

-helliKopter \_ring πισω απο κεφαλι  
κραταω ποδια table top-τεντωνω 1 ποδι  
ψηλα 1 χαμηλα εκτελω ημικυκλιο ξανα  
table top

Το αλλο ποδι τεντωνει ψηλα και αναποδο  
ημικυκλιο

## BRiDGES

-Traditional bridge -ring γονατα  
Up and down ενα ενα σπονδυλο  
Stay pulses πιεζω ring

Μενω τεντωνω εναλλαξ τα ποδια

Μενω επανω το ενα ποδι τεντωμενο  
πιεζω με το 1 ποδι το ring

-1 LEG BRIDGE 1 ποδι τεντωμενο πανω  
στο RING αλλο λυγισμενο εδαφος πανω  
κατω η λεκανη

Μενω πιεζω το ring με το ποδι

-TRADITIONAL BRIDGE -Ring εξω ποδια  
πανω κατω λεκανη-μενωpulses -τεντωνω  
1 ενα ποδι -μενω πανω πιεζω με το 1 ποδι

## SIDE LYING SERIES

-πλαγια θεση-1 ευθεια-κατω ποδι μεσα στο ring το κρατω ορθιο καθετο και σταθερο ,πανω ποδι εξω πανω απο το ring πιεσεις, μενω, πιεσεις απο το πανω ποδι ,μενω πιεσεις.

-κραταω πιεσμενο το ring με το πανω ποδι ανεβοκατεβαζω το κατω ποδι

-γονατο στο στηθος τεντωνει μεσα απο το ring λυγιζω στηθοςτεντωνω απο πανω πιεζω ring

-2 ποδια μεσα απο το ring πιεζω το πανω ποδι μεσα απο το ring προς τα πανω ,μενω πιεσεις

-2 ποδια μαζι μεσα στο ring λιγο μπροστα ανεβοκατεβαζω

## ΟΚΛΑΔΟΝ

-Αγκωνες κλειστοι πιεσεις στο ring χερια απο εξω

- χερια απο μεσα πιεσεις προς τα εξω

## SIIDE LYING SERIES

- Inner thigh squeeze ημιπλαγια θεση

κρατω το πανω ποδι τεντωμενο με το  
ring και το χερι μου απο μεσα  
ανεβοκατεβαζω το κατω ποδι  
προσαγωγη.ισορροπω στο μαλακο του  
γλουτου μου.