***MΕΡΟΣ 3Ο***

**Συμβουλές ασκήσεων πάνω σε αμαξίδιο**

Αυδούση Ελένη, Φυσικοθεραπεύτρια, ΠΕ28

Στις παρακάτω εικόνες θα βρείτε ασκήσεις τις οποίες μπορείτε να κάνετε καθημερινά, αρκετές φορές μέσα στην ημέρα. Οι ασκήσεις αυτές αφορούν το πάνω μέρος του σώματος. Επαναλάβετε κάθε άσκηση 20 φορές. Ξεκουραστείτε ανάμεσα σε κάθε άσκηση 1 λεπτό. Μην ξεχνάτε μένουμε στο σπίτι, αλλά δεν ξεχνάμε να κινούμαστε!

