

Προσοχή

**Συνηθισμένα λάθη κατά την εκτέλεση των καθισμάτων:**

- Καμπουριάζουμε
- Ρίχνουμε το βάρος στις μύτες των ποδιών και κατά συνέπεια κατά το λύγισμα τα γόνατα να βρίσκονται πιο μπροστά από τις μύτες των ποδιών