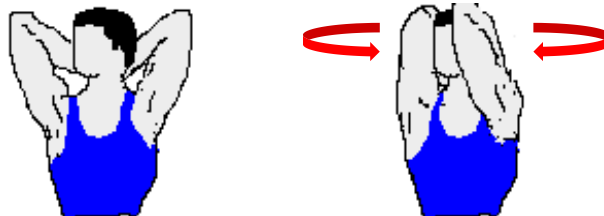


### **1<sup>η</sup> ΑΣΚΗΣΗ** θέση όρθια

- 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.

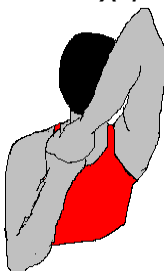


- Επαναφέρουμε τους αγκώνες στην αρχική θέση, μένουμε πάλι για 3 δευτερόλεπτα .και επαναλαμβάνουμε την άσκηση.

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

### **2<sup>η</sup> 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.

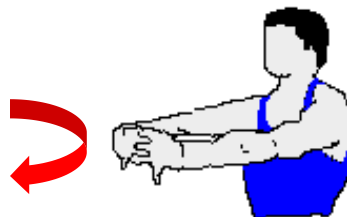
### **3<sup>η</sup> ΑΣΚΗΣΗ** θέση όρθια

- Πλέκουμε τα δάκτυλα των χεριών μπροστά στο στήθος.

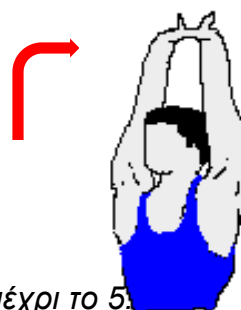


- Στρίβουμε καρπούς και παλάμες προς τα κάτω και τεντώνουμε τους αγκώνες

(οι δύο παλάμες με τα πλεγμένα δάκτυλα κοιτούν προς τα εμπρός).



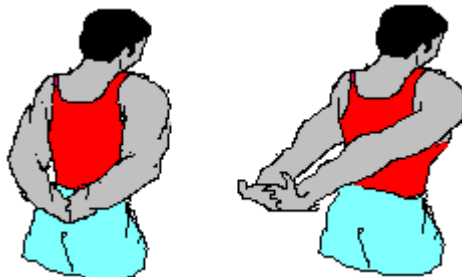
- Σηκώνουμε τα χέρια προς τα πάνω, διατηρώντας τους αγκώνες τεντωμένους και τα δάκτυλα πλεγμένα.



- 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.

#### 4<sup>η</sup> 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.

#### 5<sup>η</sup> 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.

#### 6<sup>η</sup> 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.

- 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.
- 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 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 .