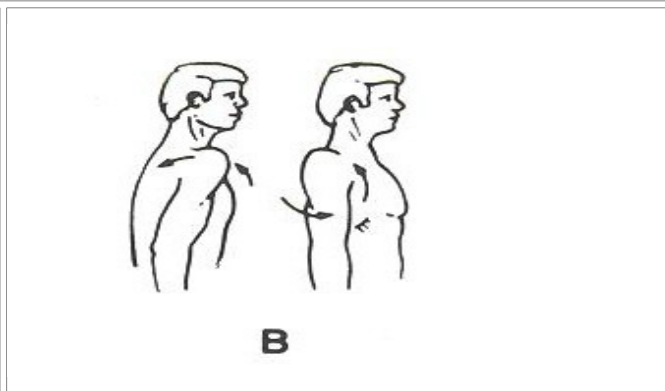
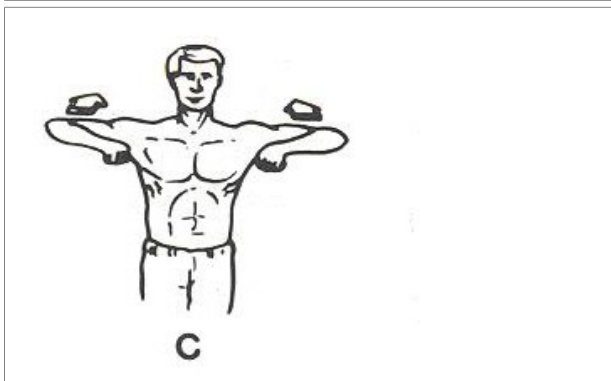


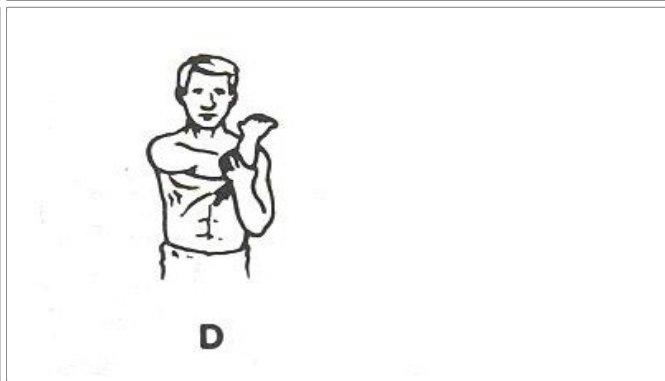
Σε όρθια ή καθιστή θέση φέρε και τους δυο ώμους προς τα αυτιά. Μείνε στη θέση αυτή για 5'' και χαλάρωσε.



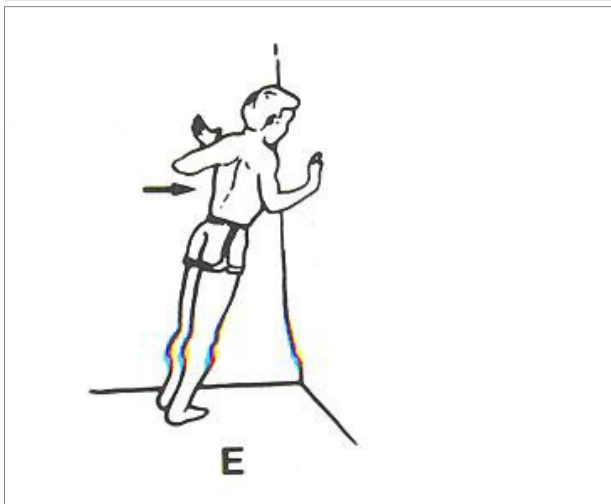
Σε όρθια ή καθιστή θέση κίνησε και τους δυο ώμους πάνω, πίσω και κάτω σε κυκλική κίνηση.



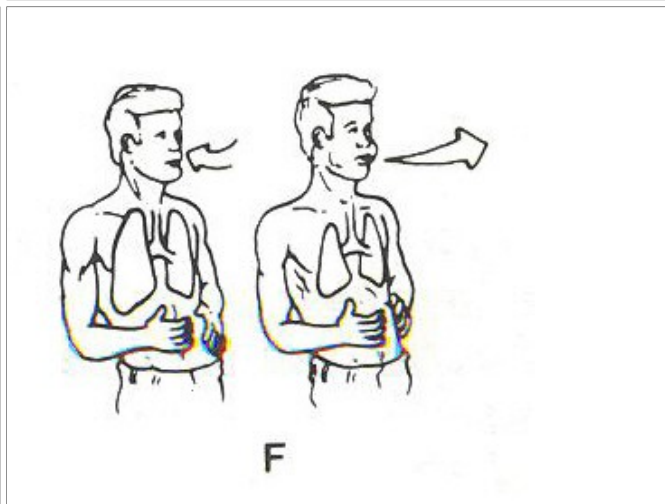
Σε όρθια ή καθιστή θέση. Σήκωσε και τους 2 αγκώνες στο ύψος του στήθους . Σπρώξε ήπια τους αγκώνες προς τα πίσω. Μείνε για 5'' και χαλάρωσε.



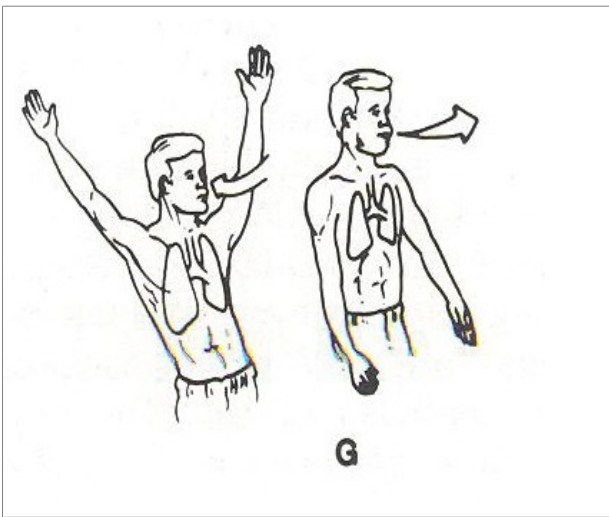
Σε όρθια ή καθιστή θέση, ήπια τράβηξε τον ένα ώμο προς τον αντίθετο ώμο. Μείνε εκεί για 5'' και χαλάρωσε. Επανάλαβε με τον άλλο ώμο.



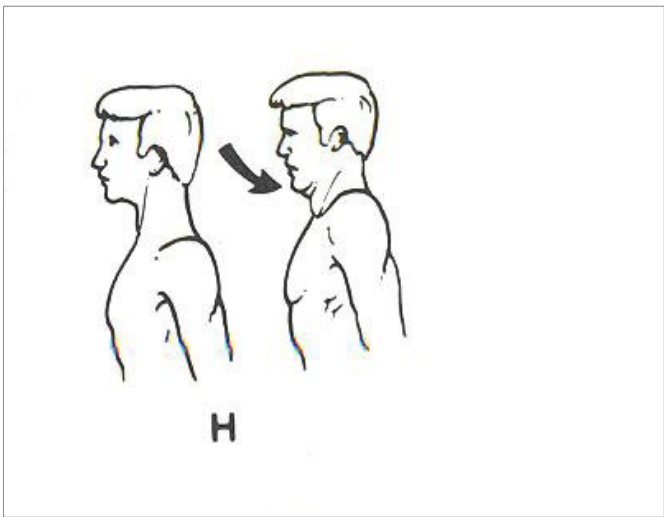
Στάσου με το πρόσωπο προς την γωνία. Τοποθέτησε τις παλάμες σου ενάντια στους τοίχους. Κράτησε τα χέρια και τους αγκώνες στο ύψος των ώμων. Γείρε το σώμα σου προς τον τοίχο κρατώντας τις πτέρνες σας σταθερές στο πάτωμα. Μείνε για 5'' και χαλάρωσε.



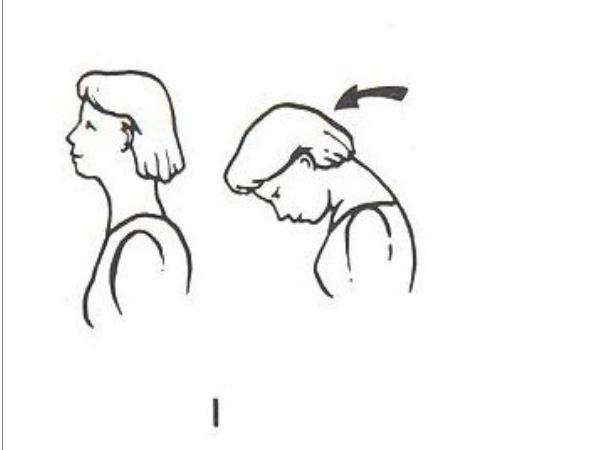
Σε όρθια ή καθιστή θέση, τοποθέτησε τα χέρια στην κοιλιά. Αργή εισπνοή από την μύτη. Αργή εκπνοή από το στόμα.



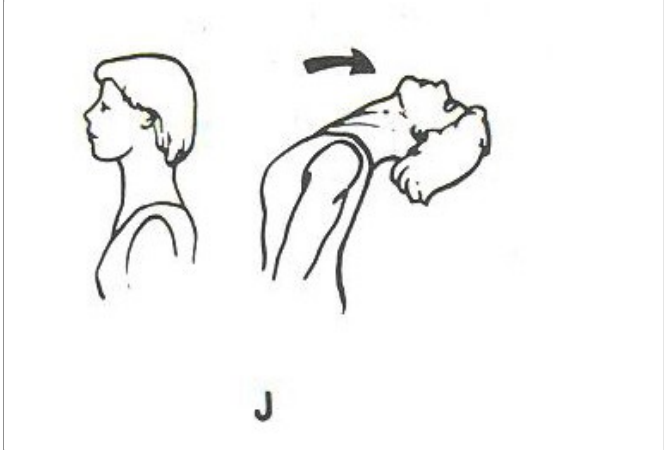
Σε όρθια ή καθιστή θέση. Επανάλαβε τις αναπνοές της προηγούμενης άσκησης αλλά κατά την εισπνοή σήκωσε και τα δυο χέρια πάνω από το κεφάλι. Κατά την εκπνοή κατέβασε τα χέρια.



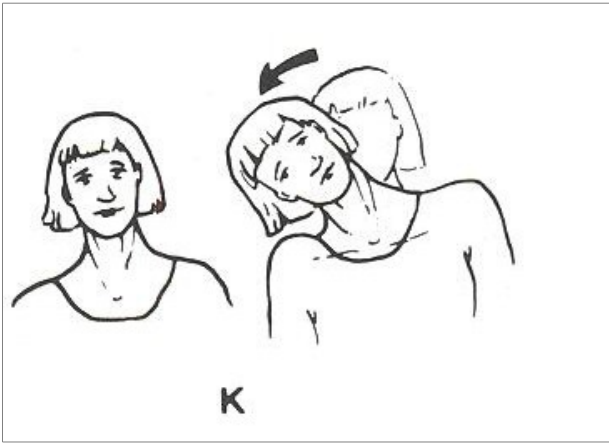
Σε όρθια ή καθιστή θέση. Κούνα το πηγούνι προς τα πίσω χωρίς να κουνάς το κεφάλι προς τα εμπρός. Κράτησε το βλέμμα σου εστιασμένο μπροστά. Μείνε εκεί για 5" και χαλάρωσε.



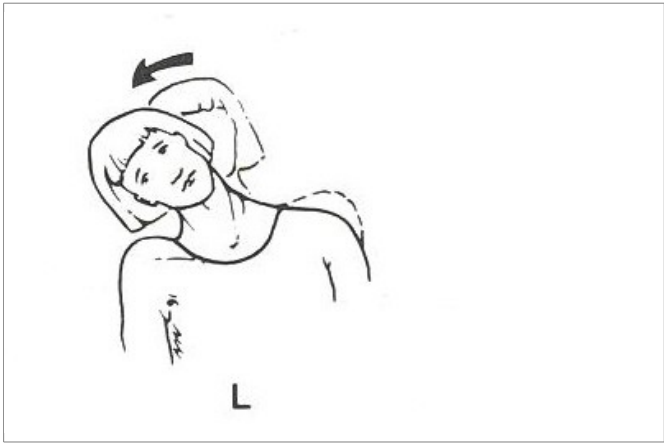
Σε όρθια ή καθιστή θέση. Κούνα αργά το πηγούνι προς το στήθος. Μείνε εκεί για 5" και χαλάρωσε φέρνοντας το κεφάλι στην ουδέτερη θέση.



Σε καθιστή ή όρθια θέση. Κούνα αργά το κεφάλι προς τα πίσω έτσι ώστε τα μάτια να κοιτάνε ψηλά. Μείνε για 5" και χαλάρωσε φέρνοντας το κεφάλι στην ουδέτερη θέση.

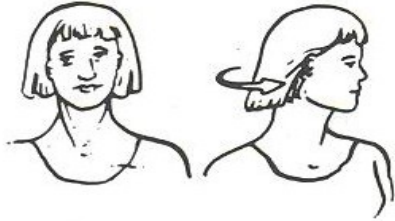


Σε καθιστή ή όρθια θέση. Κούνα αργά το κεφάλι έτσι ώστε το αυτί να πλησιάσει τον



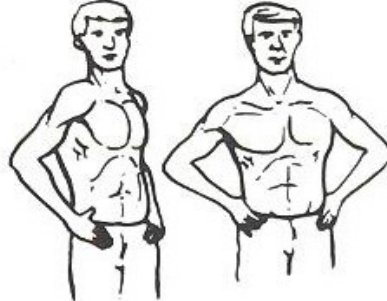
κεφάλι έτσι ώστε το αυτί να κινηθεί προς τον

ώμο χωρίς όμως να τον ακουμπήσει. Μείνε εκεί για 5" και χαλάρωσε φέρνοντας το κεφάλι στην ουδέτερη θέση.



M

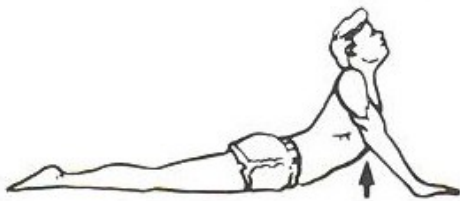
ώμο χωρίς όμως να τον ακουμπήσει, ενώ ταυτόχρονα τράβα προς τα κάτω τον άλλο ώμο. Μείνε εκεί για 5" και χαλάρωσε φέρνοντας το κεφάλι στην ουδέτερη θέση. Επανάλαβε από την αντίθετη πλευρά.



N

Σε όρθια ή καθιστή θέση, στρίψε το κεφάλι προς την μια πλευρά. Κράτησε το εκεί για 5" και χαλάρωσε. Φέρε το κεφάλι στην ουδέτερη θέση. Επανάλαβε από την άλλη πλευρά.

Σε όρθια ή καθιστή θέση. Τοποθέτησε τα χέρια σου στην μέση. Γύρισε το πάνω μέρος του σώματός από την μια πλευρά, κρατώντας το κάτω μέρος του σώματος ακίνητο. Μείνε στη θέση αυτή για 5" και χαλάρωσε γυρίζοντας το σώμα στο κέντρο. Επανάλαβε από την άλλη πλευρά.



O



P

Ξάπλωσε σε πρηνή θέση. Τοποθέτησε τα χέρια στο επίπεδο των ώμων. Σπρώξε τον κορμό σου από το έδαφος, κρατώντας την πύελο στο έδαφος. Μείνε για 5" και χαλάρωσε.

Ξάπλωσε σε πρηνή θέση, τοποθέτησε τα χέρια στα πλευρά. Σφίξε τους γλουτούς και σήκωσε τα χέρια και τους ώμους από το έδαφος όσο περισσότερο μπορείς. Μείνε στη θέση αυτή για 5" και χαλάρωσε.



Q



R

Ξάπλωσε σε πρηνή θέση. Τέντωσε τα χέρια πάνω από το κεφάλι και σήκωσε τα από το έδαφος. Μείνε στη θέση αυτή για 5" και χαλάρωσε.

Ξάπλωσε σε πρηνή θέση. Τοποθέτησε τα χέρια πάνω από το κεφάλι, έτσι ώστε οι αγκώνες να βρίσκονται στο ύψος των ώμων. Ανασήκωσε τα χέρια. Μείνε εκεί για 5" και χαλάρωσε.