

Άσκηση 1:



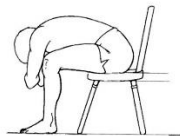
- Ξαπλώστε ανάσκελα
- Τραβήξτε το γόνατό σας προς το θώρακα
- Παραμείνετε σε αυτήν την στάση για 10 δευτερόλεπτα
- Επαναλάβετε 10 φορές για κάθε πόδι, 2 φορές την ημέρα

Άσκηση 2:



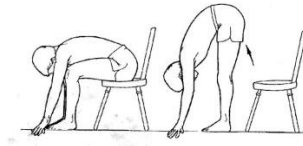
- Ξαπλώστε ανάσκελα
- Τραβήξτε και τα δύο σας γόνατα προς το θώρακα
- Παραμείνετε σε αυτήν την στάση για 10 δευτερόλεπτα
- Επαναλάβετε 10 φορές, 2 φορές την ημέρα

Άσκηση 3:



- Καθίστε σε μια καρέκλα
- Σκύψτε μπροστά, όπως φαίνεται στην εικόνα
- Παραμείνετε σε αυτήν την στάση για 10 δευτερόλεπτα
- Επαναλάβετε 10 φορές, 2 φορές την ημέρα

Άσκηση 4:



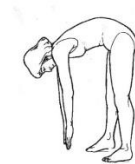
- Καθίστε σε μια καρέκλα
- Σκύψτε μπροστά, με τις παλάμες σας να αγγίζουν το πάτωμα
- Σηκωθείτε αργά τεντώνοντας τα πόδια σας όσο περισσότερο μπορείτε, με προσοχή και χωρίς να πιέζετε το σώμα σας
- Παραμείνετε σε αυτήν την στάση για 10 δευτερόλεπτα
- Επαναλάβετε 10 φορές, 2 φορές την ημέρα

Άσκηση 5:



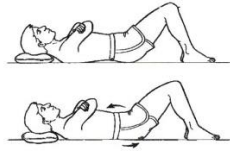
- Καθίστε με τα πόδια σας τεντωμένα μπροστά σας
- Τεντώνοντας τα χέρια σας σκύψτε αργά μπροστά, προσπαθώντας να αγγίξετε τα δάχτυλα των ποδιών σας
- Παραμείνετε σε αυτήν την στάση για 10 δευτερόλεπτα
- Επαναλάβετε 10 φορές, 2 φορές την ημέρα

Άσκηση 6:



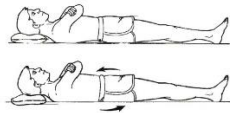
- Σταθείτε σε όρθια θέση, με τα πόδια σας ελαφρώς ανοιχτά
- Σκύψτε αργά μπροστά όσο περισσότερο μπορείτε, προσπαθώντας να αγγίξετε τα δάχτυλα των ποδιών σας
- Παραμείνετε σε αυτήν την στάση για 10 δευτερόλεπτα
- Επαναλάβετε 10 φορές, 2 φορές την ημέρα

Άσκηση 7:



- Ξαπλώστε με τα γόνατα λυγισμένα
- Σφίγγοντας τους κοιλιακούς μύες, σφίξτε τους γλουτιαίους οριζοντιώνοντας την πλάτη σας, όπως φαίνεται στην εικόνα
- Παραμείνετε σε αυτήν την στάση για 10 δευτερόλεπτα
- Επαναλάβετε 10 φορές, 2 φορές την ημέρα

Άσκηση 8:



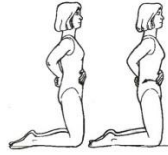
- Ξαπλώστε με τα γόνατα τεντωμένα
- Σφίγγοντας τους κοιλιακούς μύες, σφίξτε τους γλουτιαίους οριζοντιώνοντας την πλάτη σας όπως φαίνεται στην εικόνα
- Παραμείνετε σε αυτήν την στάση για 10 δευτερόλεπτα
- Επαναλάβετε 10 φορές, 2 φορές την ημέρα

Άσκηση 9:



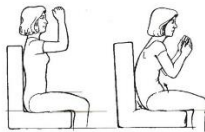
- Σταθείτε στα γόνατα με τις παλάμες να ακουμπούν στο πάτωμα, όπως φαίνεται στην εικόνα
- Σφίγγοντας τους κοιλιακούς μύες, σφίξτε τους γλουτιαίους φέρνοντας τη λεκάνη σας προς το σώμα σας και κυρτώνοντας την πλάτη
- Παραμείνετε σε αυτήν την στάση για 10 δευτερόλεπτα
- Επαναλάβετε 10 φορές, 2 φορές την ημέρα

Άσκηση 10:



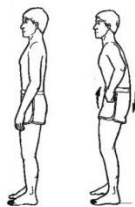
- Σταθείτε στα γόνατα με τον κορμό όρθιο, όπως φαίνεται στην εικόνα
- Τοποθετήστε τα χέρια σας στην πλάτη και την κοιλιά σας, ώστε να ελέγχετε τη σωστή εκτέλεση της άσκησης
- Σφίγγοντας τους κοιλιακούς μύες, σφίξτε τους γλουτιαίους οριζοντιώνοντας την πλάτη σας όπως φαίνεται στην εικόνα
- Παραμείνετε σε αυτήν την στάση για 10 δευτερόλεπτα
- Επαναλάβετε 10 φορές, 2 φορές την ημέρα

Άσκηση 11:



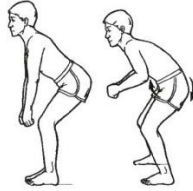
- Καθίστε σε μια καρέκλα με ίσια πλάτη
- Σφίγγοντας τους κοιλιακούς μύες, σφίξτε τους γλουτιαίους οριζοντιώνοντας την πλάτη σας ακουμπώντας την στην πλάτη της καρέκλας, όπως φαίνεται στην εικόνα
- Παραμείνετε σε αυτήν την στάση για 10 δευτερόλεπτα
- Επαναλάβετε 10 φορές, 2 φορές την ημέρα

Άσκηση 12:



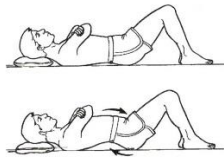
- Σταθείτε σε όρθια θέση, με τα πόδια σας ελαφρώς ανοιχτά
- Με τα γόνατα ελαφρώς λυγισμένα και σφίγγοντας τους κοιλιακούς μύες, σφίξτε τους γλουτιαίους οριζοντιώνοντας την πλάτη σας όπως φαίνεται στην εικόνα
- Παραμείνετε σε αυτήν την στάση για 10 δευτερόλεπτα
- Επαναλάβετε 10 φορές, 2 φορές την ημέρα

Άσκηση 13:



- Σταθείτε σε όρθια θέση με τα γόνατα ελαφρώς λυγισμένα, τον κορμό σας με ελαφρά κλίση και την πλάτη σας χαλαρή, όπως φαίνεται στην εικόνα
- Σφίγγοντας τους κοιλιακούς μύες, σφίξτε τους γλουτιαίους οριζοντιώνοντας την πλάτη σας
- Παραμείνετε σε αυτήν την στάση για 10 δευτερόλεπτα
- Επαναλάβετε 10 φορές, 2 φορές την ημέρα

Άσκηση 14:



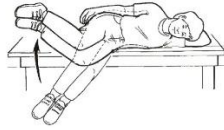
- Ξαπλώστε ανάσκελα με τα γόνατα λυγισμένα
- Σπρώχνοντας τη λεκάνη σας προς τα κάτω και πίσω, δημιουργείτε μια καμπύλη με την πλάτη σας όπως φαίνεται στην εικόνα
- Παραμείνετε σε αυτήν την στάση για 10 δευτερόλεπτα
- Επαναλάβετε 10 φορές, 2 φορές την ημέρα

Άσκηση 15:



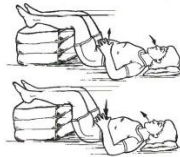
- Ξαπλώστε στο πλάι σε μια σταθερή επιφάνεια, με τα χέρια σας πίσω από το κεφάλι όπως φαίνεται στην εικόνα
- Ζητήστε από κάποιον να κρατάει σταθερή τη λεκάνη και τα πόδια σας
- Ανασηκώστε τον κορμό σας όπως φαίνεται στην εικόνα
- Παραμείνετε σε αυτήν την στάση για 10 δευτερόλεπτα
- Επαναλάβετε 10 φορές για κάθε πλευρά, 2 φορές την ημέρα

Άσκηση 16:



- Ξαπλώστε στο πλάι σε μια σταθερή επιφάνεια, με τα γόνατα λυγισμένα και τα πόδια σας να κρέμονται όπως φαίνεται στην εικόνα
- Σηκώστε και τα δυο σας πόδια όπως φαίνεται στην εικόνα
- Παραμείνετε σε αυτήν την στάση για 10 δευτερόλεπτα
- Επαναλάβετε 10 φορές, 2 φορές την ημέρα

Άσκηση 17:



- Ξαπλώστε με τα πόδια σας ανασηκωμένα σε στήριγμα και το σώμα σας χαλαρό όπως φαίνεται στην εικόνα
- Τοποθετήστε τα χέρια σας στην κοιλιά σας
- Αναπνεύστε αργά και βαθιά από τη μύτη κρατώντας τους ώμους σας στο πάτωμα και τον θώρακα χαλαρό, με την κοιλιά σας να ανασηκώνεται ελαφρώς από τον αέρα καθώς αναπνέετε
- Εκπνεύστε αργά από το στόμα
- Σφίγγοντας τους κοιλιακούς μύες, πιέστε με τα χέρια σας ώστε να επισπεύσετε την πλήρη εκπνοή του αέρα
- Επαναλάβετε 10 φορές, 2 φορές την ημέρα

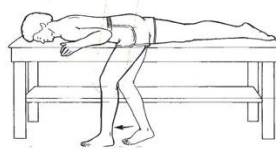
Άσκηση 18:



- Ξαπλώστε με τα πόδια σας ελαφρώς λυγισμένα και το σώμα σας χαλαρό όπως φαίνεται στην εικόνα
- Τοποθετήστε τα χέρια στην κοιλιά σας
- Αναπνεύστε αργά και βαθιά από τη μύτη κρατώντας τους ώμους σας στο πάτωμα και τον θώρακα χαλαρό, με την κοιλιά σας να ανασηκώνεται ελαφρώς από τον αέρα καθώς αναπνέετε

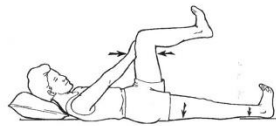
- Εκπνεύστε αργά από το στόμα
- Σφίγγοντας τους κοιλιακούς μύες, πιέστε με τα χέρια σας ώστε να επισπεύσετε την πλήρη εκπνοή του αέρα
- Επαναλάβετε 10 φορές, 2 φορές την ημέρα

Άσκηση 19:



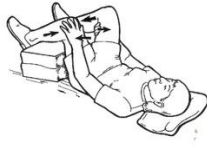
- Ξαπλώστε μπρούμυτα σε υπερυψωμένη επιφάνεια όπως φαίνεται στην εικόνα, με το ένα σας πόδι τεντωμένο επάνω σε αυτήν και το άλλο πόδι να πατάει στο έδαφος όπως φαίνεται στην εικόνα
- Μετακινήστε προς τα μπροστά το πόδι που ακουμπάει στο έδαφος μιμούμενοι περπάτημα, ώσπου να νοιώσετε τους μύες να τεντώνονται
- Παραμείνετε σε αυτήν την στάση για 10 δευτερόλεπτα
- Επαναλάβετε 10 φορές για κάθε πόδι, 2 φορές την ημέρα

Άσκηση 20:



- Ξαπλώστε με το κεφάλι σας ελαφρώς ανασηκωμένο, το ένα πόδι τεντωμένο και το άλλο πόδι λυγισμένο σε ορθή γωνία όπως φαίνεται στην εικόνα
- Κρατήστε τον ανασηκωμένο μηρό σας
- Προσπαθήστε να πιέσετε το πόδι σας από το γοφό σας προς το θώρακά σας, αλλά κρατώντας αντίσταση στην κίνηση αυτή με τα χέρια σας
- Παραμείνετε σε αυτήν την στάση για 10 δευτερόλεπτα
- Επαναλάβετε 10 φορές για κάθε πόδι, 2 φορές την ημέρα

Άσκηση 21:



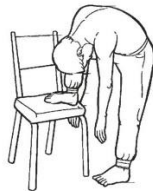
- Ξαπλώστε με το κεφάλι σας ελαφρώς ανασηκωμένο και τα γόνατά σας λυγισμένα και ανασηκωμένα σε στήριγμα όπως φαίνεται στην εικόνα, με το ένα σας χέρι τοποθετημένο επάνω στο αντίστοιχο πόδι, και το άλλο σας χέρι τοποθετημένο κάτω από το αντίστοιχο πόδι
- Προσπαθήστε να μετακινήσετε κάθε πόδι πιέζοντας προς το αντίστοιχο χέρι, αλλά κρατώντας αντίσταση στην κίνηση αυτή με τα χέρια σας
- Παραμείνετε σε αυτήν την στάση για 10 δευτερόλεπτα
- Επαναλάβετε 10 φορές, 2 φορές την ημέρα

Άσκηση 22:



- Ξαπλώστε με το κεφάλι σας ελαφρώς ανασηκωμένο και τα γόνατά σας λυγισμένα, σταυρωμένα και ανασηκωμένα σε στήριγμα όπως φαίνεται στην εικόνα
- Προσπαθήστε να πιέσετε τους μηρούς σας μεταξύ τους, χωρίς να επιτρέπετε κάποια άλλη κίνηση με το σώμα σας
- Παραμείνετε σε αυτήν την στάση για 10 δευτερόλεπτα
- Επαναλάβετε 10 φορές, 2 φορές την ημέρα

Άσκηση 23:



- Τοποθετήστε το πέλμα σας σε μια καρέκλα όπως φαίνεται στην εικόνα
- Σκύψτε μπροστά κυρτώνοντας τη μέση σας
- Παραμείνετε σε αυτήν την στάση για 10 δευτερόλεπτα
- Επαναλάβετε 10 φορές, 2 φορές την ημέρα

Άσκηση 24:



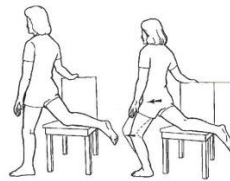
- Σταθείτε με την πλάτη σας στον τοίχο
- Κρατώντας το πόδι σας από το γόνατο, τραβήξτε το προς το θώρακα όπως φαίνεται στην εικόνα
- Παραμείνετε σε αυτήν την στάση για 10 δευτερόλεπτα
- Επαναλάβετε 10 φορές, 2 φορές την ημέρα

Άσκηση 25:



- Ξαπλώστε ανάσκελα σε υπερυψωμένη επιφάνεια όπως φαίνεται στην εικόνα, με το ένα σας πόδι να κρέμεται από αυτήν όπως φαίνεται στην εικόνα
- Κρατώντας το πόδι σας από το γόνατο, τραβήξτε το προς το θώρακα
- Ζητήστε από κάποιον να πιέζει ελαφρώς προς τα κάτω τον μηρό που κρέμεται
- Παραμείνετε σε αυτήν την στάση για 10 δευτερόλεπτα
- Επαναλάβετε 10 φορές, 2 φορές την ημέρα

Άσκηση 26:



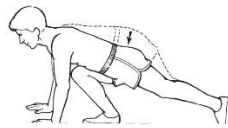
- Σταθείτε μπροστά από μια καρέκλα, με το ένα σας γόνατο να στηρίζεται σε αυτήν όπως φαίνεται στην εικόνα
- Διατηρώντας την πλάτη σας ίσια, λυγίστε το άλλο σας γόνατο ώσπου να αισθανθείτε τους μύες να τεντώνουν
- Παραμείνετε σε αυτήν την στάση για 10 δευτερόλεπτα
- Επαναλάβετε 10 φορές, 2 φορές την ημέρα

Άσκηση 27:



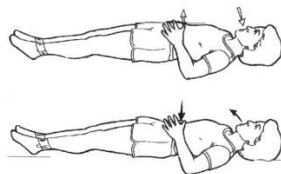
- Σταθείτε με το ένα σας γόνατο να ακουμπάει στο πάτωμα και το άλλο σας πόδι λυγισμένο μπροστά σας όπως φαίνεται στην εικόνα
- Διατηρώντας την πλάτη σας ίσια, επιτρέψτε σε όλο σας το σώμα να γείρει μπροστά
- Παραμείνετε σε αυτήν την στάση για 10 δευτερόλεπτα
- Επαναλάβετε 10 φορές, 2 φορές την ημέρα

Άσκηση 28:



- Σταθείτε με τις παλάμες στο πάτωμα, το ένα σας πόδι λυγισμένο μπροστά σας και το άλλο σας πόδι τεντωμένο όπως φαίνεται στην εικόνα
- Λυγίζοντας περισσότερο το πόδι σας, πιέστε την λεκάνη σας προς το πάτωμα
- Παραμείνετε σε αυτήν την στάση για 10 δευτερόλεπτα
- Επαναλάβετε 10 φορές, 2 φορές την ημέρα

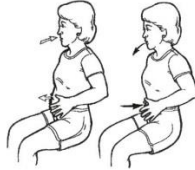
Άσκηση 29:



- Ξαπλώστε ανάσκελα
- Τοποθετήστε τα χέρια σας στην κοιλιά σας
- Αναπνεύστε αργά και βαθιά από τη μύτη κρατώντας τους ώμους σας στο πάτωμα και τον θώρακα χαλαρό, με την κοιλιά σας να ανασηκώνεται ελαφρώς από τον αέρα καθώς αναπνέετε
- Εκπνεύστε αργά από το στόμα

- Σφίγγοντας τους κοιλιακούς μύες, πιέστε με τα χέρια σας ώστε να επισπεύσετε την πλήρη εκπνοή του αέρα
- Επαναλάβετε 10 φορές, 2 φορές την ημέρα

Άσκηση 30:



- Καθίστε με το σώμα σας χαλαρό
- Τοποθετήστε τα χέρια σας στην κοιλιά σας
- Αναπνεύστε αργά και βαθιά από τη μύτη κρατώντας τους ώμους σας στο πάτωμα και τον θώρακα χαλαρό, με την κοιλιά σας να ανασηκώνεται ελαφρώς από τον αέρα καθώς αναπνέετε
- Εκπνεύστε αργά από το στόμα
- Σφίγγοντας τους κοιλιακούς μύες, πιέστε με τα χέρια σας ώστε να επισπεύσετε την πλήρη εκπνοή του αέρα
- Επαναλάβετε 10 φορές, 2 φορές την ημέρα