

Ορθια θέση

ποδια ανοιγμα ισχιων ring στα χερια
τεντωμενα μπροστα απο το στηθος

Ελαφρα πιεση απο χερια αναπνοη

Ενεργοποιω δικεφαλους ,τρικεφαλους,

ωμους πλαγιους κοιλιακους rhouse

_ 5 εισπνοες 5 εκνποες hundret

_ 5 πανω 5 κατω χερια πιεσεις

_πλαγια καμψη σε 5 χρονους

_roll down ορθια θέση ring χερια σαν να
αγκαλιαζω μεγαλη μπαλα ρολλαρω στπ
εδαφος

_squat ring αναμεσα στα ποδια_μενω-
φτερνες_pulses

_ορθια θέση ring αστραγαλο αναμεσα στα
ποδια balance 1 ποδι πιεσεις _μενω

_ορθια θέση balance 1 ποδι δαχτυλιδι

καθετο μπροστα παταω με το αλλο ποδι

λυγισμενο τη λαβη_φτερνα πανω στο

επαναφορα κατω πιεζω το δαχτυλιδι

_squat legs in between ring πανω απο

γονατο_stay _φτερνες_pulses

_balance 1 leg -αλλο ποδι λυγισμενο ορθη

ιδιο χερι λυγισμενο ορθη ring αναμεσα

καθετο μπροστα -αναπνοη πιεζω τον α

γκωνα στο γονατο με το ring αναμεσα

_balance ανοιγω κλεινω γονατο πιεζω

στο κεντρο -σταθερη λεκανη

-ανοιχτο στο πλαι χερι ποδι orliques

-stretching σε ορθια θεση ring καμαρα του

ενος ποδιου κραταω μετα 2 χερια

_stretching σε απαγωγη ανοοχρο ποδι

τεντωμενο κραταω ενα χερι

Τζινι

-καθιστοι roll down μεχρι κατω

_ξαπλωμενπι ποδια λυγισμενα half roll up

ring στα χερια

_ full roll up stay φοραω το ring στο

κεφαλι λυγιζοντας χερια αγκωνες

ανοιχτοι τεντωνω roll down

_roll over -ring between legs σε υπτια θεση

ποδια 90 μοιρες ρολλαρω και φερνω τα

ποδια πισω πανω απο το κεφαλι μου
παραλληλα με το εδαφος εισπνεω και με
την εκπνοη ρολλαρω και επανερχομαι
αρχικη θεση

-roll all the way up σε καθιστη θεση ποδια
λυγισμενα πελμα στο εδαφος

-half roll down ring χερια λυγιζω

τεντωνω χερια

-stay back-twist-up-over-center-all up-αλλη
μερια μανω σε καμψη πισω ,στροφη

θωρακα χερια ψηλα τεντωνουνπαμω απο
το κεφαλι στροφη του θωρακα απο την
αλλω μερια,κεντρο και επαναφορα ψηλα
ο κορμος και τα χερια.