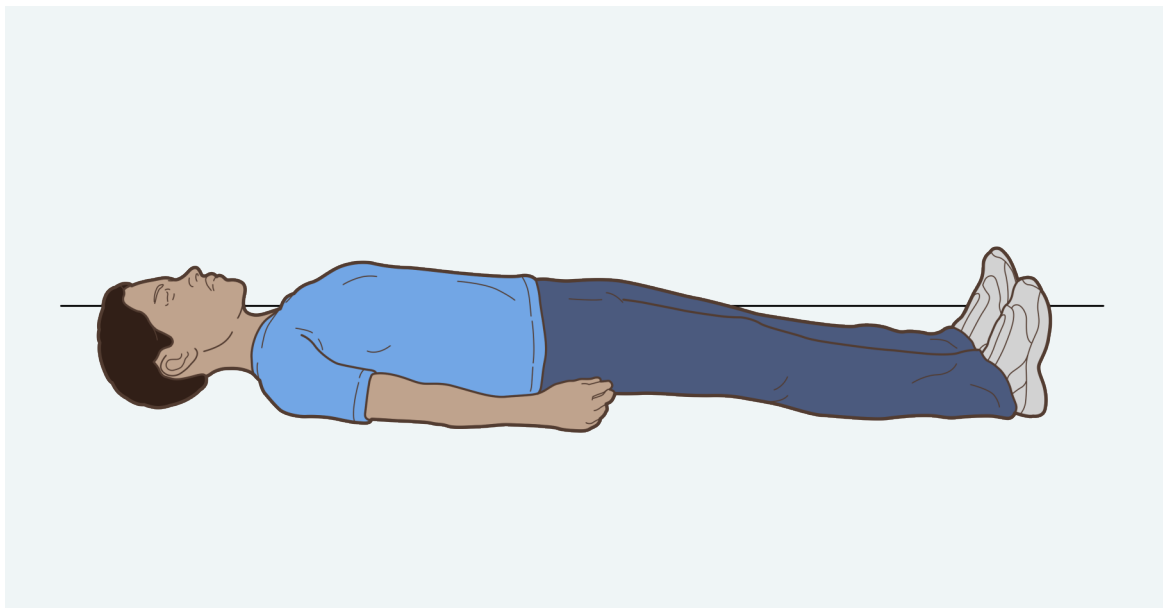
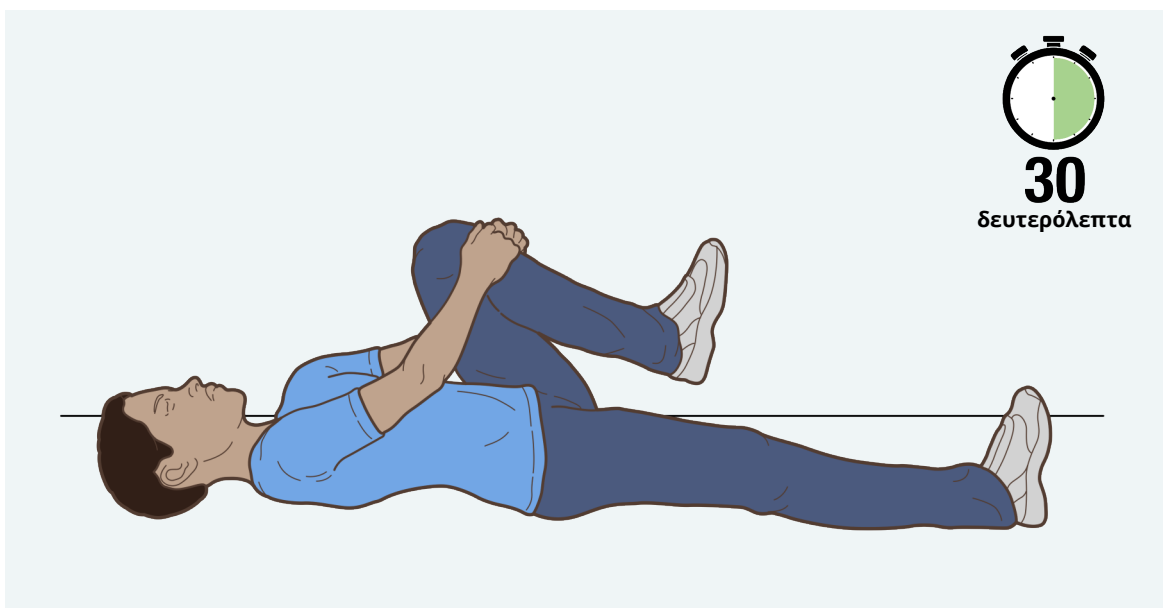


Δραστηριότητα 18: Τέντωμα από το γόνατο-στο-στήθος



1. Ξεκινήστε ξαπλώνοντας ανάσκελα.



2. Τραβήξτε το ένα γόνατο στο στήθος σας, κρατώντας το άλλο πόδι ίσιο και το κάτω μέρος της πλάτης σας πιέστετε το στο πάτωμα.
3. Κρατήστε τα για 30 δευτερόλεπτα.
4. Αλλάξτε πόδια.

Σε ποιο σημείο του σώματός σας το αισθανθήκατε όταν ολοκληρώσατε το τέντωμα;

5. Τώρα επαναλάβετε του τεντώματος του γόνατος-στο-στήθος, αλλά αυτή τη φορά εστιάζετε σε ένα από τα μέρη του σώματος που εντοπίσατε στο 4ο βήμα.

Σε ποιο σημείο του σώματός σας το αισθανθήκατε μετά από αυτό το γύρο των τεντωμάτων γόνατο-στο στήθος; Το αισθανθήκατε στο ίδιο σημείο με την τελευταία φορά ή κάπου αλλού σε νέο σημείο;