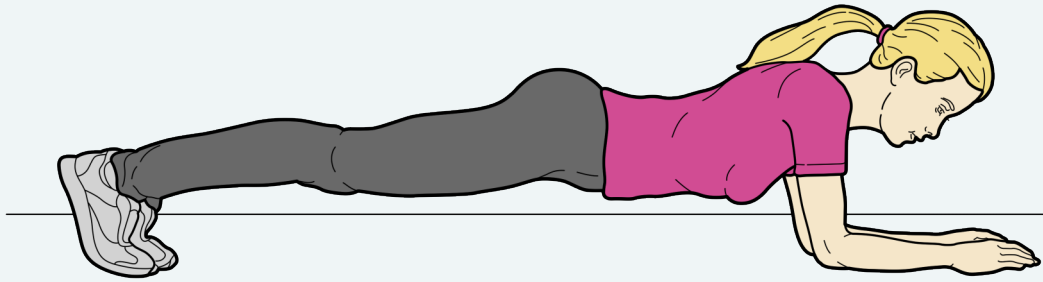


Δραστηριότητα 23: Σανίδα



30

δευτερόλεπτα



1. Ξεκινήστε ξαπλώνοντας μπρούμιτα στο στομάχι σας. Τοποθετήστε τα χέρια σας κάτω από τους ώμους σας. Πιέστε τα δάχτυλά των ποδιών σας στο πάτωμα.
2. Σπρώξτε το σώμα σας προς τα πάνω από το πάτωμα και κρατήστε αυτή τη θέση για 30 δευτερόλεπτα. Εάν δεν μπορείτε να κρατήσετε το σώμα σας για 30 δευτερόλεπτα, ΔΕΝ ΠΕΙΡΑΖΕΙ, απλώς κάντε το για όσο το περισσότερο μπορείτε.

Πού το ένιωσες στο σώμα σου; Εάν είχατε δυσφορία ή πονούσατε κάπου, παρατηρήστε πώς η δυσφορία ή ο πόνος σταμάτησε τώρα που δεν βρίσκεστε πλέον στη θέση σανίδα.

3. Τώρα επαναλάβετε την σανίδα, αλλά αυτή τη φορά εστιάστε σε ένα από τα μέρη του σώματος που εντοπίσατε στο 2ο βήμα.

Σε ποιο σημείο του σώματός σας το νιώσατε αυτή τη φορά στη στάση σανίδα; Το νιώσατε στο ίδιο μέρος ή σε κάποιο νέο μέρος; Εάν συνεχίσετε να εξασκείτε στη σανίδα, το σώμα σας θα δυναμώσει με τον καιρό και θα γίνει πιο εύκολο. Η οποιαδήποτε δυσφορία ή πόνος θα μειωθούν επίσης.

Επακόλουθη δραστηριότητα:

Την επόμενη φορά, μπορείτε να κρατήσετε τη σανίδα για 45 δευτερόλεπτα; Μετά 1 λεπτό;