



# ΚΑΡΤΑ ΕΡΓΑΣΪΑΣ 1



## Άσκηση διατάσεων - (μπορείτε να κλείσετε τα μάτια σας ενώ κάνετε αυτά)

**1** Καθίστε με τα πόδια τεντωμένα.  
Λυγίστε το αριστερό σας πόδι στο γόνατο και βάλτε το πίσω από το δεξί σας πόδι, τοποθετώντας το πόδι σας στο ύψος του γονάτου του ισιωμένου ποδιού.  
Γυρίστε τον κορμό σας προς τα αριστερά και στηρίξτε στο αριστερό σας χέρι.  
Τοποθετήστε το δεξί σας χέρι στον αριστερό μηρό σας (το χέρι από τον αγκώνα μέχρι την παλάμη πρέπει να είναι δίπλα στον μηρό σας).  
Βαθύνετε απαλά τη συστροφή προς τα αριστερά μέχρι να νιώσετε ένα ελαφρύ τέντωμα στους μύες της πλάτης σας.  
Κρατήστε τη θέση για 5-30 δευτερόλεπτα.  
Τώρα αλλάξτε στη δεξιά πλευρά.  
Επαναλάβετε 10 φορές από κάθε πλευρά

**2** Ξαπλώστε στην αριστερή σας πλευρά, λυγίστε το δεξί σας πόδι σε ορθή γωνία και κρατήστε το με το αριστερό σας χέρι. Ξαπλώστε αργά ανάσκελα ενώ στρίβετε τον κορμό σας προς τα δεξιά μέχρι να αισθανθείτε ένα ελαφρύ τέντωμα στη σπονδυλική στήλη και στους μύες των γλουτών σας. Τοποθετήστε το δεξί σας χέρι στο πάτωμα.  
Κρατήστε τη θέση για 5-30 δευτερόλεπτα. Αλλάξτε πλευρά.  
Επαναλάβετε 10 φορές από κάθε πλευρά.

**3** Καθίστε με τα πόδια ανοιχτά, βάλτε τα χέρια σας στα πόδια σας, κρατήστε την πλάτη σας ίσια.  
Τεντώστε τα πόδια σας μακριά μέχρι την πρώτη αίσθηση ενός ήπιου τεντώματος των μυών των έσω μηρών.  
Κρατήστε τη θέση για 5-30 δευτερόλεπτα.  
Επαναλάβετε 10 φορές

**4** Καθίστε με τα πόδια ανοιχτά, βάλτε τα χέρια σας στα πόδια σας, κρατήστε την πλάτη σας ίσια.  
Βάλτε τα χέρια σας στους μηρούς σας.  
Λυγίστε αριστερά και δεξιά.  
Επαναλάβετε 3 φορές ανά πλευρά.

