

Από ύπια θέση (ανάσκελα) :

1^η άσκηση .

- Λυγίστε το γόνατο και τραβήξτε το με τα χέρια σας δυνατά προς το στήθος.



- Μετρήστε αργά μέχρι το 5 και επαναφέρατε το πόδι στην αρχική θέση.

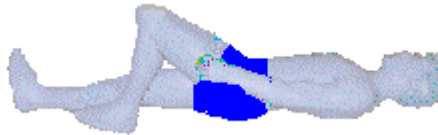


- Χαλαρώστε και επαναλάβετε την άσκηση.

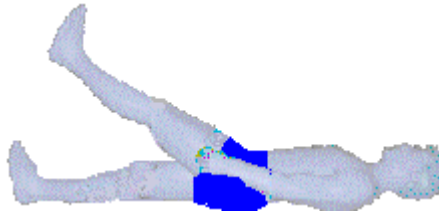
*** Η άσκηση πρέπει να γίνει τρεις (3) φορές από το κάθε γόνατο.

2^η άσκηση .

- Λυγίστε το γόνατο.



- Τεντώστε το πόδι σας αργά, όσο πιο ψηλά μπορείτε.



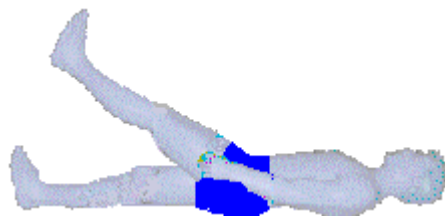
- Κατεβάστε το (τεντωμένο) αργά προς τα κάτω.



- Χαλαρώστε 3 δευτερόλεπτα και επαναλάβετε την άσκηση δέκα (10) φορές..

3^η άσκηση .

- Σηκώστε το πόδι *τεντωμένο* όσο πιο ψηλά μπορείτε προς τα πάνω



- Κατεβάστε το (*τεντωμένο*) αργά προς τα κάτω.



- Χαλαρώστε 3 δευτερόλεπτα και επαναλάβετε την άσκηση δέκα (10) φορές.

4^η άσκηση .

- Λυγίστε το γόνατο και πιάστε το από πίσω με τα χέρια σας.



-Σηκώστε το πόδι σας αργά, όσο πιο ψηλά μπορείτε.



-Κατεβάστε το αργά προς τα κάτω.

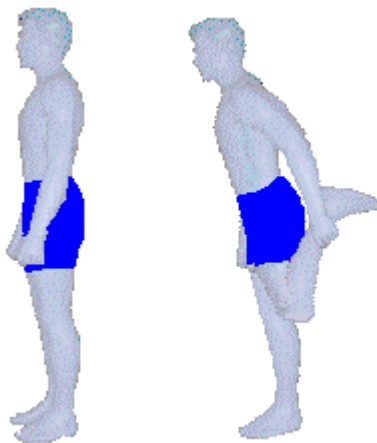


- Παραμείνατε 3 δευτερόλεπτα και επαναλάβετε την άσκηση δέκα (10) φορές,.

Από όρθια θέση :

5^η άσκηση .

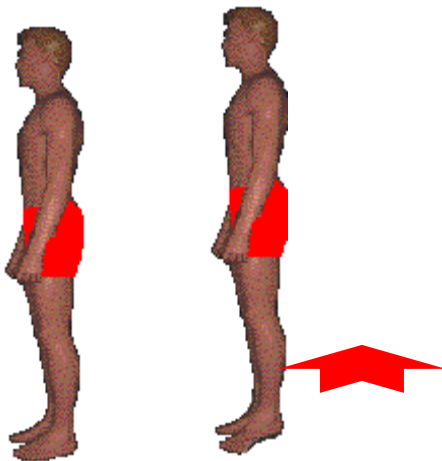
- Λυγίστε το γόνατο προς τα πίσω και πιάστε το με το χέρι σας (ή μπορείτε να το στηρίξετε σε κάποιο σταθερό μέρος).



- Παραμείνετε σ'αυτή τη στάση μετρώντας αργά μέχρι το 5 και κατόπιν αφήστε το πόδι κάτω.
- Χαλαρώστε και επαναλάβετε την άσκηση 3 φορές.

6^η άσκηση .

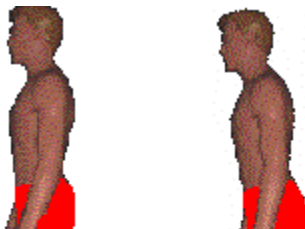
- Τεντώστε τα γόνατά σας και σηκωθείτε στις μύτες των ποδιών σας



- Μείνετε για λίγο και επαναλάβετε.
- *** Η άσκηση πρέπει να γίνει δέκα (10) φορές.

7^η άσκηση .

- Τεντώστε τα γόνατά σας και σηκωθείτε πατώντας στις φτέρνες των ποδιών σας.





- Μείνετε για λίγο και επαναλάβετε
- *** Η άσκηση πρέπει να γίνει δέκα (10) φορές.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ

- Οι παραπάνω ασκήσεις πρέπει να εκτελούνται με ακρίβεια.
- Η έναρξη της κάθε άσκησης, καλό είναι να συνδυάζεται με εισπνοή από την μύτη και η ολοκλήρωσή της με εκπνοή από το στόμα.
- Ο συνολικός χρόνος κάθε προγράμματος ασκήσεων δεν πρέπει να ξεπερνά τα πέντε (5) λεπτά.
- Είναι προτιμότερο να εκτελούνται τις πρώτες πέντε (5) μέρες και το πρωί και το βράδυ ενώ τις επόμενες πέντε μόνο το πρωί. Για τις υπόλοιπες μέρες εκτελούμε προαιρετικά τις ασκήσεις
- Στο καθημερινό πρόγραμμα πρέπει να περιλάβετε τρεις ασκήσεις της δικής σας επιλογής.
- Για οποιοδήποτε πρόβλημα επικοινωνήστε μαζί μας.