ነታ ኹዕሶ ብዝሓሸ መገዲ ንኽከታተልዋ ይሕግዞም ኢዩ።



ተኒስ ነቶም በይዝ ቦልን ሶፍት ቦልን ዚፃወቱ ተፃወትቲ ብዝሓሸ መገዲ ንኽወቕዑ ይሕግዞም እዩ።



ሳዕስዒት ጂምናስቲክ ከምኡውን ምሕምባስ ንኹሎም እቶም ስፖርተኛታት ቅልጡፋት ሚዛናውያን እተወሃሃዱ ድልዱላት ከምኡውን ተዓፃፀፍቲ ንኽኾኑ ይሕግዞም ኢዩ።

ኣብ መብዛሕትኡ ስፖርታዊ ንጥፈታትን ኣካላዊ ንጥፈታትን ቆልዑ ኣቐዲሞም ፍሉይ ክእለት ክህልዎም የብሉን ። ከም ሓቂ እኳ ደኣስ ቅድሚ ዓሰርተ ትሽዓተ/teen-age/ ዕድሚኦም ብእተኻእሎም መጠን እተፈላለየ ስፖርትን ንጥፈታትን ኪገብሩ ኣለዎም። በዚ ብዙሕ ስፖርታዊ ኣቀራርባ እዚ ኣቢሎም ኣብ ምሉእ ህይወቶም ዝሓሸ ኣካላዊ ብቕዓትን ስፖርትን የማዕብሉ።

© Active for Life 2017

ACTIVE FOR LIFE®