

Το 1^ο ΚΕΣΥ Αχαΐας σας «σηκώνει» από την καρέκλα και σας καλεί να εκτελέσετε κάποιες κινήσεις για να ανακουφιστεί το σώμα από την καθιστή θέση που διατηρείται κατά την παρακολούθηση των μαθημάτων. Η φυσικοθεραπεύτρια-καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής της υπηρεσίας κα Κότσιφα Νίκη σας παρουσιάζει ένα **3λεπτο πρόγραμμα ασκήσεων** (αποτελείται από **12 ασκήσεις των 15 δευτερολέπτων**) ώστε να κινητοποιηθεί το σώμα μετά από την πολύωρη θέση μπροστά στον υπολογιστή.

Υπενθυμίζει δε, ότι σε καμία περίπτωση οι συγκεκριμένες διορθωτικές ασκήσεις δεν υποκαθιστούν τη γυμναστική η οποία κρίνεται απαραίτητη για την τόνωση του ανοσοποιητικού συστήματος και όχι μόνο...

Νοῦς ὑγιής ἐν σώματι ὑγιεῖ