



Πρόγραμμα θεραπευτικής άσκησης μετά την έξοδο από το νοσοκομείο

Η άσκηση είναι ένα σημαντικό κομμάτι της ανάρρωσης μετά από σοβαρή ασθένεια λόγω COVID-19. Η άσκηση μπορεί να οδηγήσει σε:

- Βελτίωση της φυσικής κατάστασης
- Βελτίωση της νοητικής λειτουργίας
- Μείωση της δύσπνοιας
- Μείωση του άγχους και βελτίωση της διάθεσης
- Αύξηση της μυϊκής δύναμης
- Αύξηση της αυτοπεποίθησης
- Βελτίωση της ισορροπίας και του συντονισμού
- Αύξηση της ενέργειας

Βρείτε τρόπο να διατηρείτε το κίνητρό σας για να ασκείστε. Μπορεί να σας βοηθήσει η παρακολουθήση της προόδου σας με ένα ημερολόγιο ή μια «εφαρμογή» άσκησης στο κινητό σας ή το ρολόι σας.

Ασφαλής προπόνηση

Η ασφάλεια κατά την άσκηση είναι σημαντική, ακόμη κι εάν ήσασταν ανεξάρτητος κινητικά (βαδίζατε) και κάνατε ασκήσεις προτού αρρωστήσετε. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό εάν:

- Δυσκολευόσασταν κινητικά προτού πάτε στο νοσοκομείο
 - Είχατε πέσει είτε προτού πάτε στο νοσοκομείο είτε κατά την διάρκεια της νοσηλείας σας
 - Έχετε κάποια άλλη πάθηση ή κάποιο τραύμα που μπορεί να βάλει την υγεία σας σε κίνδυνο κατά την άσκηση
 - Πήρατε εξιτήριο από το νοσοκομείο με συνταγογραφούμενη οξυγονοθεραπεία
- Σε αυτές τις περιπτώσεις, ίσως χρειαστεί να ασκείστε μαζί με κάποιον άλλον για λόγους ασφάλειας. Οποιοσδήποτε λαμβάνει αγωγή με οξυγόνο **ΠΡΕΠΕΙ** να συζητά τη χρήση οξυγόνου κατά την άσκηση με έναν επαγγελματία υγείας προτού ξεκινήσει να ασκείται.

Οι παρακάτω απλοί κανόνες θα σας βοηθήσουν να ασκείστε με ασφάλεια:

- Να κάνετε πάντα προθέρμανση και να αφήνετε χρόνο για αποθεραπεία μετά από την άσκηση
- Να φοράτε φαρδιά, άνετα ρούχα και κατάλληλα παπούτσια
- Να περιμένετε τουλάχιστον μία ώρα μετά το γεύμα προτού ασκηθείτε
- Να πίνετε άφθονο νερό
- Να αποφεύγετε την άσκηση όταν κάνει πολλή ζέστη
- Να ασκείστε σε εσωτερικό χώρο όταν κάνει πολύ κρύο



Εάν νιώσετε κάποιο από τα παρακάτω συμπτώματα μην ασκηθείτε ή διακόψτε την άσκηση και επικοινωνήστε με τον επαγγελματία υγείας:

- Ναυτία ή τάση για εμετό
- Ζάλη ή τάση για λιποθυμία
- Λαχάνιασμα
- Έντονη εφίδρωση
- Σφίξιμο στο στήθος
- Έντονο πόνο

Να θυμάστε να τηρείτε τις αποστάσεις όταν ασκείστε σε υπαίθριους χώρους, εάν ισχύουν σχετικοί κανόνες στον τόπο κατοικίας σας.

Άσκηση στο κατάλληλο επίπεδο

Για να δείτε εάν ασκείστε στο κατάλληλο επίπεδο, πείτε μία πρόταση:

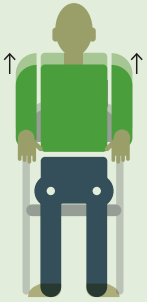
- Εάν μπορείτε να πείτε ολόκληρη την πρόταση χωρίς διακοπή και χωρίς να λαχανιάσετε, τότε μπορείτε να ασκηθείτε πιο έντονα
- Εάν δεν μπορείτε καν να μιλήσετε ή μπορείτε να πείτε μόνο μία λέξη τη φορά και λαχανιάζετε, τότε ασκείστε πολύ έντονα
- Εάν μπορείτε να πείτε μία πρόταση, κάνοντας μια-δυο παύσεις για να αναπνεύσετε και το λαχάνιασμά σας είναι μέτριο έως σχεδόν σοβαρό, τότε ασκείστε στο κατάλληλο επίπεδο

Να θυμάστε ότι είναι φυσιολογικό να λαχανιάζετε όταν ασκείστε και αυτό δεν είναι βλαβερό ούτε επικίνδυνο. Σιγά-σιγά «χτίζετε» μια καλή φυσική κατάσταση και αυτό θα σας βοηθήσει να λαχανιάζετε λιγότερο. Για να βελτιώσετε τη φυσική σας κατάσταση θα πρέπει να νιώθετε ένα μέτριο έως σχεδόν σοβαρό λαχάνιασμα όταν ασκείστε.

Εάν όντως νιώθετε ότι είστε πολύ λαχανιασμένος για να μιλήσετε πρέπει να μειώσετε το ρυθμό σας ή να διακόψετε για να ξεκουραστείτε μέχρι να νιώσετε ότι η αναπνοή σας είναι πιο ελεγχόμενη. Μπορεί να σας χρησιμεύσουν οι στάσεις για την ανακούφιση από τη δύσπνοια στη σελίδα 3.

Προθέρμανση

Η προθέρμανση προετοιμάζει το σώμα σας για την άσκηση, ώστε να αποτραπούν τραυματισμοί. Η προθέρμανση θα πρέπει να διαρκεί περίπου 5 λεπτά και στο τέλος θα πρέπει να νιώθετε λίγο λαχανιασμένος. Μπορείτε να κάνετε τις ασκήσεις για την προθέρμανση ενώ βρίσκεστε σε καθιστή ή όρθια θέση. Εάν κάνετε προθέρμανση σε όρθια θέση, να στηρίζεστε σε κάποια σταθερή επιφάνεια, εφόσον είναι απαραίτητο. Να επαναλαμβάνετε κάθε κίνηση 2-4 φορές.



1. Ανασήκωμα ώμων

Ανασηκώνετε αργά τους ώμους σας προς αυτιά σας και μετά τους κατεβάζετε



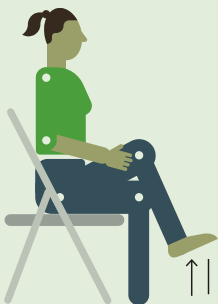
2. Περιστροφή ώμων

Ενώ έχετε τα χέρια σας χαλαρά δίπλα στον κορμό σας ή απλωμένα στα πόδια σας, κάνετε αργά έναν κύκλο με τους ώμους σας προς τα εμπρός κι έπειτα προς τα πίσω



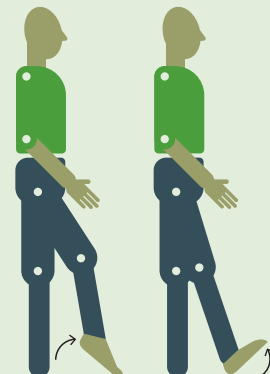
3. Πλάγιες κάμψεις

Ξεκινάτε με το σώμα σας στητό και τα χέρια σας δίπλα στον κορμό σας. Αφήνετε πρώτα το ένα και μετά το άλλο χέρι να γλιστρήσει προς το δάπεδο, κάμπτοντας τον κορμό σας προς τα πλάγια



4. Ανασήκωμα γονάτων

Ανασηκώνετε αργά τα γόνατά σας, όχι πιο πάνω από το ύψος της λεκάνης, και έπειτα τα κατεβάζετε αργά, ένα γόνατο τη φορά



5. Ανασήκωμα πελμάτων

Πρώτα, με το ένα πόδι, πατήστε το δάπεδο με τα δάκτυλα των ποδιών σας και μετά με τη φτέρνα. Επαναλάβετε με το άλλο πόδι



6. Περιστροφή αστραγάλων

Με το ένα πόδι, κάνετε κύκλους με τα δάκτυλα των ποδιών σας. Επαναλάβετε με το άλλο πόδι

Ασκήσεις για καλή φυσική κατάσταση

Πρέπει να βάλετε στόχο να κάνετε ασκήσεις για καλή φυσική κατάσταση επί 20–30 λεπτά, 5 ημέρες την εβδομάδα.

Παρακάτω θα βρείτε μερικά παραδείγματα με διάφορες ασκήσεις για καλή φυσική κατάσταση, αλλά οποιαδήποτε δραστηριότητα σας κάνει να παρουσιάζετε μέτριο έως σχεδόν σοβαρό λαχάνιασμα μπορεί να μετρά ως άσκηση για καλή φυσική κατάσταση. Να χρονομετράτε τις ασκήσεις για καλή φυσική κατάσταση και να αυξάνετε σταδιακά το χρόνο της άσκησης που μπορείτε να αντέξετε. Μπορεί να προσθέτετε σιγά-σιγά 30 δευτερόλεπτα ή 1 λεπτό επιπλέον άσκησης. Ίσως χρειαστεί να περάσει λίγος καιρός για να επανέλθετε στα επίπεδα δραστηριότητας που κάνατε προτού αρρωστήσετε.

Παράδειγμα άσκησης για καλή φυσική κατάσταση

7. Επιτόπια βήματα

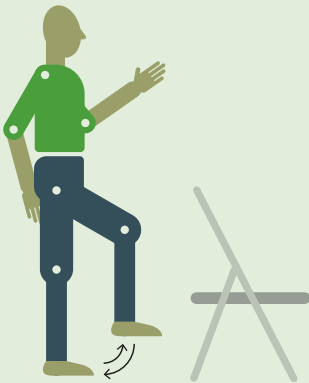
- Εάν είναι απαραίτητο, κρατάτε μια σταθερή καρέκλα ή επιφάνεια για στήριξη και έχετε κοντά μια καρέκλα για να ξεκουραστείτε
- Ανασηκώνετε τα γόνατά σας, ένα τη φορά

Για να δυσκολέψετε σταδιακά την άσκηση:

- Αυξάνετε το ύψος στο οποίο ανασηκώνετε τα πόδια σας με στόχο να τα ανασηκώνετε στο ύψος της λεκάνης εάν είναι δυνατό

Πότε μπορείτε να επιλέξετε αυτή την άσκηση:

- Εάν δεν μπορείτε να βγείτε έξω να περπατήσετε
- Εάν δεν μπορείτε να περπατήσετε πολύ μακριά προτού χρειαστεί να καθίσετε



8. «Σκαλοπατάκια» («Steps»)

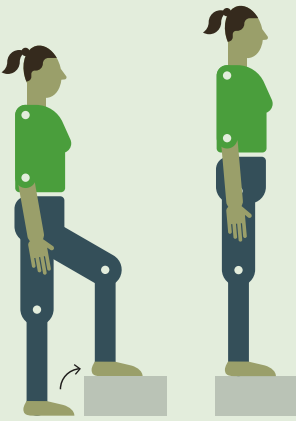
- Χρησιμοποιείτε το τελευταίο σκαλί της σκάλας
- Εάν είναι απαραίτητο, κρατάτε την κουραστή για στήριξη και έχετε κοντά μια καρέκλα για να ξεκουραστείτε
- Ανεβείτε και κατεβείτε το σκαλί, αλλάζοντας το πόδι με το οποίο ξεκινάτε ανά 10 «σκαλοπατάκια»

Για να δυσκολέψετε σταδιακά την άσκηση:

- Αυξάνετε το ύψος του σκαλιού ή την ταχύτητα με την οποία ανεβοκατεβαίνετε το σκαλί
- Εάν έχετε αρκετά καλή ισορροπία για να κάνετε αυτή την άσκηση χωρίς να κρατιέστε από κάπου, μπορείτε να κρατάτε και βάρη καθώς την κάνετε

Πότε μπορείτε να επιλέξετε αυτή την άσκηση:

- Εάν δεν μπορείτε να βγείτε έξω
- Εάν δεν μπορείτε να περπατήσετε πολύ μακριά προτού χρειαστεί να καθίσετε



9. Βάδισμα

- Χρησιμοποιείτε περιπατητήρα («πι»), πατερίτσες ή μπαστούνι, εάν είναι απαραίτητο
- Επιλέξτε μια διαδρομή που είναι σχετικά επίπεδη

Για να δυσκολέψετε σταδιακά την άσκηση:

- Αυξάνετε την ταχύτητα ή την απόσταση ή, εάν είναι δυνατό, συμπεριλαμβάνετε και ανηφόρες στη διαδρομή σας

Πότε μπορείτε να επιλέξετε αυτή την άσκηση:

- Εάν μπορείτε να βγείτε έξω για να ασκηθείτε

10. Τζόκινγκ ή ποδηλασία

- Να κάνετε τζόκινγκ ή ποδήλατο μόνο εάν είναι ασφαλές για εσάς από ιατρικής άποψης

Πότε μπορείτε να επιλέξετε αυτή την άσκηση:

- Εάν το βάδισμα δεν σας κάνει να λαχανιάζετε αρκετά
- Εάν μπορούσατε να κάνετε τζόκινγκ ή ποδήλατο προτού αρρωστήσετε

Ασκήσεις ενδυνάμωσης

Οι ασκήσεις ενδυνάμωσης θα βοηθήσουν στην ενίσχυση των μυών σας που αδυνάτισαν λόγω της νόσου. Θα πρέπει να έχετε στόχο να κάνετε τρεις προπονήσεις με ασκήσεις ενδυνάμωσης κάθε εβδομάδα. Οι ασκήσεις ενδυνάμωσης δεν θα σας κάνουν να λαχανιάσετε όπως οι ασκήσεις για καλή φυσική κατάσταση. Αντί γι' αυτό, θα νιώθετε ότι καταπονήθηκαν οι μύες σας.

Θα πρέπει να έχετε στόχο να ολοκληρώνετε 3 σετ των 10 επαναλήψεων για κάθε άσκηση, με ένα μικρό διάλειμμα για ανάπαυλα μετά από κάθε σετ. Μην ανησυχείτε εάν σας δυσκολεύουν αυτές οι ασκήσεις. Εάν συμβαίνει αυτό, να ξεκινάτε με λιγότερες επαναλήψεις σε κάθε σετ και να τις αυξάνετε σταδιακά μέχρι να φθάσετε να κάνετε σετ των 10 επαναλήψεων. Όταν θα μπορείτε να κάνετε ευκολότερα τις ασκήσεις, να χρησιμοποιείτε μεγαλύτερα βάρη για να καταπονούνται περισσότερο οι μύες σας. Μπορείτε ως βάρη να χρησιμοποιείτε κονσέρβες ή μπουκάλια νερού.

Παρακάτω θα βρείτε μερικές ασκήσεις ενδυνάμωσης για τα χέρια και τα πόδια, τις οποίες μπορείτε να κάνετε ενώ βρίσκεστε σε καθιστή ή όρθια θέση. Μπορείτε να τις κάνετε με οποιαδήποτε σειρά. Να θυμάστε να κρατάτε το σώμα σας στητό, με ίσια την πλάτη και ρουφηγμένη την κοιλιά, και να κάνετε αργά τις ασκήσεις.

Να θυμάστε πως εισπνέετε όταν προετοιμάζεστε για να κάνετε το δύσκολο κομμάτι της άσκησης και πως εκπνέετε ενώ το κάνετε.

Παράδειγμα ασκήσεων ενδυνάμωσης για τα ΧΕΡΙΑ σας

1. Κάμψεις δικεφάλων

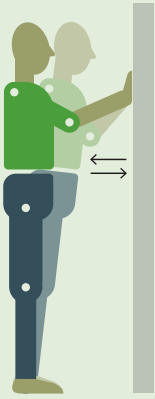
- Με τα χέρια σας πλάι στον κορμό, κρατάτε ένα βαράκι σε κάθε χέρι με τις παλάμες σας στραμμένες μπροστά
- Κρατάτε ακίνητο το πάνω μέρος των χεριών σας. Ανασηκώνετε απαλά το κάτω μέρος των χεριών σας (λυγίζοντας τους αγκώνες) φέρνοντας τα βαράκια προς τον ώμο και σιγά-σιγά τα ξανακατεβάζετε
- Μπορείτε να κάνετε αυτή την άσκηση ενώ βρίσκεστε σε καθιστή ή όρθια θέση

Για να δυσκολέψετε σταδιακά την άσκηση:

- Αυξάνετε το βάρος που χρησιμοποιείτε όταν κάνετε την άσκηση



2. Σπρώξιμο τοίχου με τα χέρια

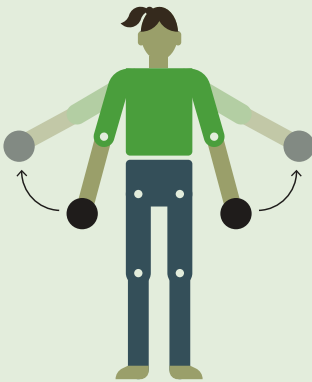


- Τοποθετείτε τις παλάμες σας σε έναν τοίχο στο ύψος του ώμου, με τα δάχτυλα στραμμένα προς τα πάνω και τα πόδια σας σε απόσταση περίπου 30 εκατοστών από τον τοίχο
- Κρατάτε διαρκώς το σώμα σας στητό, γέρνετε σιγά-σιγά το σώμα σας προς τον τοίχο λυγίζοντας τους αγκώνες σας κι έπειτα σπρώχνετε ελαφρά τον τοίχο ώστε να απομακρυνθείτε από αυτόν ώσπου να τεντώσουν τα χέρια σας

Για να δυσκολέψετε σταδιακά την άσκηση:

- Να στέκεστε ολοένα και μακρύτερα από τον τοίχο

3. Απαγωγές



- Κρατάτε ένα βαράκι σε κάθε χέρι, με τα χέρια σας πλάι στον κορμό και τις παλάμες στραμμένες προς τα μέσα
- Ανασηκώνετε πλάγια και τα δύο χέρια, στο ύψος του ώμου (αλλά όχι ψηλότερα) κι έπειτα τα κατεβάζετε σιγά-σιγά
- Μπορείτε να κάνετε αυτή την άσκηση ενώ βρίσκεστε σε καθιστή ή όρθια θέση

Για να δυσκολέψετε σταδιακά την άσκηση:

- Αυξάνετε το ύψος μέχρι το οποίο ανασηκώνετε τα χέρια σας, αλλά αυτό δεν πρέπει να υπερβαίνει το επίπεδο των ώμων
- Αυξάνετε το βάρος που χρησιμοποιείτε όταν κάνετε την άσκηση

Παράδειγμα ασκήσεων ενδυνάμωσης για τα ΠΟΔΙΑ σας

1. Από καθιστή σε όρθια θέση



– Κάθεστε με τα πόδια λίγο ανοιχτά. Έχετε τα χέρια στο πλάι του κορμού ή σταυρωμένα στο θώρακα. Σηκώνεστε αργά, μένετε σε αυτή τη θέση μέχρι να μετρήσετε ως το 3 και κάθεστε πάλι αργά στην καρέκλα. Κρατάτε τα πόδια σταθερά στο δάπεδο καθ' όλη τη διάρκεια της άσκησης.

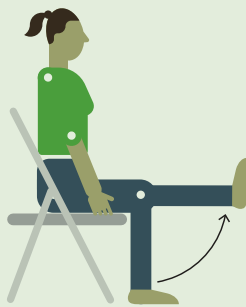
– Εάν δεν μπορείτε να σηκωθείτε από την καρέκλα χωρίς να χρησιμοποιήσετε τα χέρια σας, δοκιμάστε την άσκηση χρησιμοποιώντας πιο ψηλή καρέκλα. Εάν και πάλι δυσκολεύεστε στην αρχή την άσκησης, μπορείτε να βάλετε λίγη δύναμη στα χέρια σας για να σπρώξετε.

Για να δυσκολέψετε σταδιακά την άσκηση:

- Κάνετε την κίνηση όσο πιο αργά μπορείτε
- Κάνετε την άσκηση χρησιμοποιώντας χαμηλότερη καρέκλα
- Κρατάτε ένα βεράκι κοντά στο θώρακα ενώ κάνετε την άσκηση



2. Έκταση γονάτων



– Κάθεστε σε μια καρέκλα με τα πόδια ενωμένα. Τεντώνετε το ένα γόνατο και κρατάτε για λίγο απλωμένο το πόδι. Έπειτα το κατεβάζετε. Επαναλαμβάνετε με το άλλο πόδι.

Για να δυσκολέψετε σταδιακά την άσκηση:

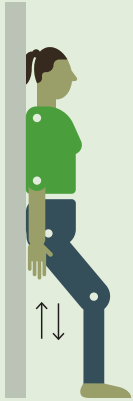
- Αυξάνετε το χρονικό διάστημα κατά το οποίο κρατάτε το πόδι τεντωμένο, ώσπου να μετρήσετε ως το 3
- Κάνετε την άσκηση πιο αργά

3. Καθίσματα

- Στέκεστε με την πλάτη στον τοίχο ή κάποια άλλη σταθερή επιφάνεια και τα πόδια λίγο ανοιχτά. Φέρνετε τα πόδια σας σε απόσταση περίπου 30εκ από τον τοίχο. Εναλλακτικά, ακουμπάτε τα χέρια στη ράχη μιας σταθερής καρέκλας.
- Ενώ κρατάτε την πλάτη στον τοίχο ή ακουμπάτε την καρέκλα, λυγίζετε λίγο τα γόνατά σας αργά. Η πλάτη σας θα γλιστρά στον τοίχο. Κρατάτε τη λεκάνη πάνω από το ύψος των γονάτων.
- Κάνετε μικρή παύση προτού τεντώσετε ξανά αργά τα γόνατα.

Για να δυσκολέψετε σταδιακά την άσκηση:

- Αυξάνετε την απόσταση που καλύπτετε με λυγισμένα τα γόνατα (να θυμάστε να κρατάτε τη λεκάνη πάνω από το ύψος των γονάτων)
- Αυξάνετε το χρόνο της παύσης ώσπου να μετρήσετε ως το 3 προτού τεντώσετε ξανά τα γόνατα

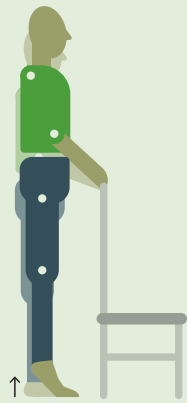


4. Ανύψωση στις «μύτες» των ποδιών

- Ακουμπάτε τα χέρια σε μια σταθερή επιφάνεια ώστε να διατηρείτε την ισορροπία σας, αλλά δεν στηρίζετε σε αυτά
- Σηκώνεστε αργά στις μύτες των ποδιών σας κι έπειτα επιστρέφετε αργά τις φτέρνες στο δάπεδο

Για να δυσκολέψετε σταδιακά την άσκηση:

- Στέκεστε στις μύτες των ποδιών σας ώσπου να μετρήσετε ως το 3
- Στέκεστε σε ένα πόδι τη φορά



Ασκήσεις αποθεραπείας

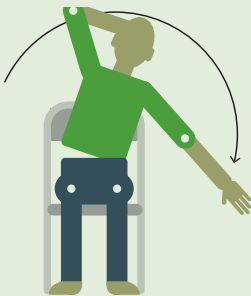
Οι ασκήσεις αποθεραπείας επιτρέπουν στο σώμα σας να επανέλθει στο φυσιολογικό προτού διακοπεί η άσκηση. Η αποθεραπεία θα πρέπει να διαρκεί περίπου 5 λεπτά και η αναπνοή σας θα πρέπει να επανέλθει σε φυσιολογικά επίπεδα μέχρι αυτή να ολοκληρωθεί. Δοκιμάστε όλες τις παρακάτω προτάσεις, αλλά, εάν δεν μπορείτε να κάνετε όλες τις ασκήσεις ή όλες τις διατάσεις, να κάνετε όσες μπορείτε.

1. Βάδισμα με πιο αργό ρυθμό ή χαλαρά επιτόπια βήματα για περίπου 2 λεπτά

2. Επανάληψη των ασκήσεων της προθέρμανσης για να κινούνται οι αρθρώσεις. Αυτές μπορείτε να τις κάνετε σε καθιστή ή όρθια θέση

3. Μυϊκές διατάσεις

Η διάταση των μυών μπορεί να μετριάσει την ενόχληση που ίσως νιώθετε για μια-δυο μέρες μετά την άσκηση. Μπορείτε να κάνετε διαστατικές ασκήσεις σε καθιστή ή όρθια θέση. Κάθε διάταση πρέπει να γίνεται χαλαρά και θα πρέπει να μένετε σε αυτή τη θέση για 15–20 δευτερόλεπτα.



Πλευρές:

Σηκώνετε όσο πιο ψηλά μπορείτε το δεξί χέρι και έπειτα το λυγίζετε ελαφρά προς τα αριστερά. Θα πρέπει να νιώσετε τη δεξιά πλευρά του σώματος σας να τεντώνεται. Επιστρέψτε στην αρχική θέση και επαναλαμβάνετε με το άλλο χέρι.



Όμοι:

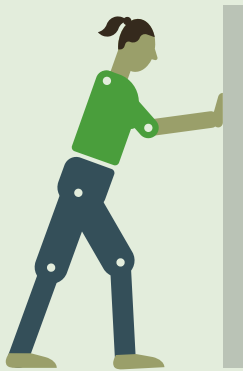
Φέρνετε το χέρι μπροστά σας. Ενώ κρατάτε το χέρι τεντωμένο, το σταυρώνετε πάνω στο σώμα σας στο ύψος του ώμου και, παράλληλα, με το άλλο χέρι το πιέζετε πάνω στο θώρακα ώστε να νιώσετε ότι τεντώνεται η ωμοπλάτη σας. Επιστρέψτε στην αρχική θέση και επαναλαμβάνετε με το άλλο χέρι.

Οπίσθιοι μηριαίοι (Δικέφαλοι):



Κάθεστε έξω-έξω στην καρέκλα με ίσια την πλάτη και τα πέλματα στο δάπεδο. Απλώνετε το πόδι τεντωμένο με τη φτέρνα να ακουμπά στο δάπεδο. Ακουμπάτε τις παλάμες στον άλλο μηρό για στήριξη. Ενώ κάθεστε κρατώντας την πλάτη όσο πιο ίσια γίνεται, σκύβετε λίγο προς τα εμπρός μέχρι να νιώσετε να τεντώνει το πίσω μέρος του ποδιού που έχετε απλωμένο. Επιστρέψτε στην αρχική θέση και επαναλαμβάνετε με το άλλο πόδι.

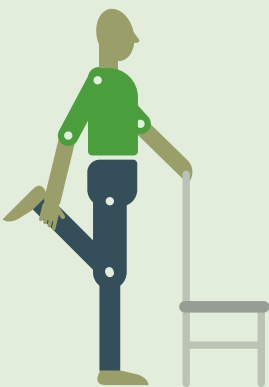
Γαστροκνήμιος:



Στέκεστε με τα πόδια ανοιχτά και γέρνετε πάνω σε έναν τοίχο ή μια σταθερή επιφάνεια για στήριξη. Κρατάτε ίσιο τον κορμό και κάνετε ένα βήμα πίσω με το ένα πόδι. Ενώ και τα δύο πόδια είναι στραμμένα προς τα εμπρός, λυγίζετε το μπροστινό γόνατο κρατώντας το πίσω πόδι τεντωμένο με τη φτέρνα στο δάπεδο. Θα πρέπει να νιώσετε να τεντώνει η γάμπα σας. Επιστρέψτε στην αρχική θέση και επαναλαμβάνετε με το άλλο πόδι.

Μηροί (Τετρακέφαλοι):

Στέκεστε όρθιος και ακουμπάτε σε κάτι σταθερό για στήριξη. Λυγίζετε το ένα πόδι προς τα πίσω και, εάν μπορείτε να το φτάσετε, χρησιμοποιείτε το αντίστοιχο χέρι για να κρατήσετε τον αστράγαλο ή το πίσω μέρος του ποδιού. Φέρνετε το πέλμα προς το γλουτό μέχρι να νιώσετε να τεντώνει το μπροστινό μέρος του ποδιού. Κρατάτε τα γόνατα ενωμένα και την πλάτη ίσια. Επιστρέψτε στην αρχική θέση και επαναλαμβάνετε με το άλλο πόδι.



Μπορείτε να κάνετε αυτή τη διάταση ενώ κάθεστε σε σταθερή καρέκλα: κάθεστε έξω-έξω και στην άκρη της καρέκλας (ώστε να κάθεστε περίπου στη μισή καρέκλα). Φέρνετε το πόδι που είναι πιο κοντά στην άκρη της καρέκλας στη θέση που το γόνατο είναι στραμμένο προς τα κάτω στην ευθεία της λεκάνης και το βάρος πέφτει στα δάχτυλα των ποδιών. Θα πρέπει να νιώσετε να τεντώνει το πάνω μέρος του ποδιού. Επαναλαμβάνετε με το άλλο πόδι.