

1^η ΑΣΚΗΣΗ θέση καθιστή ή όρθια

- Έχοντας σταθερούς τους ώμους, κατεβάζουμε το κεφάλι προς τα κάτω, έτσι ώστε το πηγούνι να ακουμπήσει στο στήρνο.



- Μένουμε σ' αυτή τη στάση για 3 δευτερόλεπτα και επαναφέρουμε το κεφάλι στην αρχική θέση.
- Σηκώνουμε το κεφάλι προς τα πάνω και πίσω, έτσι ώστε να κοιτάμε προς το ταβάνι.



- Μένουμε σ' αυτή τη στάση για 3 δευτερόλεπτα και επαναφέρουμε το κεφάλι στην αρχική θέση.
- *** Επαναλαμβάνουμε την άσκηση 10 φορές.

2^η ΑΣΚΗΣΗ θέση καθιστή ή όρθια

- Έχοντας σταθερούς τους ώμους, στρίβουμε το κεφάλι προς τα αριστερά.



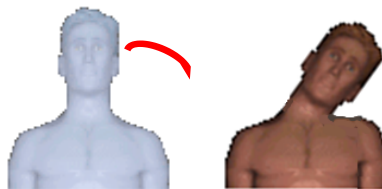
- Μένουμε σ' αυτή τη στάση για 3 δευτερόλεπτα και επαναφέρουμε το κεφάλι στην αρχική θέση.
 - Στρίβουμε το κεφάλι δεξιά.
 - Μένουμε σ' αυτή τη στάση για 3 δευτερόλεπτα και επαναφέρουμε το κεφάλι στην αρχική θέση
- *** Επαναλαμβάνουμε την άσκηση 10 φορές.

3^η ΑΣΚΗΣΗ θέση καθιστή ή όρθια

- Ακουμπούμε όσο γίνεται καλύτερα πίσω στην καρέκλα, ισιώνουμε το κορμί και με τα μάτια στοχεύουμε κάποιο αντικείμενο σ' ευθεία απόσταση από μας.



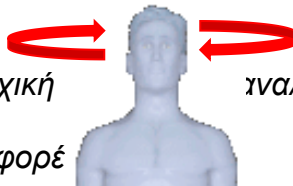
- Λυγίζουμε το κεφάλι αριστερά και προσπαθούμε το αυτί ν'ακουμπήσει τον ώμο, ενώ βλέπουμε σταθερά το αντικείμενο που στοχεύσαμε.



- Παραμένουμε σ'αυτή τη στάση για 10 δευτερόλεπτα και επανερχόμαστε στην αρχική μας θέση.
 - Χαλαρώνουμε και επαναλαμβάνουμε την άσκηση από την δεξιά μεριά.
- *** Η άσκηση αυτή πρέπει να γίνει 3 φορές.

4^η ΑΣΚΗΣΗ. θέση καθιστή ή όρθια

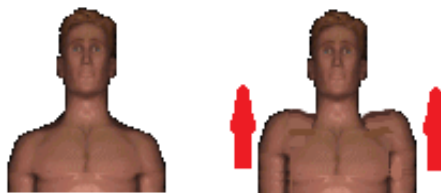
- Σηκώνουμε το κεφάλι όσο πιο ψηλά μπορούμε.
- Από τη στάση αυτή, το μετακινούμε προς τα αριστερά και χαμηλά, και από εκεί διαγράφουμε κυκλική τροχιά, προσέχοντας να είναι όσο το δυνατόν μεγαλύτερη. Η κίνησή μας πρέπει να είναι αργή και σταθερή



- Επαναφέρουμε το κεφάλι στην αρχική με την αντίθετη όμως φορά.
- *** Η άσκηση αυτή πρέπει να γίνει 3 φορές

5^η ΑΣΚΗΣΗ. θέση καθιστή ή όρθια

- Σηκώνουμε τους ώμους προς τα επάνω ενώ τα χέρια είναι τεντωμένα και κρεμασμένα προς τα κάτω.

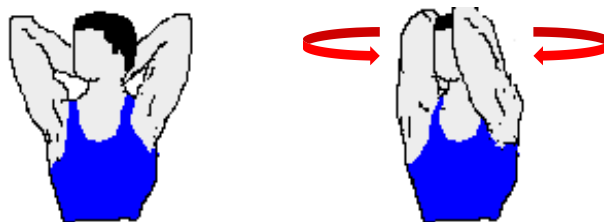


- Παραμένουμε σ'αυτή τη στάση για 3 δευτερόλεπτα και επανερχόμαστε στην αρχική θέση.
 - Χαλαρώνουμε και επαναλαμβάνουμε την άσκηση.
- *** Η άσκηση αυτή πρέπει να γίνει 10 φορές.

6^η ΑΣΚΗΣΗ θέση όρθια

- Τοποθετούμε τα χέρια πίσω από τον αυχένα και πλέκουμε τα δάκτυλα μεταξύ τους.

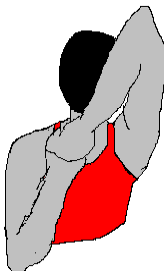
- Διατηρώντας αυτή τη στάση, κλείνουμε τους αγκώνες μπροστά και μένουμε για 3 δευτερόλεπτα.



- Επαναφέρουμε τους αγκώνες στην αρχική θέση, μένουμε πάλι για 3 δευτερόλεπτα .και επαναλαμβάνουμε την άσκηση.
*** Η άσκηση αυτή πρέπει να γίνει 10 φορές συνολικά.

7^η ΑΣΚΗΣΗ θέση όρθια

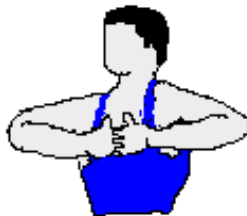
- Τοποθετούμε το δεξί χέρι πίσω από τον αυχένα.
- Τοποθετούμε το αριστερό χέρι πίσω από την πλάτη και προσπαθούμε να πλησιάσουμε τα δάκτυλα του αριστερού χεριού μ'αυτά του δεξιού.
- Πλέκουμε τα δάκτυλα των δύο χεριών (εάν φυσικά είναι εφικτό αυτό) και



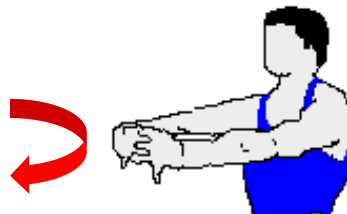
- παραμένουμε σ'αυτή τη θέση μετρώντας αργά μέχρι το 5,
- Επαναφέρουμε τα χέρια στην αρχική θέση, ξεκουραζόμαστε και επαναλαμβάνουμε την άσκηση εκτελώντας αντίθετες κινήσεις με τα χέρια.
*** Η άσκηση αυτή πρέπει να γίνει 3-5 φορές συνολικά.

8^η ΑΣΚΗΣΗ θέση όρθια

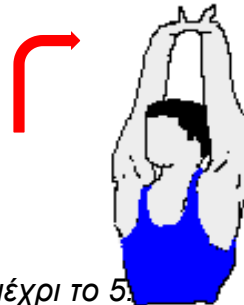
- Πλέκουμε τα δάκτυλα των χεριών μπροστά στο στήθος.



- Στρίβουμε καρπούς και παλάμες προς τα κάτω και τεντώνουμε τους αγκώνες (οι δύο παλάμες με τα πλεγμένα δάκτυλα κοιτούν προς τα εμπρός).



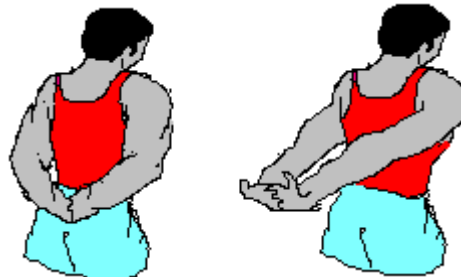
- Σηκώνουμε τα χέρια προς τα πάνω, διατηρώντας τους αγκώνες τεντωμένους και τα δάκτυλα πλεγμένα.



- Παραμένουμε σ' αυτή τη στάση μετρώντας αργά μέχρι το 5.
- Κατεβάζουμε τα χέρια κάτω, χαλαρώνουμε και επαναλαμβάνουμε την άσκηση.
- *** Η άσκηση αυτή πρέπει να γίνει 3-5 φορές συνολικά.

9^η άσκηση θέση όρθια

- Πλέκουμε τα δάκτυλα πίσω από τη πλάτη με τις παλάμες προς τα έξω.
- Τεντώνουμε τους αγκώνες προς τα πίσω (οι παλάμες συνεχίζουν να είναι προς τα έξω).



- Παραμένουμε σ' αυτή τη στάση μετρώντας αργά μέχρι το 5.
- Κατεβάζουμε τα χέρια κάτω, χαλαρώνουμε και επαναλαμβάνουμε την άσκηση.
- *** Η άσκηση αυτή πρέπει να γίνει 3-5 φορές συνολικά.

10^η άσκηση θέση όρθια

- Τεντώνουμε τα χέρια και τα σηκώνουμε από μπροστά προς τα πάνω.
- Τα κατεβάζουμε τεντωμένα από πλάγια (διαγράφουμε κυκλικές τροχιές με τα χέρια).
- *** Η άσκηση αυτή πρέπει να γίνει 10 φορές.

11^η άσκηση θέση όρθια

- Τεντώνουμε τα χέρια και τα σηκώνουμε από πλάγια προς τα πάνω.
- Τα κατεβάζουμε τεντωμένα από πλάγια (διαγράφουμε κυκλικές τροχιές με τα χέρια).

*** Η άσκηση αυτή πρέπει να γίνει 10 φορές.

12^η ΑΣΚΗΣΗ θέση καθιστή ή όρθια

- Σηκώνουμε το κεφάλι ελαφρά προς τα πίσω.
- Τοποθετούμε τα χέρια μας πάνω στο μέτωπο και πλέκουμε τα δάκτυλα μεταξύ τους.
- Διατηρώντας την στάση αυτή, πιέζουμε δυνατά το μέτωπο προς τα δάκτυλα, ενώ αυτά κρατούν αντίσταση προς τα πίσω.
- Παραμένουμε σ'αυτή την στάση για 5 δευτερόλεπτα.
- Χαλαρώνουμε και επαναλαμβάνουμε την άσκηση.

*** Η άσκηση αυτή πρέπει να γίνει 3 φορές συνολικά.

13^η ΑΣΚΗΣΗ θέση καθιστή ή όρθια

- Σηκώνουμε το κεφάλι ελαφρά προς τα πίσω.
- Τοποθετούμε τα χέρια μας πίσω από τον αυχένα και πλέκουμε τα δάκτυλα μεταξύ τους.
- Διατηρώντας την στάση αυτή, πιέζουμε δυνατά τον αυχένα προς τα πίσω, ενώ τα δάκτυλά μας κρατούν αντίσταση προς τα εμπρός.
- Παραμένουμε σ'αυτή την στάση για 5 δευτερόλεπτα.
- Χαλαρώνουμε και επαναλαμβάνουμε την άσκηση.

*** Η άσκηση αυτή πρέπει να γίνει 3 φορές συνολικά.

14^η ΑΣΚΗΣΗ θέση πρυνή (ξαπλωμένοι μπρούμυτα)

- Πιέζουμε με το μέτωπο ένα σκληρό μαξιλάρι.
- Παραμένουμε σ'αυτή την στάση για 5 δευτερόλεπτα.
- Χαλαρώνουμε και επαναλαμβάνουμε την άσκηση.

*** Η άσκηση αυτή πρέπει να γίνει 3 φορές συνολικά.

- Η άσκηση αυτή είναι παραλλαγή της άσκησης Νο12. Αντί να πλέκουμε τα δάκτυλα μπροστά στο μέτωπο, πιέζουμε από μπρούμυτα ένα μαξιλάρι.

15^η ΑΣΚΗΣΗ θέση ύπτια (ξαπλωμένοι ανάσκελα)

- Πιέζουμε με το κεφάλι προς τα πίσω ένα σκληρό μαξιλάρι.
- Παραμένουμε σ'αυτή την στάση για 5 δευτερόλεπτα.
- Χαλαρώνουμε και επαναλαμβάνουμε την άσκηση.

*** Η άσκηση αυτή πρέπει να γίνει 3 φορές συνολικά.

- Η άσκηση αυτή είναι παραλλαγή της άσκησης Νο13. Αντί να πλέκουμε τα δάκτυλα πίσω από το κεφάλι, πιέζουμε προς τα πίσω ένα μαξιλάρι.

- Συνιστούμε οι ασκήσεις να γίνουν πρωί και βράδυ την πρώτη εβδομάδα και μόνο πρωί την δεύτερη.

- Προοδευτικά και εφόσον νιώθετε καλά, αυξήστε τη διάρκεια και την ένταση των ασκήσεων. Σταματήστε αν η κατάστασή σας χειροτερεύει.
- Προτιμήστε να μην κάνετε μαζί ασκήσεις που είναι παρόμοιες.
- Προσπαθήστε να συγχρονίσετε την αναπνοή σας (εισπνοή από τη μύτη και εκπνοή από το στόμα), ώστε να έχουμε πιο ευεργετικά αποτελέσματα.
- Μη κρεμάτε βάρος από τα χέρια σας (σακούλες-τσάντες κ.τ.λ.).
- Αποφύγετε στατικές εργασίες και κινήσεις (πολύωρη εργασία σε γραφείο ή κακό κάθισμα σε καρέκλα, ή πλέξιμο - ράψιμο).
- Προτιμήστε ανατομικά στρώματα και μαξιλάρια για τον ύπνο.
- Προτιμήστε καθημερινές ασχολίες που γυμνάζουν τους ώμους (όπως το καθάρισμα τζαμιών, καθρεπτών) και τέτοιες είναι αυτές που φέρνουν τους αγκώνες ψηλά, στο ύψος των ώμων.
- Μην ξεχνάτε να σταματάτε κάθε κίνηση που προκαλεί πόνο.
- Για οποιοδήποτε πρόβλημα έχετε επικοινωνήστε με τον αρμόδιο ιατρό ή με το Εργαστήριό μας στο τηλέφωνο : 2310 214-970 .