



Συμμετοχή φυσιοθεραπευτών και γυμναστών στην ψηφιακή απόδοση του επαγγέλματός τους για εξ αποστάσεως καθοδήγηση στη σωματική άσκηση

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΠΟΜΑΚΡΥΣΜΕΝΗ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

ΚΙΝΗΣΗ!

ΩΣ ΆΝΘΡΩΠΟΙ, ΔΕΝ ΕΪΜΑΣΤΕ ΣΧΕΔΙΑΣΜΈΝΟΙ ΝΑ ΜΈΝΟΥΜΕ ΑΚΙΝΗΤΟΙ ΓΙΑ ΜΕΓΆΛΑ ΧΡΟΝΙΚΆ ΔΙΑΣΤΉΜΑΤΑ. ΑΠΟΦΎΓΕΤΕ ΝΑ ΒΡΪΣΚΕΣΤΕ ΣΕ ΜΪΑ ΘΈΣΗ ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΉΤΕΡΟ ΑΠΌ 45 ΛΕΠΤΆ. ΑΥΤΌ ΕΪΝΑΙ ΤΟ ΚΛΕΙΔΙ ΓΙΑ ΤΗ ΣΠΟΝΔΥΛΙΚΉ ΣΤΉΛΗ, ΤΑ ΜΆΤΙΑ, ΤΟΝ ΕΓΚΈΦΑΛΟ ΚΑΙ ΟΛΌΚΛΗΡΟ ΤΟ ΣΉΜΑ ΣΑΣ. ΤΑ ΔΙΑΛΕΪΜΜΑΤΑ ΚΪΝΗΣΗΣ ΕΪΝΑΙ ΑΠΑΡΆΙΤΗΤΑ ΓΙΑ ΜΙΑ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΉ ΑΝΑΝΈΩΣΗ ΟΛΌΚΛΗΡΟΥ ΤΟΥ ΣΉΜΑΤΟΣ.



ΤΕΝΤΩΣΕ ΚΑΙ ΔΥΝΑΜΩΣΕ!

ΤΟ ΣΉΜΑ ΜΑΣ, ΕΙΔΙΚΆ Η ΣΠΟΝΔΥΛΙΚΉ ΜΑΣ ΣΤΉΛΗ, ΔΕΝ ΈΧΕΙ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΤΕΪ ΑΡΚΕΤΆ ΓΡΉΓΟΡΑ ΓΙΑ ΝΑ ΥΠΟΣΤΗΡΪΞΕΙ ΤΗΝ ΠΑΡΑΤΕΤΑΜΈΝΗ ΧΡΉΣΗ ΤΗΣ ΣΥΣΚΕΥΉΣ ΚΑΙ ΤΗΝ ΚΑΘΙΣΤΙΚΉ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΆ. ΈΤΣΙ, ΤΕΝΤΉΩΣΤΕ ΤΟΥΣ ΜΎΓΕΣ ΣΤΟ ΜΠΡΟΣΤΙΝΌ ΜΈΡΟΣ ΤΟΥ ΣΉΜΑΤΟΣ ΣΑΣ ΚΑΙ ΔΥΝΑΜΉΩΣΤΕ ΤΟΥΣ ΜΎΓΕΣ ΣΤΗΝ ΠΛΆΤΗ.



ΡΥΘΜΙΣΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ (ΚΑΙ ΤΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΣΟΥ) ΓΙΑ ΕΠΙΤΥΧΙΑ!

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΆ: ΌΡΘΙΟΙ ΚΑΙ ΚΑΘΙΣΤΟΪ ΓΙΑ ΕΎΚΟΛΗ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ ΚΑΤΆ ΤΗ ΔΪΆΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΗΜΈΡΑΣ.

ΠΌΔΙΑ: ΚΡΑΤΉΣΤΕ ΤΑ ΠΌΔΙΑ ΕΠΪΠΕΔΑ, ΤΑ ΓΌΝΑΤΑ ΣΤΙΣ 90 ΜΟΪΡΕΣ.

ΛΕΚΆΝΗ: ΚΑΘΪΣΤΕ ΆΝΕΤΑ. ΑΠΟΦΎΓΕΤΕ ΤΙΣ ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΈΣ ΌΡΘΙΕΣ Ή ΚΕΚΛΙΜΈΝΕΣ ΘΈΣΕΙΣ.

ΜΠΡΆΤΣΑ: ΠΑΡΈΧΕΤΕ ΣΤΉΡΙΞΗ ΣΤΑ ΧΈΡΙΑ ΣΑΣ.

ΚΕΦΆΛΙ/ΌΜΟΙ: ΤΟΠΟΘΕΤΉΣΤΕ ΤΗΝ ΟΘΌΝΗ ΣΑΣ ΣΤΟ ΎΨΟΣ ΤΩΝ ΜΑΤΪΩΝ ΌΤΑΝ ΚΆΘΕΣΤΕ ΌΡΘΙΑ, ΜΕ ΤΑ ΔΆΧΤΥΛΑ ΝΑ ΤΗΝ ΑΓΓΪΖΟΥΝ.



ΚΙΝΗΣΗ ΦΙΛΕ!

ΠΑΡΤΕ ΤΟ ΤΗΛΈΦΩΝΌ ΣΑΣ - ΡΥΘΜΪΣΤΕ ΈΝΑ ΧΡΟΝΟΔΙΑΚΌΠΤΗ ΓΙΑ 45 ΛΕΠΤΆ ΓΙΑ ΝΑ ΣΑΣ ΥΠΕΝΘΥΜΪΣΕΙ ΌΤΙ ΕΪΝΑΙ ΌΡΑ ΝΑ ΣΤΑΜΑΤΉΣΕΤΕ ΜΙΑ ΚΪΝΗΣΗ! ΤΟ ΣΉΜΑ ΚΑΙ ΤΑ ΕΠΪΠΕΔΑ ΠΑΡΑΓΩΓΙΚΌΤΗΤΆΣ ΣΑΣ ΘΑ ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΉΣΟΥΝ!



ΤΟ ΗΞΕΡΕΣ?

ΤΟ ΚΕΦΆΛΙ ΣΑΣ ΖΥΓΪΖΕΙ ΈΩΣ ΚΑΙ 8 ΚΙΛΆ!

ΝΑ ΠΡΟΣΈΧΕΤΕ ΤΗ ΣΤΆΣΗ ΣΑΣ ΚΑΙ ΝΑ ΜΗΝ ΣΑΣ ΒΑΡΆΙΝΕΙ ΤΟ ΚΑΜΠΌΥΡΙΑΣΜΑ ΤΟΥ ΦΟΡΗΤΌΥ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΉ. ΣΥΝΕΧΪΣΤΕ ΝΑ ΚΙΝΕΪΣΤΕ, ΓΙΑ ΝΑ ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΉΣΕΤΕ ΤΗΝ ΈΝΤΑΣΗ ΓΙΑ ΈΝΑΝ ΠΙΟ ΕΥΤΥΧΙΣΜΈΝΟ, ΠΙΟ ΥΓΪΉ ΕΣΆΣ!



Για να μάθετε περισσότερα σχετικά με το REBALANCE, επισκεφτείτε τον ιστότοπό μας, το Facebook και το LinkedIn.

Συνεργάτε

ς:



ΔΤΕΡΜΟΝ
EDUCATIONAL PLAY



HeartHands
SOLUTIONS
HANDS ON KNOWLEDGE

TURKU AMK
TURKU UNIVERSITY OF
APPLIED SCIENCES



LIETUVOS
SPORTO
UNIVERSITETAS



Ollscoil
Teicneolaíochta
an Atlantaigh
Atlantic
Technological
University



Escola Profissional de Espinho



Co-funded by
the European Union

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή αυτής της δημοσίευσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει μόνο τις απόψεις των συγγραφέων και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.