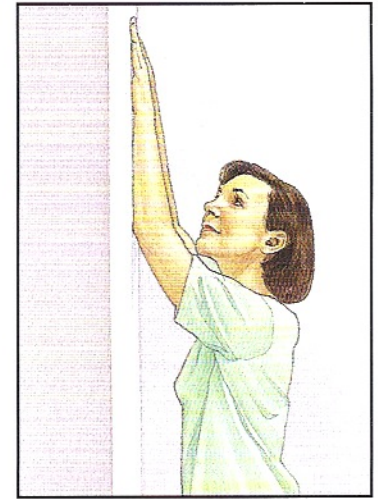
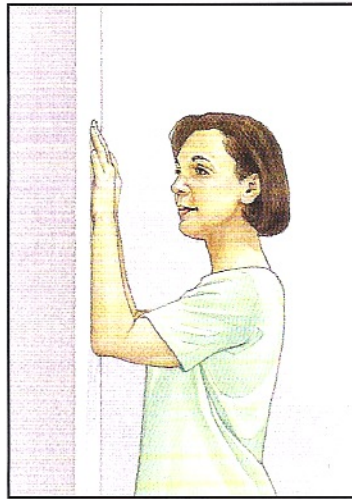


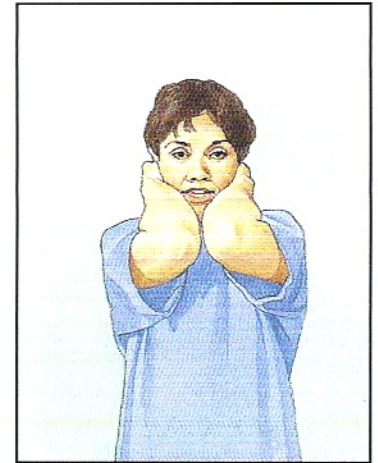
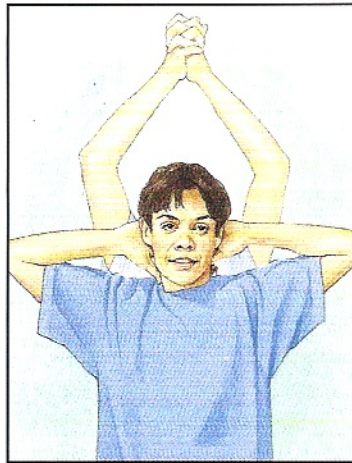
Σκαρφάλωμα στον τοίχο

- Σταθείτε με μέτωπο στον τοίχο, με τα δάκτυλα σε απόσταση περίπου 10 έως 20 εκατοστά από αυτόν.
- Ακουμπήστε τους πήχεις πάνω στον τοίχο, με τα χέρια στο ύψος των ματιών.
- Σύρτε τα χέρια σας στον τοίχο, κρατώντας τις παλάμες παράλληλες. Σταματήστε αν αισθανθείτε τράβηγμα ή πόνο.
- Μείνετε σε διάταση για 15 έως 20 δευτερόλεπτα. Μετακινήστε τα χέρια σας πάλι προς τα κάτω.
- Επαναλάβετε _____.
- Καθώς βελτιώνεστε, σταθείτε πιο κοντά στον τοίχο.



Φτερούγα από Κοτόπουλο

- Με ίσιους τους αγκώνες, πλέξτε τα δάκτυλα μπροστά σας. Σηκώστε τα χέρια σας σιγά σιγά πάνω από το κεφάλι σας.
- Κρατώντας τα δάκτυλα πλεγμένα, βάλτε τα χέρια σας πίσω από τον αυχένα.
- Τραβήξτε τους αγκώνες προς τα μπρος μέχρι να ακουμπήσουν στο ύψος του πηγουνιού. (Ξεπλέξτε τα δάκτυλα αν χρειάζεται.)
- Επαναλάβετε _____.



Ειδικές Οδηγίες:



© Copyright 2006 για την Ελληνική γλώσσα:
Εκδόσεις "Βαγιονάκη"-Δημήτρης Σαπουντζάκης
Ιπποκράτους 15 Αθήνα, τηλ.:210 3635352 - fax:210 3614496
25ης Μαρτίου 2 & Αναστάσεως Χολαργός, τηλ.:210.6546139

Με την ευγενική προσφορά της

AstraZeneca

This information is not intended as a substitute for professional healthcare. Always follow your healthcare provider's instructions.

©1998, 1999, 2001 The StayWell Company, 1100 Grundy Lane, San Bruno, CA 94066-3030. www.kramcs.com

All rights reserved. Lithographed in Canada.