



Περπάτημα στο πλάι

Σταθείτε όρθιοι και βάλτε τα χέρια σας στους γοφούς σας:

- Κάντε 10 βήματα στα δεξιά.
- Κάντε 10 βήματα στα αριστερά.
- Επαναλάβετε.

Όρθια στάση στη φτέρνα και στα δάχτυλα ποδιού

Σταθείτε όρθιοι δίπλα στον πάγκο:

- Κρατήστε τον πάγκο και κοιτάξτε ίσια.
- Βάλτε το ένα πόδι μπροστά από το άλλο πόδι ώστε τα δύο πόδια να σχηματίζουν ίσια γραμμή.
- Κρατείστε αυτή τη στάση για 10 δευτερόλεπτα.
- Αλλάξτε θέση και τοποθετήστε το πίσω πόδι ακριβώς μπροστά.
- Κρατείστε αυτή τη στάση για 10 δευτερόλεπτα.
- Εναλλάσσετε το βάρος από πόδι σε πόδι, μπροστά και πίσω .



Αναβάθμιση όρθιας στάσης στη φτέρνα και στα δάχτυλα ποδιού

- Σταθείτε όρθιοι δίπλα στον πάγκο χωρίς την χρήση των χεριών σας.
- Βάλτε το ένα πόδι ίσια μπροστά από το άλλο πόδι έτσι ώστε τα δύο πόδια να σχηματίζουν ίσια γραμμή.
- Κρατείστε αυτή τη στάση για 10 δευτερόλεπτα.
- Αλλάξτε θέση και τοποθετήστε το πίσω πόδι ακριβώς μπροστά.
- Κρατείστε αυτή τη στάση για 10 δευτερόλεπτα.
- Εναλλάσσετε το βάρος από πόδι σε πόδι, μπροστά και πίσω.





Κάθισμα και σήκωμα

- Μπορείτε να κάνετε αυτή την άσκηση, ενώ βλέπετε τηλεόραση.
- Καθίστε σε μια καρέκλα που δεν είναι πολύ χαμηλή.
- Τοποθετείστε τα πόδια πίσω από τα γόνατά σας.
- Γείρετε προς τα εμπρός πάνω από τα γόνατά σας.
- Σπρώχνοντας με τα δύο χέρια σας, σηκωθείτε σιγά.
- Κρατηθείτε σε αυτή τη στάση για πέντε δευτερόλεπτα.
- Επαναλάβετε αυτήν την άσκηση επτά φορές.



Αναβάθμιση καθίσματος και σηκώματος

- Μπορείτε να κάνετε αυτή την άσκηση, ενώ βλέπετε τηλεόραση.
- Καθίστε σε μια καρέκλα που δεν είναι πολύ χαμηλή.
- Τοποθετείστε τα πόδια πίσω από τα γόνατά σας.
- Γείρετε προς τα εμπρός πάνω από τα γόνατά σας.
- Σταθείτε όρθιοι σιγά χωρίς την χρήση των χεριών σας.
- Κρατηθείτε σε αυτή τη στάση για πέντε δευτερόλεπτα.
- Επαναλάβετε αυτήν την άσκηση επτά φορές.

