

Curves Flexibility Chart

1



Σταθείτε με το ένα πόδι μπροστά και το γόνατο λυγισμένο και το άλλο πόδι τεντωμένο προς τα πίσω. Κρατείστε τη φτέρνα και το πέλμα του πίσω ποδιού σε επαφή με το δάπεδο στη διάρκεια του τεντώματος.

2



Προτεινέτε το ένα πόδι με το γόνατο ελαφρώς λυγισμένο και με τα δάκτυλα στραμμένα προς τα πάνω. Χαμηλώστε το σώμα σας αργά, διατηρώντας την ισορροπία σας.

3



Σταθείτε στο ένα πόδι, πιάστε το πέλμα σας και τραβήξτε το ελαφρά προς τα πάνω και πίσω προς τη κατεύθυνση του γλουτού. Κρατήστε τη λεκάνη ευθεία και τον κορμό του σώματος σας στητό.

12



Κρατώντας τη πλάτη σας σε οριζόντια θέση, πιάστε τους μηρούς κάτω από τα γόνατα και τραβήξτε προς το στήθος.

Βασικές αρχές για τις διατάσεις

- Εκτελέστε κάθε διάταση για 15 δευτερόλεπτα.
- Κάντε ολοκληρωμένη έκταση χωρίς να ασκείτε πίεση στις κλειδώσεις.
- Αναπνέετε βαθιά καθώς κάνετε τις ασκήσεις.
- Αποφύγετε τα πηδήματα, τα γρήγορα ανεβοκατεβάσματα ή το υπερβολικό τέντωμα.
- Εκτελείτε τις ασκήσεις διατάσεων στο τέλος της εκγύμνασης.

4



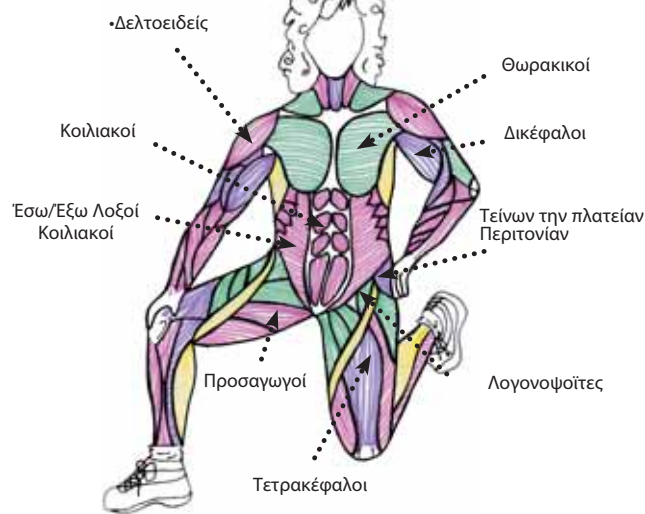
Με τα πόδια σας ανοικτά στο πλάτος των ώμων και με τα γόνατα λυγισμένα, τεντώστε το ένα χέρι πάνω από το κεφάλι διατηρώντας τον κορμό σας ευθυγραμμισμένο.

11



Ενώ κάθεστε και κρατάτε τα πόδια σας, ενώστε τα πέλματα των παπουτσιών σας. Αφήστε τους μηρούς να πέσουν ελεύθερα προς το πάτωμα. Για να ασκήσετε περισσότερη πίεση, τοποθετήστε τους αγκώνες σας στο εσωτερικό μέρος των μηρών και πιέστε απαλά προς τα κάτω.

Εμπρόσθιοι Μύες



5



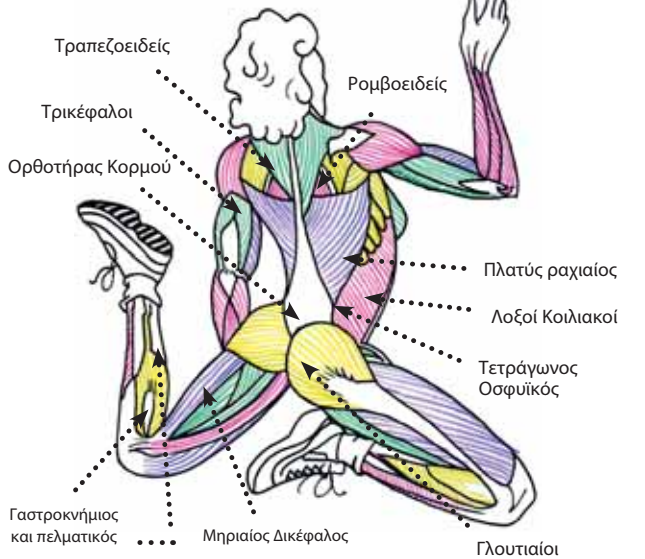
Ενώστε τα χέρια σας πίσω από την πλάτη, τεντωμένα. Σηκώστε αργά τους βραχίονες προς τα πάνω μέχρι να αισθανθείτε ελαφριά πίεση.

10



Καθίστε στο πάτωμα με το ένα πόδι λυγισμένο, το γόνατο στο στήθος, και το άλλο πόδι τεντωμένο μπροστά. Σκύψτε μπροστά και προσπαθήστε να ακουμπήσετε τα δάκτυλα των ποδιών σας.

Οπίσθιοι Μύες



6



Πιάστε τον αγκώνα του ενός χεριού σας με το αντίθετο χέρι και τραβήξτε απαλά.

9



Καθίστε με το ένα πόδι τεντωμένο μπροστά, σταυρώνοντας το άλλο πόδι από πάνω. Ακουμπήστε τον αγκώνα σας στο γόνατο και σπρώξτε απαλά.

8



Με τους βραχίονες σε έκταση και τις παλάμες στραμμένες προς τα έξω, τραβήξτε απαλά προς τα πίσω μέχρι να αισθανθείτε ελαφριά πίεση στο στήθος, τους ώμους και τους μύες των χεριών.

7



Μπλέξτε τα δάκτυλα σας τεντώνοντας τα χέρια πάνω από το κεφάλι, σπρώξτε τις παλάμες προς τα πάνω και κρατήστε σε αυτή τη θέση.