

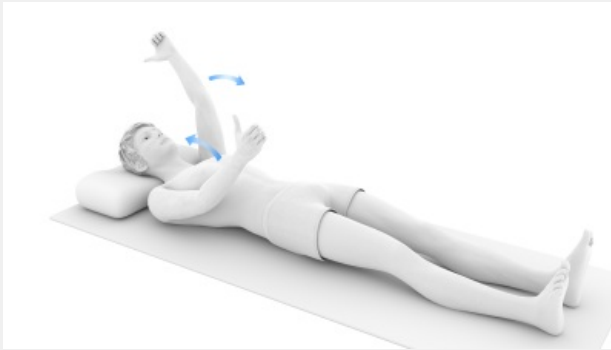
## **Άσκηση 1 / 3**

### **Αρχική θέση**

Ξαπλώστε στην πλάτη σας

### **Εκτέλεση**

Εναλλακτικά αιωρήστε το δεξί και το αριστερό σας χέρι από πάνω/πίσω προς τα κάτω και μπροστά (κίνηση τσεκουριού)



### **Επανάληψη**

Ελεύθερος αριθμός επαναλήψεων

## Άσκηση 2 / 3

### Αρχική θέση

Καθίστε σε ένα σκαμπό μπροστά από ένα καθρέφτη, με τα χέρια ανυψωμένα, τους αγκώνες λυγισμένους και τις παλάμες των χεριών αντικρουστά στο ύψος του στέρνου, 10-20cm μπροστά από το σώμα.

### Εκτέλεση

Φέρτε τα χέρια σας πίσω και μετά μπροστά ξανά, κοιτάζοντας τον καθρέφτη.



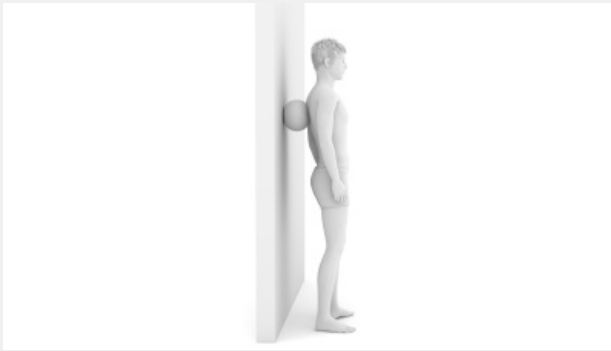
### Επανάληψη

Ελεύθερος αριθμός επαναλήψεων

## Άσκηση 3 / 3

### Αρχική θέση

Σταθείτε με την πλάτη σας στον τοίχο, κρατώντας μια ευπίεστη μπάλα ανάμεσα στη πλάτη σας και στον τοίχο.



### Εκτέλεση

Ρολάρετε τη μπάλα στα πλάγια από τη πλάτη στον θώρακα, με πλάγια βήματα και στρίβοντας το σώμα.



### Επανάληψη

Ελεύθερος αριθμός επαναλήψεων

