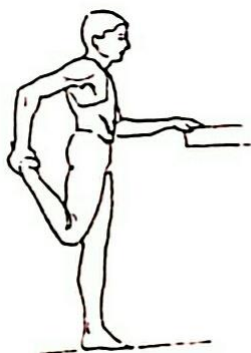


Διατάσεις ποδιών (Μέρος Α)



1)

Αφού μετρήσω αργά μέχρι το 10, αλλάζω πόδι.
Προσπαθώ να μη στρίβω το σώμα μου δεξιά ή αριστερά!



2)

Αφού μετρήσω αργά μέχρι το 10, αλλάζω πόδι.

Αν δυσκολεύομαι να κρατήσω το γόνατο τεντωμένο, λυγίζω το πόδι που πατάει στο πάτωμα ή σκύβω λιγότερο πάνω στο τεντωμένο πόδι.

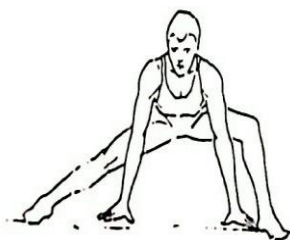
Ξεκινάω να κάνω τη διάταση βάζοντας το πόδι πάνω σε μία καρέκλα. Αργότερα μπορώ να ανεβάσω το πόδι μου πάνω στο τραπέζι ή στην πλάτη του καναπέ.



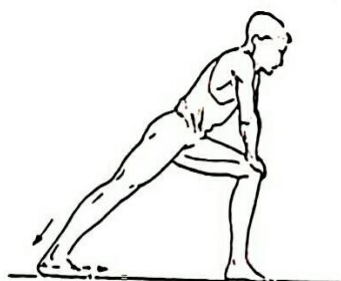
3)

α) Προσπαθώ να κατέβω όσο το δυνατόν πιο χαμηλά
χωρίς να σκύβω το σώμα μου μπροστά.

Αφού μετρήσω αργά μέχρι το 10, λυγίζω το γόνατό μου περισσότερο για να κατέβω πιο χαμηλά
όπως στην εικόνα 3β).

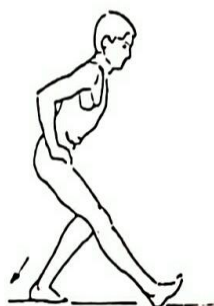


β) Για να έχω καλύτερη ισορροπία, σκύβω μπροστά και ακουμπάω τα χέρια μου στο πάτωμα. Μέτρώ αργά μέχρι το 10 και αλλάζω πόδι.



4)

Αφού μετρήσω αργά μέχρι το 10, αλλάζω πόδι.



5)

Αφού μετρήσω αργά μέχρι το 10, αλλάζω πόδι.