

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΜΕ ΤΗΝ ΒΟΗΘΕΙΑ ΚΑΡΕΚΛΑΣ



ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Έως 3 σετ των 12 επαναλήψεων
- Εναλλαγές ποδιών



ΑΣΚΗΣΕΙΣ

- Σε καθιστή θέση τεντώνουμε το ένα πόδι ψηλά (έκταση), ενώ το άλλο ακουμπά το πάτωμα.



ΑΣΚΗΣΕΙΣ

- Σε καθιστή θέση αγκαλιάζουμε το πόδι μας και το φέρνουμε κοντά στον κορμό μας, ενώ το άλλο πόδι ακουμπά το πάτωμα.



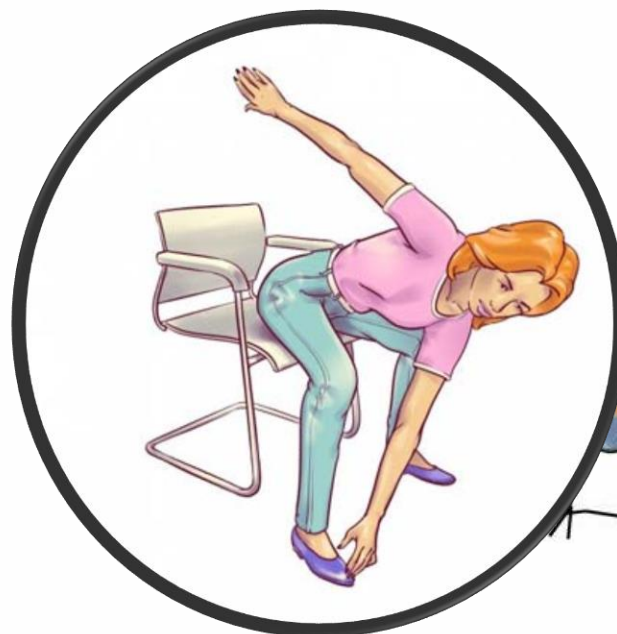
ΑΣΚΗΣΕΙΣ

*ΔΕ αγκώνας + ΑΡ γόνατο

*ΑΡ αγκώνας + ΔΕ γόνατο

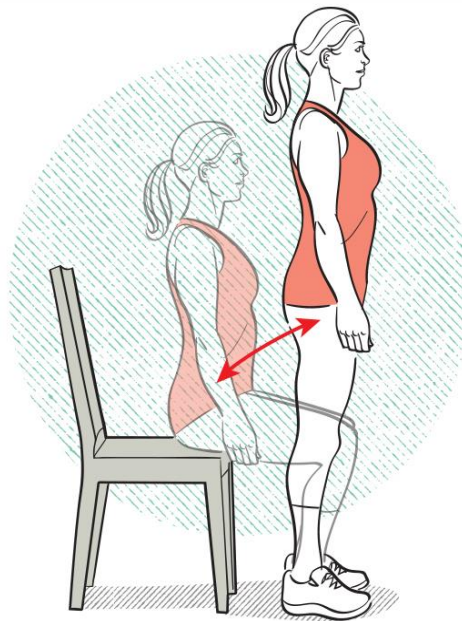
*ΔΕ χέρι + ΑΡ πόδι

*ΑΡ χέρι + ΔΕ πόδι



ΑΣΚΗΣΕΙΣ

- Από καθιστή θέση ερχόμαστε σε όρθια θέση και το αντίστροφο.



ΑΣΚΗΣΕΙΣ

- Εναλλαγές ποδιών τέντωμα-λύγισμα, στηριζόμενοι σε καρέκλα.

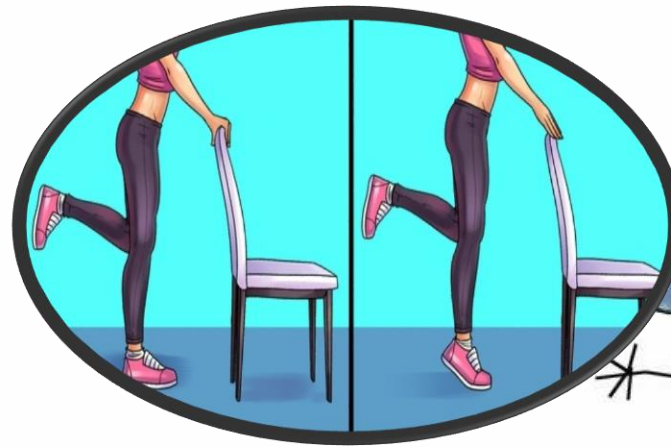
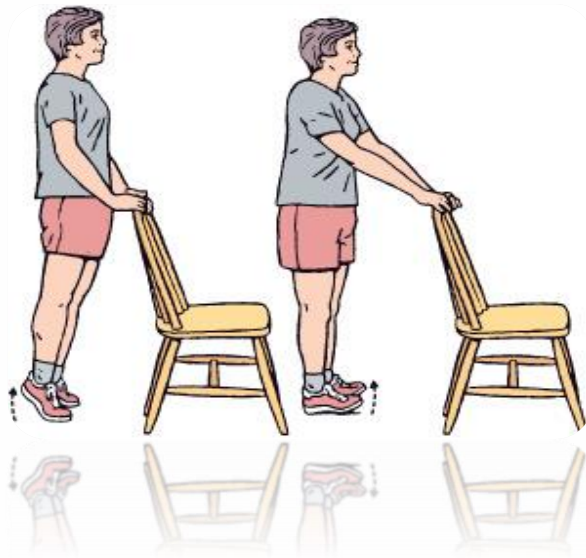


ΑΣΚΗΣΕΙΣ

*Σηκώνουμε τις πτέρνες μας στον αέρα.

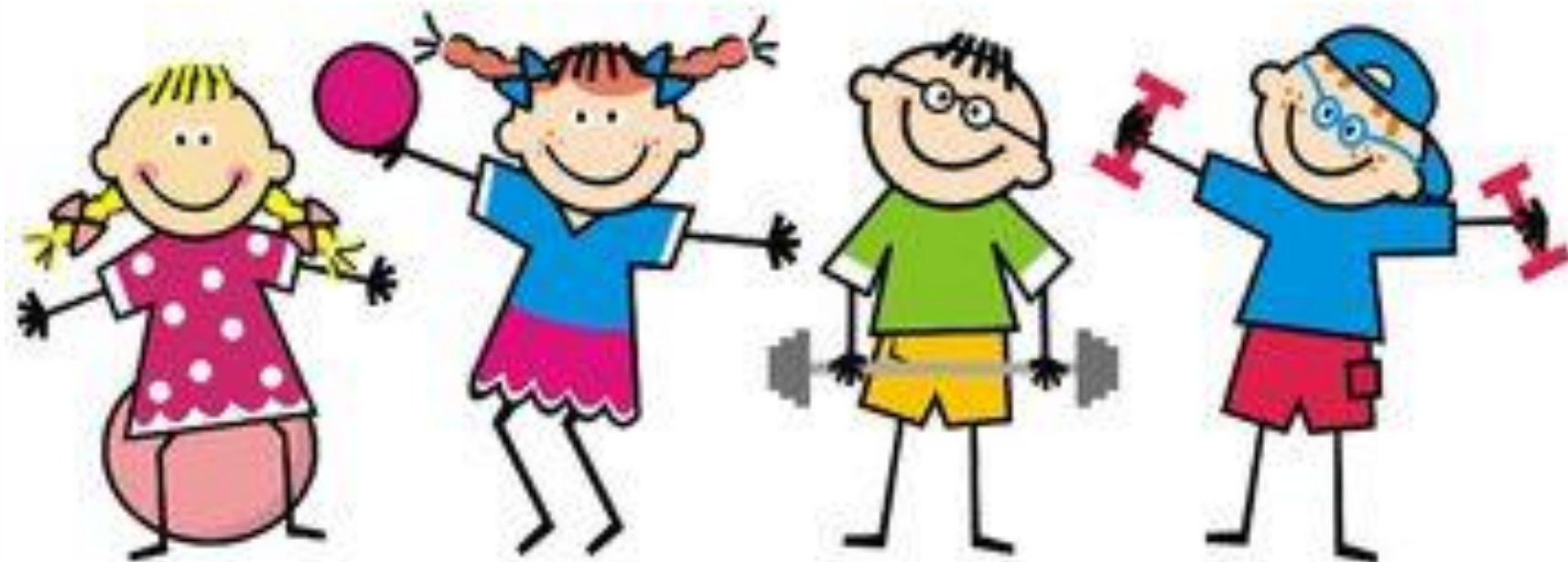
*Σηκώνουμε τις μύτες των ποδιών μας ψηλά.

Λυγίζουμε το πόδι μας προς τα πίσω και έπειτα το επαναφέρουμε μπροστά.



ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ





Παραμένουμε δραστήριοι!!!

*Σας ευχαριστώ πολύ!
Η φυσικοθεραπεύτρια*

