

ασκήσεις ποδοκνημικών

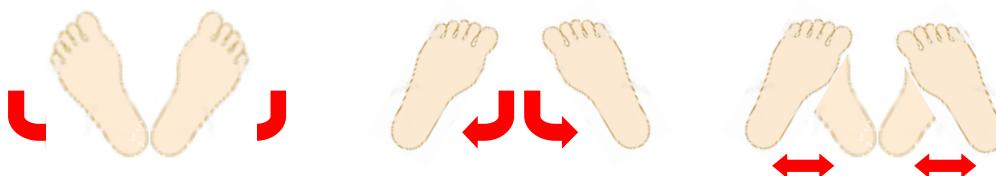
1^η ΑΣΚΗΣΗ **θέση όρθια**

- Έχοντας τις φτέρνες σταθερές, στρίβουμε τα πόδια προς τα μέσα, έτσι ώστε τα δάκτυλα των ποδιών να ακουμπήσουν.
- Έχοντας τις φτέρνες σταθερές, στρίβουμε τα πόδια προς τα έξω, έτσι ώστε τα δάκτυλα των ποδιών να απομακρυνθούν.
- Επαναλαμβάνουμε την άσκηση 10 φορές.



2^η ΑΣΚΗΣΗ **θέση όρθια**

- Έχοντας τα δάκτυλα σταθερά στρίβουμε τις φτέρνες προς τα μέσα, μέχρι να ακουμπήσουν και μένουμε για 3 δευτερόλεπτα.
- Έχοντας τα δάκτυλα σταθερά στρίβουμε τις φτέρνες προς τα έξω, έτσι ώστε να απομακρυνθούν και μένουμε για 3 δευτερόλεπτα.
- Επαναλαμβάνουμε την άσκηση 10 φορές.



3^η ΑΣΚΗΣΗ **θέση όρθια**

- Έχοντας τα πόδια παράλληλα μεταξύ τους ανασηκώνουμε την εσωτερική πλευρά της ποδικής καμάρας (ανάσπαση έσω χείλους) και μένουμε για 3 δευτερόλεπτα.
- Επανερχόμαστε στην αρχική θέση και μένουμε για 3 δευτερόλεπτα.
- Επαναλαμβάνουμε την άσκηση 10 φορές.



4^η ΑΣΚΗΣΗ θέση όρθια

- Έχοντας τα πόδια παράλληλα μεταξύ τους ανασηκώνουμε την εξωτερική πλευρά της ποδικής καμάρας (ανάσπαση έξω χείλους) και μένουμε για 3 δευτερόλεπτα.
- Επανερχόμαστε στην αρχική θέση και μένουμε για 3 δευτερόλεπτα.
- Επαναλαμβάνουμε την άσκηση 10 φορές.



5^η ΑΣΚΗΣΗ θέση όρθια

- Έχοντας τα πόδια παράλληλα μεταξύ τους σηκώνομαστε στις μύτες των ποδιών.
- Κατεβαίνουμε και επαναλαμβάνουμε την άσκηση 10 φορές.



6^η ΑΣΚΗΣΗ θέση όρθια

- Έχοντας τα πόδια παράλληλα μεταξύ τους σηκώνομαστε στις φτέρνες των ποδιών.
- Κατεβαίνουμε και επαναλαμβάνουμε την άσκηση 10 φορές.



9^η ΑΣΚΗΣΗ θέση όρθια

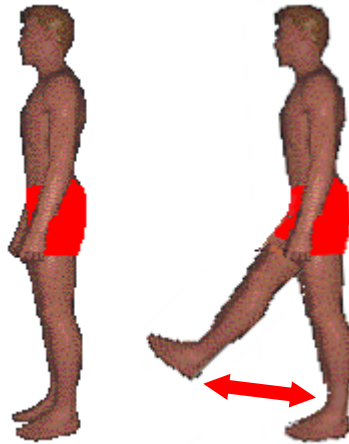
- Εκτελούμε 2 αιωρήσεις προς τα πλάγια με το δεξί πόδι τεντωμένο στον αέρα (κατά τη διάρκεια των αιωρήσεων δεν πρέπει να πατάει κάτω) και το αριστερό σταθερό κάτω.



- Επαναλαμβάνουμε την άσκηση 10 φορές από κάθε πόδι.

7^η ΑΣΚΗΣΗ **θέση όρθια**

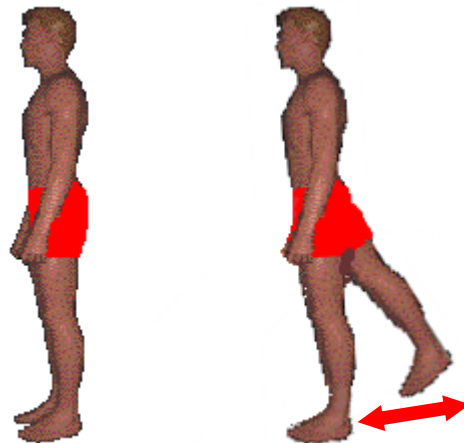
- Εκτελούμε 2 αιωρήσεις προς τα μπρος με το δεξί πόδι τεντωμένο στον αέρα (κατά τη διάρκεια των αιωρήσεων δεν πρέπει να πατάει κάτω) και το αριστερό σταθερό κάτω.



- Επαναλαμβάνουμε την άσκηση 10 φορές από κάθε πόδι.

8^η ΑΣΚΗΣΗ **θέση όρθια**

- Εκτελούμε 2 αιωρήσεις προς τα πίσω με το δεξί πόδι τεντωμένο στον αέρα (κατά τη διάρκεια των αιωρήσεων δεν πρέπει να πατάει κάτω) και το αριστερό σταθερό κάτω.



- Επαναλαμβάνουμε την άσκηση 10 φορές από κάθε πόδι.

ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

- 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 πρωί και βράδυ ενώ τις επόμενες πέντε μόνο το πρωί. Για τις υπόλοιπες μέρες εκτελούμε προαιρετικά τις ασκήσεις
- Για οποιοδήποτε πρόβλημα επικοινωνήστε μαζί μας.