

Διατάσεις ποδιών (Μέρος Β)



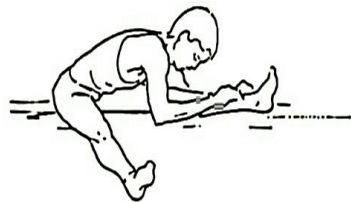
1)

Μετρώ αργά μέχρι το 10, αν όμως αισθανθώ πόνο στα γόνατα, σταματώ αμέσως.



2)

Η διάταση γίνεται με τη βοήθεια μιας πετσέτας ή ενός σχοινογιού. Όταν εκτελέσω αρκετές φορές την άσκηση δεν θα χρειάζομαι βοήθεια και θα πιάνω τα πόδια μου από τις γάμπες ή ακόμη και από τους αστραγάλους!



3)

Αφού μετρήσω αργά μέχρι το 10, αλλάζω πόδι. Προσπαθώ να κατέβω όσο το δυνατόν πιο χαμηλά χωρίς να λυγίσω τα γόνατά μου. Όταν εκτελέσω αρκετές φορές την άσκηση θα μπορώ να ακουμπήσω την κοιλιά μου στο πόδι! Για να κάνω πιο δύσκολη την άσκηση κάνω το πέλμα μου "τσαρούχι".



4)

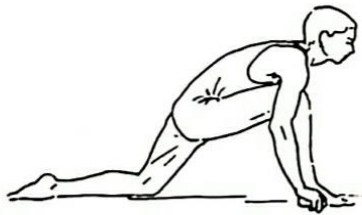
Αφού μετρήσω αργά μέχρι το 10, αλλάζω πόδι.

Προσπαθώ να φτάσω και με τα 2 χέρια όσο πιο μακριά στα πόδια μου μπορώ, χωρίς να στρίβω το σώμα μου δεξιά ή αριστερά!



5)

α) Σπρώχνω τη λεκάνη μου μπροστά προσπαθώντας να μη στρίβω το σώμα μου δεξιά ή αριστερά. Αφού μετρήσω αργά μέχρι το 10, λυγίζω το γόνατο του μπροστά ποδιού μου περισσότερο για να κατέβω πιο χαμηλά όπως στην εικόνα 5β).



β) Μέτρώ αργά μέχρι το 10 και αλλάζω πόδι.