

Συμμετοχή φυσικοθεραπευτών και γυμναστών στην ψηφιακή άσκηση του επαγγέλματός τους για την εξ αποστάσεως καθοδήγηση στη σωματική άσκηση

## ΚΑΝΤΕ ΈΝΑ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΑΠΌ ΤΗ ΔΟΥΛΕΙΑ: TIPS ON HOW TO EXERCISE AT HOME

### ΠΡΟΘΈΡΜΑΝΣΗ ΚΑΙ ΧΑΛΆΡΩΣΗ

Ξεκινώντας με προθέρμανση θα βοηθήσετε το σώμα σας να προετοιμαστεί για την άσκηση. Μετά την προπόνησή σας, θα πρέπει πάντα να "κρυώνετε" για να σταθεροποιήσετε την καρδιά και την αναπνοή σας.



### Δώστε προσοχή στη στάση του σώματος

Όταν ασκούμετε χωρίς την καθοδήγηση ενός επαγγελματία, είναι σημαντικό να δίνουμε προσοχή στη στάση του σώματος που έχουμε, όπως ευθεία πλάτη, όρθιοι ώμοι και αυχέννας.



### Η ποικιλία είναι σημαντική

"Το να έχετε μια ρουτίνα άσκησης είναι σημαντικό, ωστόσο, θα πρέπει να αναμειγνύετε τις ασκήσεις κάθε φορά για να διατηρείτε το κίνητρο και να γυμνάζετε διαφορετικές περιοχές του σώματος".

### Γνωρίστε τα όριά σας

Είναι σημαντικό να ακούτε το σώμα σας για να το γνωρίζετε. Ο καθένας είναι μοναδικός και είναι ζωτικής σημασίας να προσαρμόζετε τις προπονήσεις στο σώμα, τις ανάγκες και τις ικανότητές σας. Το να ξεπερνάτε τα όρια μπορεί να βλάψει το σώμα σας.



### Καλή διασκέδαση

Η δημιουργία και η τήρηση μιας ρουτίνας προπόνησης δεν είναι πάντα εύκολη. Μπορεί να αισθάνεστε ότι η άσκηση είναι αγγαρεία και αυτό σας δυσκολεύει να νιώσετε κίνητρο και να απολαύσετε πραγματικά την ώρα της προπόνησης. Για αυτό, είναι σημαντικό να δημιουργήσετε μια προπόνηση που να βασίζεται στις προτιμήσεις και τις αντιπάθειές σας. Ίσως μπορείτε να προπονηθείτε με την οικογένειά σας!

Για να μάθετε περισσότερα για την REBALANCE, επισκεφθείτε την ιστοσελίδα μας, το Facebook και το LinkedIn.

**Partners:**

