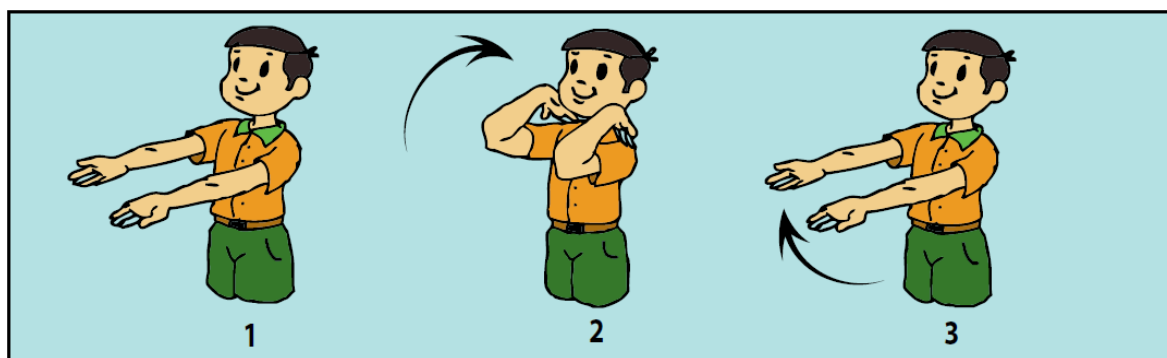


Σωματικές ασκήσεις που πρέπει να κάνεις μετά τη χρήση του υπολογιστή σου:

Κάμψεις των αγκώνων:

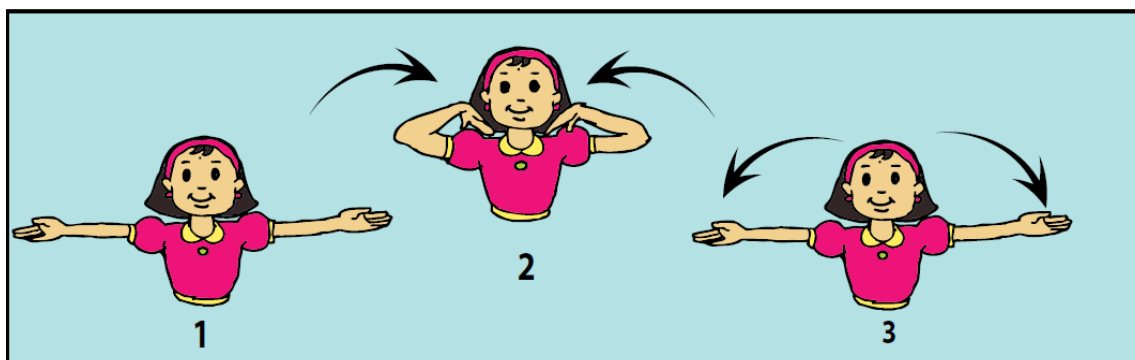
Άσκηση 1

1. Τέντωσε τα χέρια σου μπροστά από το σώμα σου στο ύψος της πλάτης. Οι παλάμες πρέπει να είναι ανοιχτές κοιτάζοντας προς τα επάνω.
2. Λύγισε τα χέρια σου στους αγκώνες και ακούμπησε με τα δάχτυλά σου τους ώμους.
3. Τέντωσε τα χέρια σου ξανά. Αυτός ήταν ο πρώτος γύρος. Επανάλαβε 10 φορές.



Άσκηση 2

1. Άνοιξε τα χέρια σου στο πλάι στο ύψος των ώμων, οι παλάμες ανοιχτές κοιτάζοντας προς το ταβάνι.
2. Λύγισε τα χέρια στους αγκώνες και άγγιξε με τα δάχτυλα τους ώμους.
3. Τέντωσε ξανά τα χέρια σου στο ύψος των ώμων. Επανάλαβε 10 φορές.



Θυμήσου: Εισπνοή όταν τεντώνεις τα χέρια και εκπνοή όταν τα λυγίζεις. Τα χέρια σου πρέπει να παραμένουν παράλληλα στο πάτωμα και οι αγκώνες να παραμένουν στο ύψος των ώμων.

Ασκήσεις για τον αυχένα

Άσκηση 1

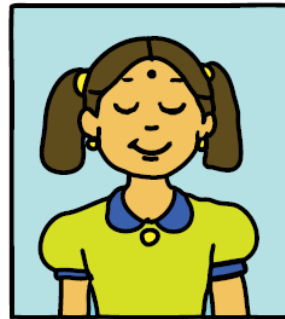
1. Κοίταξε ευθεία μπροστά και κλείσε τα μάτια σου.
2. Λύγισε αργά το κεφάλι σου προς τα δεξιά. Προσπάθησε να ακουμπήσεις το δεξί σου αυτί στη δεξιά σου πλάτη, χωρίς να σηκώνεις τις πλάτες σου.
3. Γύρισε το κεφάλι σου στην αριστερή πλευρά και προσπάθησε να ακουμπήσεις το αριστερό αυτί στην αριστερή πλάτη.
4. Αυτός είναι ο πρώτος γύρος. Μην τεντώνεις τον αυχένα σου, δεν είναι απαραίτητο να ακουμπήσεις τους ώμους σου. Επανάλαβε 10 φορές.



1 Start



2



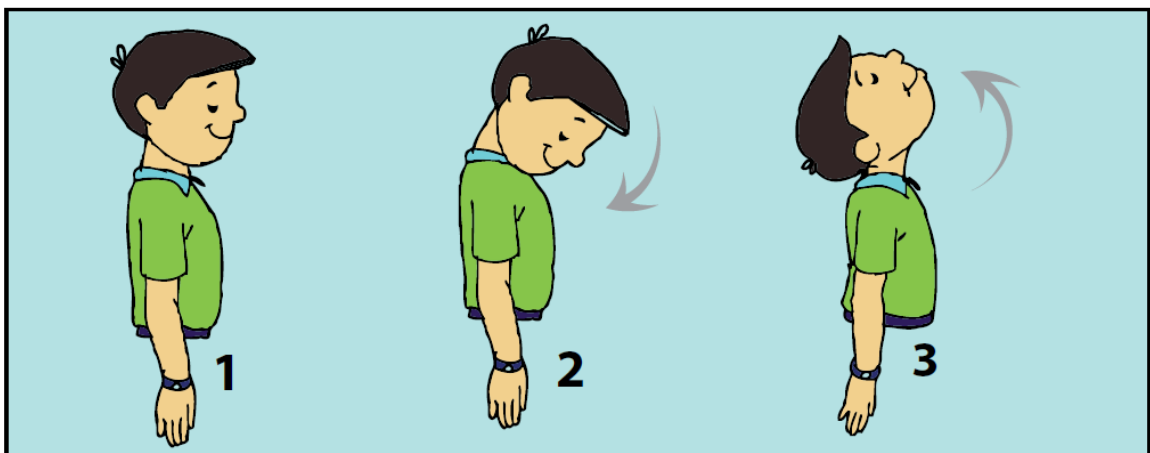
3



4

Άσκηση 2

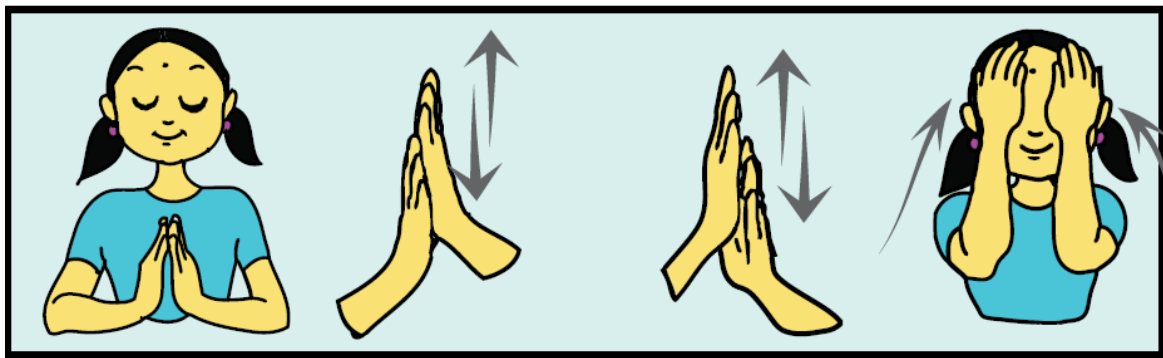
1. Κοίταξε ευθεία μπροστά και κλείσε τα μάτια σου
2. Σκύψε αργά το κεφάλι σου προς τα μπροστά. Προσπάθησε να ακουμπήσεις τον λαιμό σου στο στήθος.
3. Γύρισε το κεφάλι προς τα πίσω, χωρίς να αισθάνεσαι πίεση στο λαιμό σου.
4. Αυτός είναι ο πρώτος γύρος. Επανάλαβε 10 φορές.



Ασκήσεις για τα μάτια

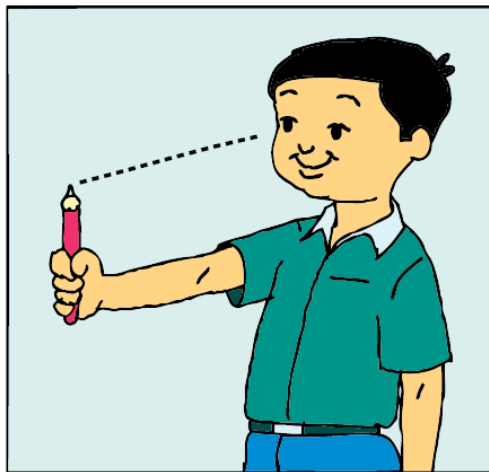
Άσκηση 1

1. Κάθισε ήσυχα και κλείσε τα μάτια σου. Τρίψε τις παλάμες μεταξύ τους μέχρι να ζεσταθούν.
2. Βάλε τις παλάμες πάνω στα μάτια σου χωρίς να τις πιέσεις. Μην καλύψεις με τις παλάμες σου τη μύτη. Κρότησε τις παλάμες σε αυτή τη θέση, έως ότου η θερμότητα να περάσει στα μάτια σου.
3. Στη συνέχεια βγάλε τα χέρια σου, κρατώντας τα μάτια σου κλειστά. Ξανά τρίψε τις παλάμες σου μέχρι να γίνουν ζεστές και ακούμπησέ τις πάνω στα κλειστά μάτια.
4. Επανάλαβε 3 φορές.

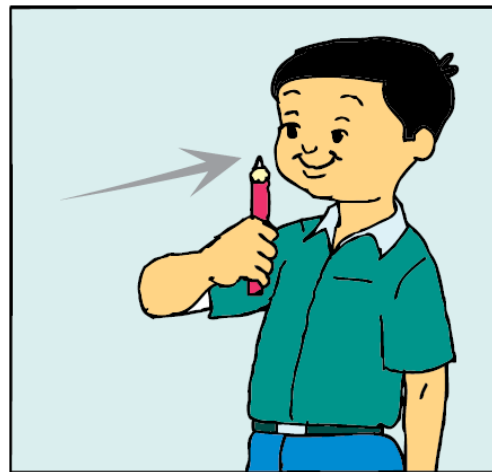


Άσκηση 2 (άσκηση με το μολύβι)

1. Κράτησε ένα μολύβι στο ύψος του χεριού σου. Κράτησε τα μάτια σου συγκεντρωμένα επάνω στην άκρη του μολυβιού.
2. Σιγά σιγά φέρε το μολύβι προς τη μύτη σου. Θυμήσου ότι τα μάτια σου δεν πρέπει να απομακρυνθούν από την άκρη του μολυβιού.
3. Επανάλαβε την άσκηση 7 - 10 φορές.



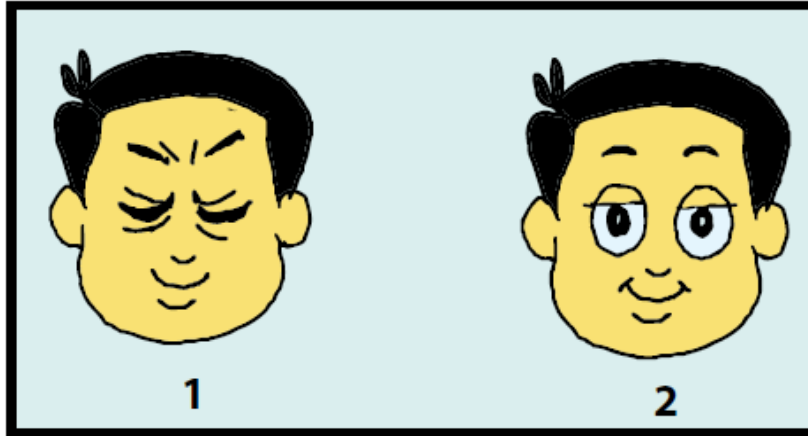
1



2

Άσκηση 3 (κάνε σαν την γάτα...)

1. Κλείσε σφιχτά τα μάτια σου για 3 - 5 δευτερόλεπτα.
2. Άνοιξε τα μάτια σου για τα επόμενα 3 - 5 δευτερόλεπτα.
3. Επανάλαβε 7 - 8 φορές.



Άσκήσεις για τα χέρια (σφίξιμο των χεριών)

Άσκηση 1

1. Τέντωσε τα δυο σου χέρια μπροστά από το σώμα σου στο ύψος της πλάτης.
2. Άνοιξε τα χέρια σου, οι παλάμες προς τα κάτω και τέντωσε τα δάχτυλά σου όσο το δυνατόν πιο απόμακρα το ένα από το άλλο.
3. Κλείσε τα δάχτυλά σου κάνοντας μια δυνατή γροθιά, με τους αντίχειρες προς τα μέσα. Τα υπόλοιπα δάχτυλα σου πρέπει να αγκαλιάσουν τους αντίχειρες.
4. Άνοιξε ξανά τα χέρια σου και τέντωσε τα δάχτυλά σου. Επανάλαβε 10 φορές.

