**ΤΟ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟ ΣΩΜΑ**

****

* **Είναι η πιο εκπληκτική μηχανή .**
* **Αποτελείται από χιλιάδες μέρη που εργάζονται μαζί και κάθε ομάδα λέγεται σύστημα.**

**Τα Συστήμaτα αυτά είναι:**

* **To Μυϊκό σύστημα**
* **To Σκελετικό σύστημα**
* **To Κυκλοφορικό σύστημα**
* **To Πεπτικό σύστημα**
* **To Νευρικό σύστημα**
* **To Αναπνευστικό σύστημα**

****

* [**https://www.youtube.com/watch?v=i-sulGyYVyY**](https://www.youtube.com/watch?v=i-sulGyYVyY)

**ΕΞΑΣΚΗΣΗ**

**11ΛΕΠΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΕΡΟΒΙΑΣ ΑΣΚΗΣΗΣ**



<https://www.sparkpeople.com/resource/videos-detail.asp?video=38>