



κειμενο
εικονες
απο τον
λαζαρο αρχοντοπουλο

SKI

1.



ΑΝ
ΘΕΛΕΤΕ ΝΑ
ΝΟΙΩΣΤΕ
ΚΑΠΟΤΕ ΜΙΑ ΤΕΤΟΙΑ
ΧΑΡΑ!..
ΤΟΤΕ
ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΜΑΘΕΤΕ
ΟΛΑ ΟΣΑ ΕΙΝΑΙ
ΓΡΑΜΜΕΝΑ ΜΕΣΑ Σ'
ΑΥΤΟ
ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ

ΚΟΝ ΡΑΓΙΟ !!! ΚΑΙ
ΥΠΟΜΟΝΗ .

Handwritten signature

SKI ALPIN (- ΣΚΙ ΚΑΤΑΒΑΣΕΩΣ)

2.

ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ ΤΟ "ΣΚΙ" ΕΧΕΙ ΔΥΟ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ...
ΤΟ ΣΚΙ ALPIN (ΣΚΙ ΚΑΤΑΒΑΣΕΩΣ) ΤΟ ΣΚΙ DE FOND (ΣΚΙ ΑΝΩΜΑΛΟΥ ΔΡΟΜΟΥ).
ΤΟ ΣΚΙ ΑΝΩΜΑΛΟΥ ΔΡΟΜΟΥ ΕΙΝΑΙ ΚΑΤΙ ΜΕΤΑΞΕΝ ΠΕΡΙΠΑΤΟΥ ΠΑΝΩ ΣΤΟ ΧΙΟΝΙΣΜΕΝΟ
ΕΔΑΦΟΣ ΚΑΙ ΤΡΟΧΑΔΗΝ ΣΕ ΑΝΩΜΑΛΟ ΔΡΟΜΟ. ΕΧΕΙ ΟΠΩΣΔΗΠΟΤΕ ΤΗΝ ΤΕΧΝΙΚΗ ΤΟΥ
ΚΑΙ ΑΠΑΙΤΕΙ ΕΠΙΣΗ ΚΑΛΗ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΤΟΥ ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΟΥ, ΑΝΤΟΧΗ, ΚΑΙ ΟΤΙ
ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΟ ΥΠΑΡΧΕΙ ΣΕ ΚΑΠΟΙΟΝ ΠΟΥ ΑΣΧΟΛΕΙΤΑΙ ΜΕ ΤΟΥΣ ΔΡΟΜΟΥΣ ΑΝΤΟΧΗΣ, ΚΑΡΔΙΩΝ
ΔΡΟΜΕΑ ...

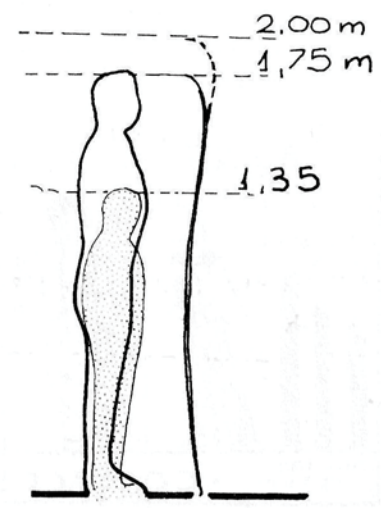
ΕΧΕΙ ΒΕΒΑΙΑ ΤΟ ΣΚΙ DE FOND ΤΗΝ ΟΜΟΡΦΙΑ ΤΟΥ ... ΤΙΣ ΣΥΓΚΙΝΗΣΕΙΣ ΤΟΥ.
ΤΟ ΣΚΙ ALPIN, ΣΚΙ ΚΑΤΑΒΑΣΕΩΣ ΟΠΩΣ ΘΑ ΤΟ ΛΕΓΑΤΕ, ΕΙΝΑΙ ΑΚΡΙΒΟΣ ΑΥΤΟ ΤΟ
ΚΑΤΙ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟ ΠΟΥ ΣΥΝΔΙΑΖΕΙ ΤΟΝ ΚΙΓΓΟ ΑΠΟ ΜΙΑ ΚΟΥΡΣΙΑ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΩΝ
ΜΕ ΤΗΝ ΓΑΛΗΝΗ ΤΟΥ ΧΙΟΝΙΣΜΕΝΟΥ ΒΟΨΟΥ ... ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΠΟΛΑΨΗ ΜΙΑ ΕΚΔΡΟΜΗΣ
ΜΕ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ.

ΤΟ ΣΚΙ ΚΑΤΑΒΑΣΕΩΣ ΥΠΑΡΧΕΙ ΣΑΝ ΣΠΟΡ ΣΤΗΝ ΕΥΡΩΠΗ, ΑΠΟ ΤΟ 1887 ... ΕΝΩ ΤΟ ΣΚΙ
ΓΕΝΙΚΑ, ΒΕΒΑΙΑ ΣΕ ΠΡΩΤΟΓΩΝΗ ΜΟΡΦΗ, ΥΠΑΡΧΕΙ ΠΟΛΥ ΠΡΙΝ ΤΟ 2000 Π.Χ.
ΚΑΤ' ΑΡΧΗΝ ΤΟ ΣΚΙ ΣΤΙΣ ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΜΟΡΦΕΣ ΤΟΥ, ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΙΣΤΟΡΙΑΣ ΤΟΥ, ΗΤΑΝ
ΕΝΑ ΜΕΣΩΝ ΜΕΤΑΦΟΡΑΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΧΙΟΝΙΣΜΕΝΕΣ ΠΕΡΙΟΧΕΣ. ΚΑΤΟΠΙΝ ΟΤΑΝ ΠΛΕΩΝ ΤΑ ΠΡΟΒΛΗ-
ΜΑΤΑ ΜΕΤΑΦΟΡΑΣ ΛΥΘΗΚΑΝ ΤΟ ΣΚΙ ΠΕΡΑΣΕ ΣΤΙΣ ΕΙΔΙΚΕΣ ΑΠΟΛΑΨΕΙΣ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ.

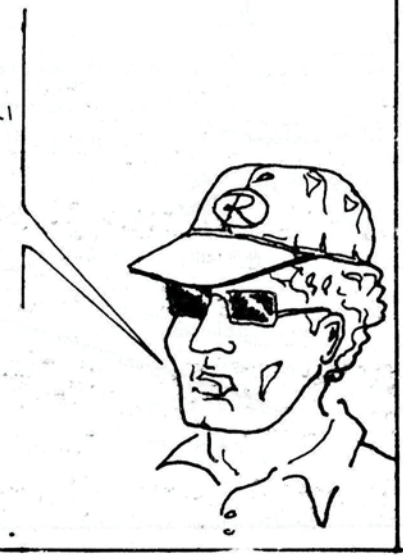
ΑΡΧΟΤΕΡΑ ΠΑΛΙ, ΕΓΓΕΙΝΕ "ΣΠΟΡ" ΑΘΛΗΜΑ, ΚΑΙ ΜΑΛΙΣΤΑ ΟΛΥΜΠΙΑΚΟ ΑΘΛΗΜΑ. ΕΚΑΤΟΜΜΥΡΙΑ
ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΣΗΜΕΡΑ ΑΣΧΟΛΟΥΝΤΑΙ ΜΕ ΤΟ ΣΚΙ ΣΕ ΚΑΘΕ ΜΟΡΦΗ ΤΟΥ, ΕΙΤΕ ΣΑΝ ΣΠΟΡΧΟΜΠΗ
ΕΙΤΕ ΣΑΝ ΑΓΩΝΙΣΜΑ, ΑΘΛΗΜΑ ... ΚΑΙ ΑΣΧΟΛΟΥΝΤΑΙ ΟΛΟΙ ΑΥΤΟΙ ΜΕ ΤΟΣΟ ΠΑΘΟΣ ΟΣΤΕ
ΑΦΗΦΟΥΝ ΤΙΣ ΚΑΚΕΣ, ΣΥΧΝΑ, ΚΑΙΡΙΚΕΣ ΣΥΝΘΗΚΕΣ ΤΑ ΧΙΛΙΟΜΕΤΡΑ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΝ
ΤΗΝ ΚΟΥΡΑΣΤΙΚΗ ΟΔΗΓΗΣΗ ΠΑΝΩ ΣΤΟΥΣ ΠΑΡΩΜΕΝΟΥΣ ΔΡΟΜΟΥΣ, ΚΑΘΕ ΕΜΠΟΔΙΟ ...
ΓΙΑ ΝΑ ΝΟΙΩΣΟΥΝ ΓΙΑ ΛΙΓΕΣ ΜΟΝΟ ΣΤΙΓΜΕΣ ΛΙΓΕΣ ΩΡΕΣ ... ΤΟ ΦΑΝΤΑΣΤΙΚΟ
ΓΛΥΣΤΡΙΜΑ ΤΩΝ ΣΚΙ ΤΟΥΣ, ΚΑΙ ΜΑΖΙ Μ' ΑΥΤΑ ΤΩΝ ΙΔΙΩΝ ... ΣΤΙΣ ΧΙΟΝΙΣΜΕ-
ΝΕΣ ΓΛΑΓΙΕΣ. ΑΥΤΗ ΕΙΝΑΙ ΛΟΙΠΟΝ Η "ΑΠΟΛΑΨΗ", ΤΟ ΣΚΙ ...

ΑΡΧΙΣΤΕ ΛΟΙΠΟΝ ΝΑ ΤΟ ΑΠΟΛΑΜΒΑΝΕΤΕ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΓΟΡΑ ΑΚΟΜΗ ΤΩΝ ΑΝΑ-
ΓΚΑΙΩΝ ΒΛΙΚΩΝ, ΤΟΥ ΕΞΟΤΙΣΜΟΥ ΣΑΣ ...

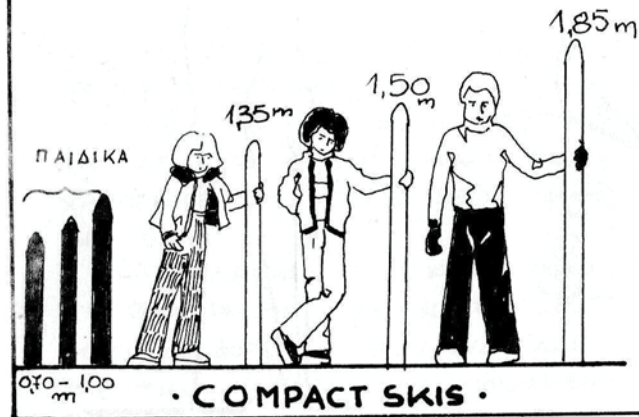
ΤΑ ΣΚΙ



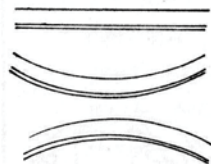
ΠΡΟΣΕΞΤΕ
ΣΤΗΝ
ΑΓΟΡΑ ΤΩΝ ΣΚΙ
ΠΡΕΠΕΙ
ΝΑ ΕΧΟΥΝ ΤΙΣ
ΠΑΡΑΚΑΤΩ
ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ



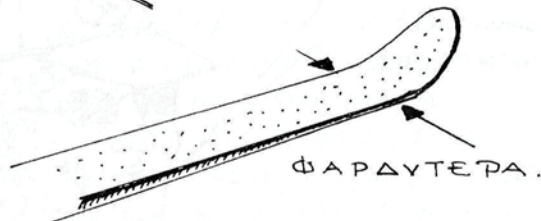
- Α. ΥΨΟΣ : ΓΙΑ ΑΡΧΑΡΙΟ , ΤΟ ΜΕΓΙΣΤΟ 1,75 m ...
ΓΙΑ ΠΡΟΧΕΡΗΜΕΝΟ , ΑΝΑΛΟΓΑ ΤΙΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ
ΤΟΥ ΑΠΟ 1,75 ΕΩΣ 2,00 m ...
ΑΠΟ 1,95 m ΕΩΣ 2,20 m ΕΙΝΑΙ ΠΛΕΟΝ ΑΘΛΗΤΙΚΑ
ΣΚΙ • ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ 0,70 m ΕΩΣ 1,35 m ...
- Β. ΕΛΑΣΤΙΚΟΤΗΣ : ΑΡΧΑΡΙΟΣ - ΕΝΔΥΓΙΣΤΟ , ΕΛΑΦΡΟ , ΜΑΛΑΚΟ ΣΚΙ ...



ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΟ Η
ΣΤΡΟΓΓΥΛΗ ΣΠΑΤΟΥΛΑ



ΑΛΛΟ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΟ
Η ΕΛΑΣΤΙΚΟΤΗΤΑ -
ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ -



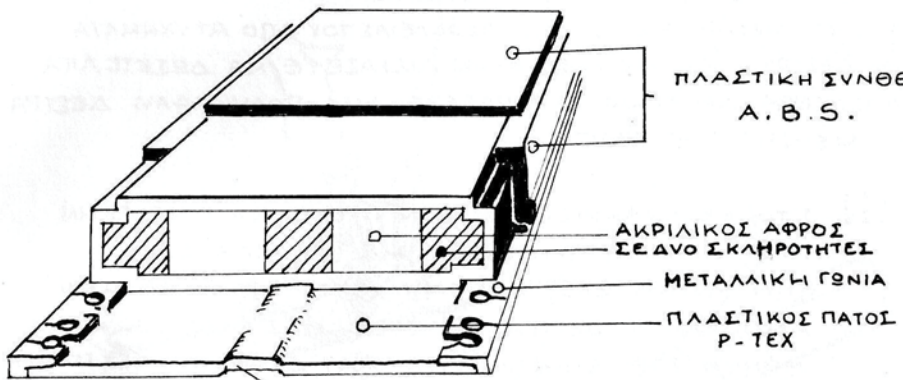
ΤΑ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΣΚΙΣ
ΓΙΑ ΕΝΑΝ ΑΡΧΑΡΙΟ
ΕΙΝΑΙ ΟΠΩΣ ΟΙΠΟΤΕ
ΤΑ COMPACT ΣΚΙΣ

ΑΛΛΑ,

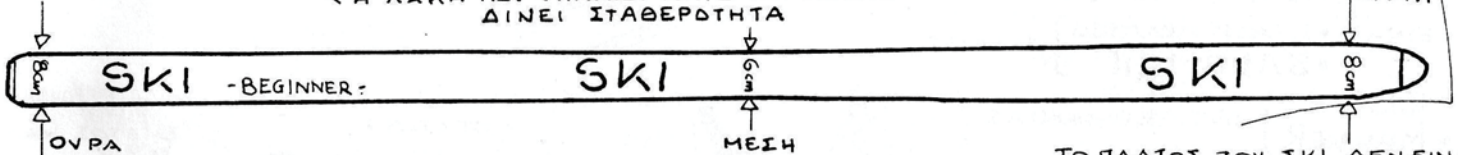
ΑΚΟΜΑ ΚΑΙ ΣΤΑ COMPACT
ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΔΙΑΦΟΡΟΙ ΤΥΠΟΙ ΣΚΙΣ.

- ΣΚΛΗΡΑ • ΜΑΛΑΚΑ • ΜΕΤΑΛΛΙΚΑ • ΠΛΑΣΤΙΚΑ
- ΣΑΝ ΑΡΧΑΡΙΟΙ ΔΙΑΛΕΞΤΕ ΕΝΑ ΣΚΙ ΕΥΛΥΓΙΣΤΟ
- ΕΛΑΦΡΥ - ΟΧΙ ΜΕΤΑΛΛΙΚΟ ΣΚΛΗΡΟ...
- ΚΑΙ ΠΑΝΤΑ ΚΟΝΤΟ ΣΤΟ ΜΗΚΟΣ ΤΟΥ.
- ΑΝ ΕΧΕΤΕ ΣΤΟ ΒΑΡΟΣ ΠΟΛΛΑ ΠΕΡΙΠΤΑ ΚΙΛΑ
- ΤΟΤΕ ΔΙΑΛΕΞΤΕ ΕΝΑ ΣΚΛΗΡΟΤΕΡΟ ΣΚΙ...

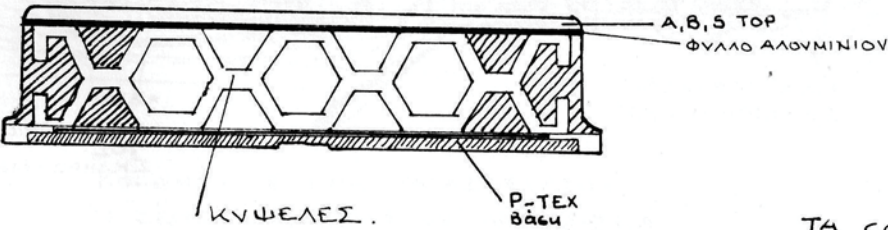
Η ΣΥΝΘΕΣΗ ΤΩΝ ΣΚΙΣ



Η ΛΑΚΑ ΠΟΥ ΥΠΑΡΧΕΙ ΚΑΤΩ ΑΠ' ΤΟ ΣΚΙ ΔΙΝΕΙ ΣΤΑΘΕΡΟΤΗΤΑ



HONEYCOMB SKI (ΠΡΙΣΜΑΤΙΚΟ ΣΚΙ ΜΕ ΚΥΨΕΛΕΣ)



Η ΣΥΝΘΕΣΗ ΤΩΝ ΣΚΙ ΔΙΑΦΕΡΕΙ ΑΠΟ ΤΥΠΟΥ ΣΕ ΤΥΠΟ... ΕΤΣΙ ΕΧΟΥΜΕ:
 • ΠΛΑΣΤΙΚΑ ΣΚΙ
 • ΞΥΛΟ-ΠΛΑΣΤΙΚΑ
 • ΑΚΡΙΛΙΚΑ
 • ΜΕΤΑΛΛΙΚΑ
 • ΞΥΛΟ ΜΕΤΑΛΛΙΚΑ
 • ΜΕΤΑΛΛΟ-ΠΛΑΣΤΙΚΑ
 • ΠΡΙΣΜΑΤΙΚΑ



5.

ΤΟ ΠΛΑΤΟΣ ΤΩΝ ΣΚΙ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ Σ' ΟΛΟ ΤΟ ΜΗΚΟΣ ΤΩΝ ΤΟ ΙΔΙΟ...

- ΤΑ SLALOM ΣΚΙ ΕΙΝΑΙ :
- | | | |
|--------|--------|------|
| ΜΥΤΗ - | ΜΕΣΗ - | ΟΥΡΑ |
| 8cm | 6cm | 7cm |
- ΤΑ SLALOM GEANT ΣΚΙ ΕΙΝΑΙ :
- | | | |
|-----|-----|-------|
| 8cm | 7cm | 7,5cm |
|-----|-----|-------|
- ΤΑ DESCENTE ΣΚΙΣ ΕΝΑΙ :
- | | | |
|-------|-------|-------|
| 8,5cm | 7,5cm | 8,0cm |
|-------|-------|-------|
- ΤΑ COMPACT SKIS
- | | | |
|-------|-----|--------|
| 8,5cm | 7cm | 8,0cm. |
|-------|-----|--------|



Η ΔΕΣΤΡΑ

ΤΟ ΚΥΡΙΟΤΕΡΟ ΕΞΑΡΤΗΜΑ ΤΟΥ ΣΚΙΕΡ.
ΕΝΑ ΜΕΓΑΛΟ ΜΕΡΟΣ ΤΗΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΤΟΥ ΑΠΟ ΑΤΥΧΗΜΑΤΑ
ΒΑΣΙΖΕΤΑΙ ΣΤΗΝ ΔΕΣΤΡΑ. ΕΠΙΜΕΝΩΣ ΜΗΝ ΔΙΣΤΑΖΕΤΕ ΝΑ ΔΩΣΕΤΕ ΛΙΓΑ
ΧΡΗΜΑΤΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΑΡΚΕΙ ΝΑ ΑΓΟΡΑΣΕΤΕ ΜΙΑ ΠΟΛΥ ΚΑΛΗ ΔΕΣΤΡΑ.
ΑΛΛΟΣΤΕ ΘΑ ΜΕΙΝΗ ΓΙΑ ΠΑΝΤΑ..

ΠΡΟΣΟΧΗ !!! ΣΤΟ ΡΕΓΟΥΛΑΡΙΣΜΑ: ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΙΝΕΙ ΣΤΗΝ
ΤΥΧΗ ΑΛΛΑ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕΤΑ ΚΙΛΑ ΣΑΣ
ΤΗΝ ΜΥΙΚΗ ΣΑΣ ΔΥΝΑΜΗ ΕΤΣΙ ΟΣΤΕ ΝΑ ΜΗΝ
ΑΝΟΙΓΕΙ Η ΔΕΣΤΡΑ ΣΕ ΚΑΘΕ ΠΕΣΙΜΟ ... ΑΛΛΑ
ΜΟΝΟΝ ΣΤΑ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΑ ΚΑΙ ΔΥΣΚΟΛΑ ΠΕΣΙΜΑΤΑ.

- ΓΝΩΣΤΕΣ ΚΑΙ
ΚΑΛΕΣ ΜΑΡΚΕΣ ΔΕΣΤΡΑΣ
ΕΙΝΑΙ:
- **LOOK-nevoadd** } ΓΑΛΛΙΑΣ
 - **SALOMON** }
 - **ESS** } ΔΥΤ. ΓΕΡΜΑΝΙΑΣ
 - **MARKER** }
 - **TYROLIA** - ΑΥΣΤΡΙΑΣ
 - **COMBER** - ΙΤΑΛΙΑΣ
 - **MILLER** - Η.Π.Α.
 - **ALSOP** - Η.Π.Α.
 - **GIPRON** - ΙΤΑΛΙΑ



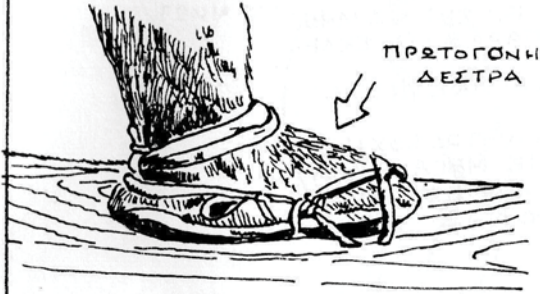
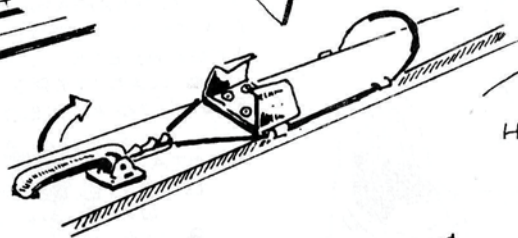
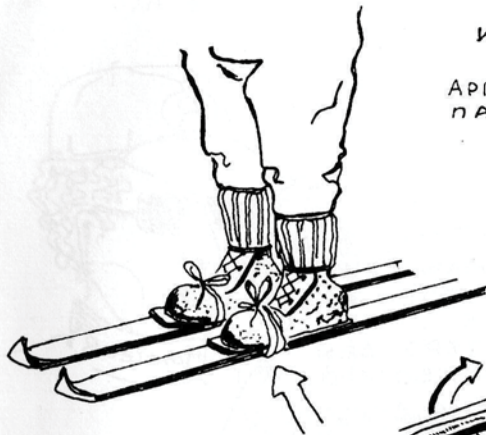
Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΔΕΣΤΡΑΣ

ΚΑΠΟΤΕ ΔΕΝΑΝ, ΤΑ ΣΚΙ
ΣΤΑ ΠΟΔΙΑ, ΜΕ ΛΟΥΡΙΑ
ΑΡΓΟΤΕΡΑ ΒΓΗΚΑΝ ΣΤΗΝ
ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΟΙ ΠΡΩΤΕΣ
ΔΕΣΤΡΕΣ

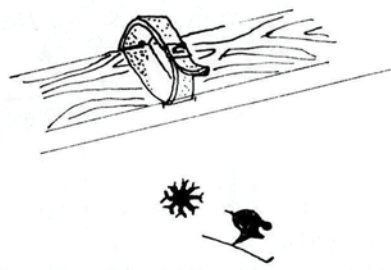
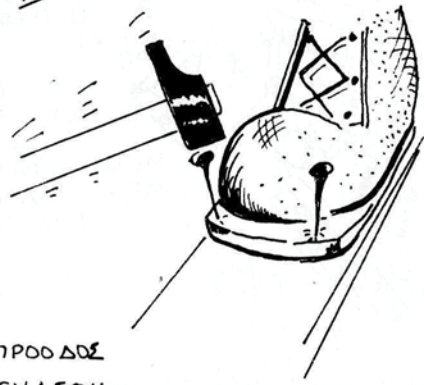


ΑΚΟΜΗ
ΟΜΟΣ ΚΑΙ ΤΟΤΕ
ΗΤΑΝ ΙΑΝ.....

ΝΑ ΕΙΧΑΤΕ
ΚΑΡΦΟΣΗ ΤΗΝ
ΜΠΟΤΑ
ΠΑΝΩ ΣΤΟ ΣΚΙ



ΠΡΩΤΟΓΩΝΗ
ΔΕΣΤΡΑ



ΟΙ ΜΕΛΕΤΕΣ ΚΑΙ Η ΤΕΧΝΙΚΗ ΠΡΟΒΔΟΣ
ΒΟΗΘΗΣΑΝ ΣΤΟ ΝΑ ΚΑΤΑΣΚΕΥΑΣΘΗ
Η ΔΕΣΤΡΑ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΜΕ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ
ΝΑ ΜΕΙΩΘΟΥΝ ΚΑΤΑ 90% ΤΑ ΚΤΥΠΗΜΑΤΑ
ΣΤΑ ΠΟΔΙΑ ΕΞ ΑΙΤΙΑΣ ΤΗΣ ΔΕΣΤΡΑΣ.



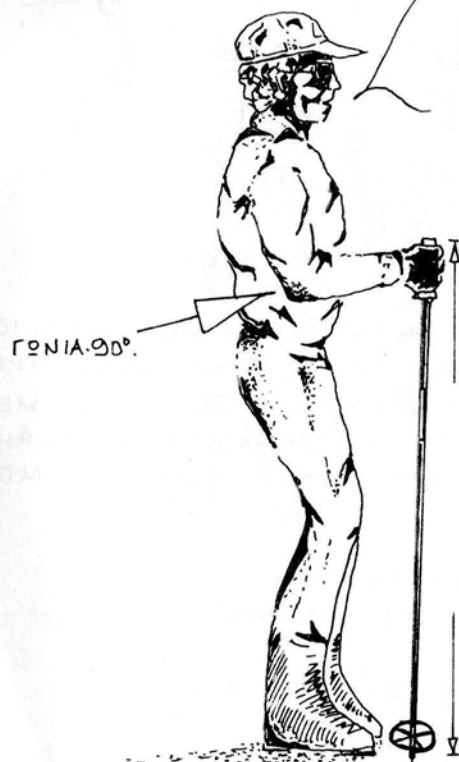
ΠΡΟΣΕΞΤΕ ΚΑΙ ΤΗΝ ΚΛΗΣΗ... ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΠΡΟΣΙΤΑ ΜΠΡΟΣΙ ΑΛΛΑ ΤΟΣΟ ΟΣΟ ΝΑ ΜΗΝ ΚΟΥΡΑΖΕΙ...

ΠΡΙΝ ΚΑΤΑΛΗΞΕΤΕ ΣΤΟ ΤΙ ΜΠΟΤΑ ΘΑ ΑΓΟΡΑΣΕΤΕ ΔΟΚΙΜΑΣΤΕ ΟΛΑ ΣΧΕΔΟΝ ΤΑ ΜΟΝΤΕΛΑ...

ΤΑ ΜΠΑΣΤΟΥΝΙΑ

* ΤΑ ΜΠΑΣΤΟΥΝΙΑ ΘΑ ΣΑΣ
ΧΡΕΙΑΣΤΟΥΝ ΣΤΗΝ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ

ΑΓΟΡΑΣΤΕ ΤΑ ΜΠΑΣΤΟΥΝΙΑ
(ΒΑΤΟΝ) ΣΤΟ ΣΩΣΤΟ ΥΨΟΣ
"ΣΠΑΣΤΕ" ΤΟ ΧΕΡΙ ΣΑΣ ΣΕ ΟΡΘΗ ΓΩΝΙΑ...
ΤΟ ΜΠΑΣΤΟΥΝΙ ΠΟΥ ΕΧΕΙ ΤΟ ΥΨΟΣ
ΕΦΑΦΟΣ-ΠΑΛΑΜΗ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΙΔΑΝΙΚΟ
ΓΙΑ ΣΑΣ.



ΠΡΟΣΕΞΤΕ!

ΤΑ "ΒΑΤΟΝ" ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ
ΒΑΡΙΑ...

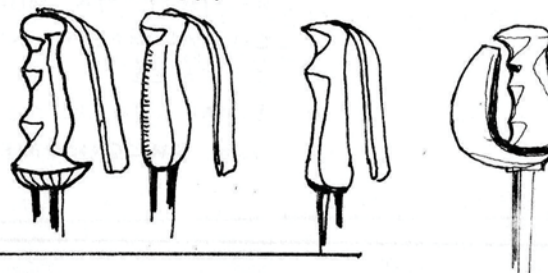
ΔΙΑΛΕΞΤΕ ΤΑ ΠΙΟ ΕΛΑΦΡΙΑ...

ΤΟ ΔΕ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΟ ΒΑΡΟΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ
ΒΡΙΣΚΕΤΑΙ ΚΟΝΤΑ ΣΤΗΝ ΛΑΒΗ ΚΑΙ ΟΧΙ

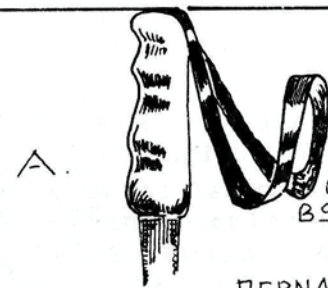
ΚΟΝΤΑ ΣΤΗΝ ΒΑΣΗ, ΣΤΟ ΣΤΕΦΑΝΙΤΟΝ ΒΑΤΟΝ,...

ΤΑ ΣΤΕΦΑΝΙΑ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΠΛΑΣΤΙΚΑ ΚΑΙ
ΠΟΛΥ ΕΛΑΦΡΙΑ...

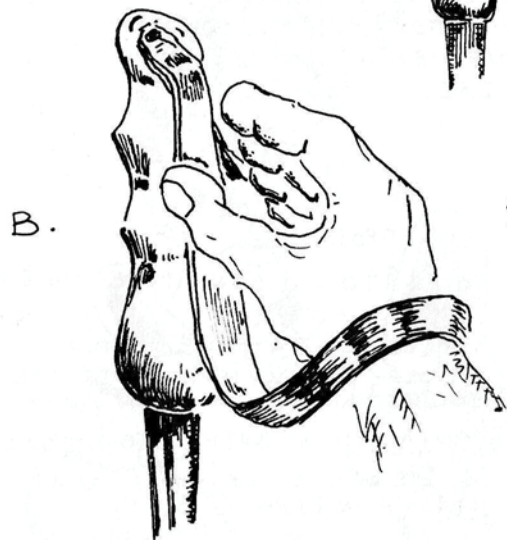
ΔΟΚΙΜΑΣΤΕ ΚΑΤΑ ΠΟΣΟΝ ΣΑΣ ΒΟΛΕΥΕΙ Η
ΛΑΒΗ...



ΠΩΣ ΚΡΑΤΑΜΕ ΤΟ ΜΠΑΣΤΟΝΙ



B. ΠΕΡΝΑΜΕΣΤΟ ΛΟΥΡΙ ΤΗΝ ΠΑΛΑΜΗ ΟΠΩΣ ΑΚΡΙΒΟΣ ΔΕΙΧΝΟ...
 ΔΗΛΑΔΗ ΕΤΣΙ ΟΣΤΕ ΣΦΙΓΓΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΛΑΒΗ ΝΑ ΚΡΑΤΑΜΕ ΜΑΖΙ ΚΑΙ ΤΟ ΛΟΥΡΙ



ΚΡΑΤΟΝΤΑΣ ΚΑΤΑ ΑΥΤΟΝ ΤΟΝ ΤΡΟΠΟ ΤΟ ΜΠΑΣΤΟΝΙ ΔΕΝ ΣΤΗΡΙΖΟΜΑΣΤΕ ΣΤΗΝ ΛΑΒΗ ΑΛΛΑ ΣΤΟ ΛΟΥΡΙ ΜΕ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ ΝΑ ΚΑΤΑΒΑΛΟΥΜΕ ΛΙΓΟΤΕΡΗ ΔΥΝΑΜΗ ΣΕ ΚΑΘΕ ΚΟΝΤΡΑΡΙΣΜΑ ΤΟΝ ΜΠΑΣΤΟΝΙΟΥ

ΚΡΑΤΑΤΕ ΤΑ ΜΠΑΣΤΟΝΙΑ ΠΑΝΤΑ ΓΕΡΑ ΘΑ ΣΑΣ ΧΡΕΙΑΖΟΝΤΑΙ Σ' ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΔΥΣΚΟΛΕΣ ΣΤΙΓΜΕΣ.
 ΕΙΝΑΙ ΕΠΙΣΕΙΣ ΤΟ ΒΑΣΙΚΟΤΕΡΟ ΣΤΥΡΙΓΜΑ ΓΙΑ ΝΑ ΣΗΚΩΘΟΥΜΕ ΟΤΑΝ ΠΕΣΟΥΜΕ.

ΠΟΣΟ ΜΟΥ
ΠΑΕΙ !!!
ΕΙΝΑΙ ΘΑΥΜΑ...



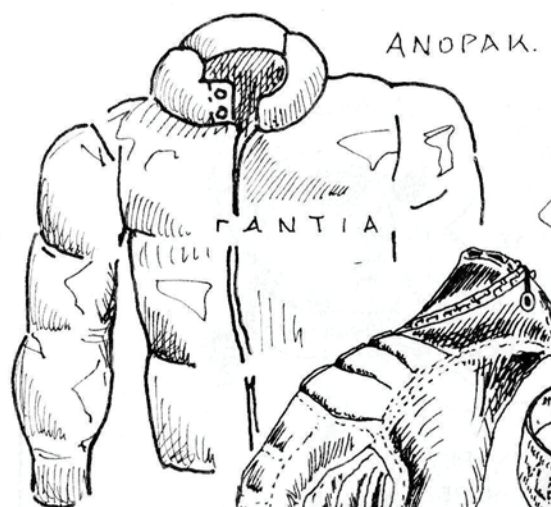
ΟΤΑΝ
ΑΓΟΡΑΖΕΤΕ ΜΙΑ
ΦΟΡΜΑ ΤΟΥΝ ΣΚΙ
ΜΗΝ ΣΚΕΦΤΕΣΤΕ
ΜΟΝΟΥ ΠΟΣΟ ΣΑΣ
ΠΑΕΙ ΚΑΙ ΣΑΣ
ΤΑΝΙΖΕΙ ...

ΑΛΛΑ!



ΑΝ
ΘΕΛΕΤΕ ΝΑ ΧΑΡΕΙ-
ΤΕ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΜΕΡΕΣ
ΤΟΥ ΧΙΟΝΙΟΥ ΔΙΑΛΕ-
ΞΤΕ ΜΙΑ ΦΟΡΜΑ
ΠΟΥ ΣΑΣ
ΖΕΣΤΑΙΝΕΙ !!!
ΚΑΙ ΑΔΙΑΒΡΟΧΗ

ΕΠΙΣΗΣ ΠΡΟΣΕΞΤΕ
ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΑΝΕΤΗ Ή ΕΛΑΣΤΙΚΗ
ΓΙΑ ΝΑ ΣΑΣ ΔΙΕΥΚΟΛΥΝΕΙ ΣΤΙΣ
ΚΙΝΗΣΕΙΣ ...

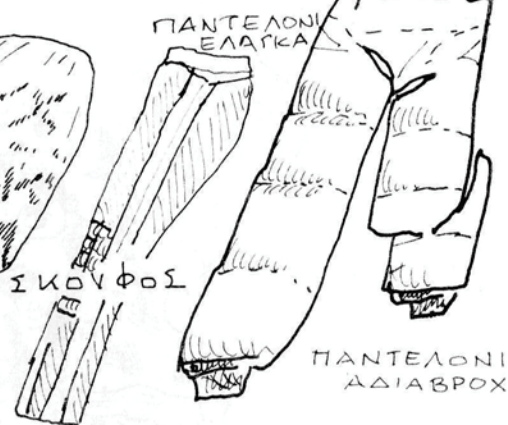


ΑΝΟΡΑΚ.

ΓΑΝΤΙΑ

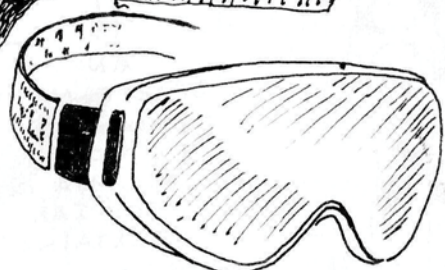


ΠΟΥΛΟΒΕΡ



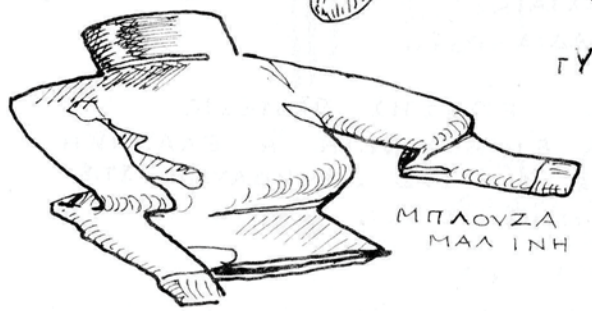
ΠΑΝΤΕΛΟΝΙ
ΕΛΑΣΤΙΚΑ

ΠΑΝΤΕΛΟΝΙ
ΑΔΙΑΒΡΟΧΟ



ΣΚΟΥΦΟΣ

ΓΥΑΛΙΑ.



ΜΠΛΟΥΖΑ
ΜΑΛΙΝΗ



ΕΞΟΠΛΙΣΤΗΤΕ
Μ' ΔΙΑ ΤΑ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ



ΦΡΕΝΟ

13.

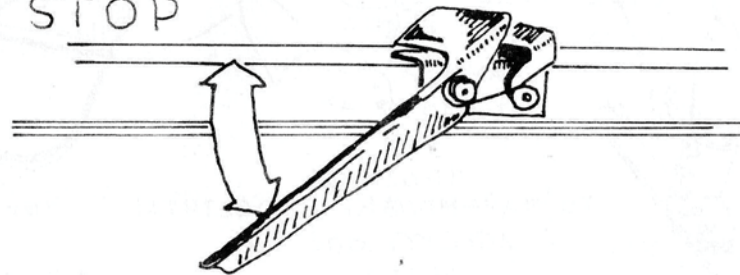
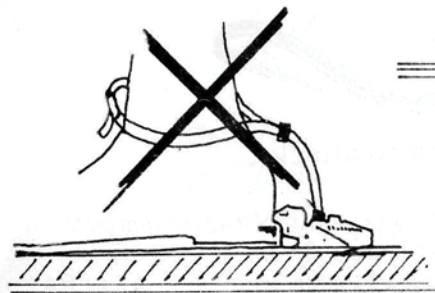
ΤΟ SKI STOP
ΔΗΛΑΔΗ ΤΟ ΦΡΕΝΟ, ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ
ΤΙΠΟΤΑ ΑΛΛΟ ΔΠΟ ΜΙΑ
"ΔΑΓΚΑΝΑ"... ΠΩΝ ΟΤΑΝ
ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΝΕΤΑΙ ΤΟ ΠΟΔΙ
ΑΠΟ ΤΟ ΣΚΙ, ΑΥΤΟ ΜΠΑΙΝΕΙ
ΣΤΟ ΧΙΩΝΙ ΦΡΕΝΑΡΩΝΤΑΣ

ΠΡΙΝ
ΕΙΧΑΜΕ ΤΑ "ΛΟΥΡΑΚΙΑ"
ΔΕΝΑΜΕ ΤΑ ΣΚΙΣ
ΜΕ ΤΟ ΠΟΔΙ
ΓΙΑ ΝΑ ΜΗΝ...
ΤΑ ΧΑΣΟΥΜΕ

ΤΟ
ΦΡΕΝΟ ΕΙΝΑΙ
ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΟ
ΑΚΟΜΗ ΚΑΙ ΣΤΟΥΣ
ΑΓΩΝΕΣ !!



SKI STOP



• ΤΑ ΛΟΥΡΑΚΙΑ ΚΑΤΑΡΓΗΘΗΚΑΝ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ ΔΠΧ
ΗΤΑΝ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΑ ...

• ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝΤΑΙ ΜΟΝΟΝ ΣΤΑ ΦΡΕΣΚΑ ΚΑΙ ΠΑΡΘΕΝΑ ΧΙΩΝΙΑ



ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΩ?
ΜΠΕΡΔΕΥΟ
ΤΙΣ ΜΥΤΕΣ
ΤΩΝ ΣΚΙ



ΠΡΟΣΟΧΗ
ΤΟ "ΠΑΡΑΜΠΛΑΚ" ΤΟΠΟΘΕΤΗΤΑΙ
20cm από τών
μύτι

Η ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΛΥΣΗ Σ'ΑΥΤΟ ΤΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ
ΕΙΝΑΙ: ΠΡΟΣΕΧΕΤΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ... ΝΑ ΠΕΡΝΕ-
ΤΕ ΤΗΝ ΣΩΣΤΗ ΣΤΑΣΗ ΚΑΙ ΝΑ ΑΠΟΦΕΥΓΕΤΕ ΤΙΣ
ΑΠΟΤΟΜΕΣ ΚΙΝΗΣΕΙΣ

- ΡΙΞΤΕ ΤΟ ΒΑΡΟΣ ΜΠΡΟΣ...
- ΚΡΑΤΗΣΤΕ ΤΑ ΣΚΙ ΣΕ ΚΑΝΟΝΙΚΗ ΑΠΟΣΤΑ-
ΣΗ...

ΜΙΑ ΛΥΣΗ ΓΙΑ ΣΑΣ ΠΟΥ
ΑΚΟΜΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΕΤΕ ΤΟ ΙΔΙΟ
ΠΡΟΒΛΗΜΑ
ΕΙΝΑΙ ΤΟ "ΠΑΡΑΜΠΛΑΚ"

- ΔΥΟ ΚΕΝΔΙ ΑΠΟ
ΠΛΑΣΤΙΚΟ, ΠΟΥ ΤΟΠΟΘΕΤΟΥΝ-
ΤΑΙ 20cm ΑΠΟ ΤΗΝ ΜΥΤΗ
ΤΩΝ ΣΚΙ.
- ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ ΝΑ ΕΜΠΟΔΙ-
ΣΟΥΝ ΤΑ ΣΚΙ ΝΑ ΕΠΑΝΟΤΙ-
ΖΟΥΝ...

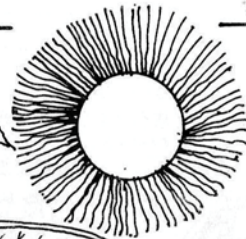
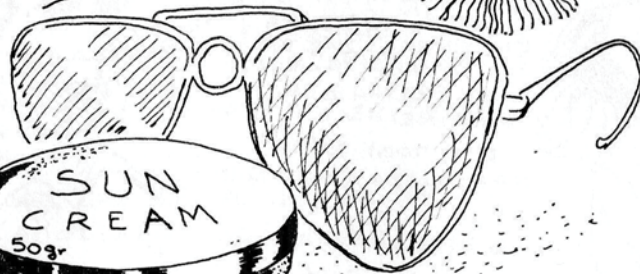


parablack.

- ΟΙ ΑΘΛΗΤΑΙ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝ
"ΠΑΡΑΒΙΑΚ" ΣΤΑ ΑΓΟΝΙΣΜΑΤΑ
ΜΕΓΑΛΗΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ (ΕΛΕΥΘΕΡΑ
ΚΑΤΑΒΑΣΕΙΣ).

ΤΑ "ΔΟΝΤΙΑ" ΤΟΥ ΗΛΙΟΥ

15.



ΗΛΙΟΣ ΚΑΙ ΧΙΟΝΙ...!
ΧΑΡΑ ΣΩΗΣ!...
ΠΡΟΣΟΧΗ ΟΜΩΣ Ο ΗΛΙΟΣ... ΕΧΕΙ ΔΟΝΤΙΑ...
ΠΡΟΜΗΘΕΥΤΗΤΕ ΑΝΤΗΛΙΑΚΗ ΚΡΕΜΑ
ΚΑΙ ΠΡΟΣΤΑΤΕΨΤΕ ΤΑ ΜΑΤΙΑ ΣΑΣ ΜΕ
ΣΚΟΥΡΑ ΓΙΑΛΙΑ...
ΤΟ ΑΣΠΡΟ ΤΟΥ ΧΙΟΝΙΟΥ ΘΑ ΣΑΣ ΔΟΣΗ...
ΜΠΡΟΝΤΖΙΝΟ ΧΡΩΜΑ
ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΤΕ ΛΟΙΠΟΝ...



ΤΑ ΠΡΩΤΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ.



- Ο ΕΝΘΟΥΣΙΑΣΜΟΣ ΣΑΣ ΕΙΝΑΙ ΜΕΓΑΛΟΣ
- ΟΙ ΚΑΤΑΛΕΥΚΕΣ ΠΛΑΡΙΕΣ ΣΑΣ ΠΕΡΙΜΕΝΟΥΝ...
- Η ΒΙΑΣΥΝΗ ΣΑΣ ΟΜΩΣ ΓΙΑ ΝΑ ΔΟΚΙΜΑΣΤΕ ΤΟ ΠΡΩΤΟ "ΓΛΥΣΤΡΗΜΑ" ΣΤΟ ΧΙΟΝΙ... ΣΑΣ ΒΑΖΕΙ ΣΕ ΣΚΟΤΟΥΡΕΣ.
 - Η ΔΕΞΤΡΑ ΔΕΝ ΚΛΕΙΝΕΙ
 - ΤΟ ΠΟΔΙ ΣΑΣ ΠΟΝΑΕΙ ΜΕΣΑ ΣΤΗΝ ΜΠΟΤΑ.



■ ΤΑ ΔΑΚΤΥΛΑ ΤΟΥ ΧΕΡΙΟΥ ΜΟΝΔΙΑΣΑΝ

■ ΤΑ ΣΚΙ ΒΟΥΛΙΑΖΟΝΤΟ ΧΙΟΝΙ ΚΑΙ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΕΥΚΟΛΟ ΝΑ ΤΑ ΦΟΡΕΣΙΤΕ Ή ΤΑ ΣΚΙ ΚΥΛΟΥΝ ΚΑΙ ΦΕΥΓΟΥΝ ΠΡΙΝ ΤΑ ΦΟΡΕΣΙΤΕ.

— ΦΡΟΝΤΙΖΕΤΕ ΟΙ ΠΟΝ ΟΤΑΝ ΕΙΝΑΙ ΝΑ ΑΡΧΙΣΙΤΕ ΚΑΙ ΚΑΘΕ ΦΟΡΑ ΠΟΥ ΕΤΟΙΜΑΖΕΣΙΤΕ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ "ΣΚΙ"... ΑΝ ΝΑ ΒΑΖΕΤΕ ΤΑ ΣΚΙ ΑΦΟΥ ΔΙΑΛΕΞΕΤΕ ΕΝΑ ΣΗΜΕΙΟ ΣΤΗΝ ΠΙΣΤΑ ΠΟΥ ΤΟ ΧΙΟΝΙ ΔΕΝ ΒΟΥΛΙΑΖΕΙ ΚΑΙ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΚΑΤΗΦΟΡΙΚΟ...

Β-ΑΝ ΠΟΝΑΕΙ ΤΟ ΠΟΔΙ ΣΤΗΝ ΜΠΟΤΑ... ΑΝΟΙΞΕΤΕ ΤΗΝ ΚΑΙ ΣΑΝΑ ΚΛΕΙΣΙΤΕ ΤΗΝ ΠΡΟΣΕΧΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΘΕΣΗ ΤΗΣ ΓΛΩΣΣΑΣ - ΙΣΟΣ ΑΥΤΗ ΝΑ ΣΑΣ "ΚΤΥΠΑ"...

Γ- ΓΙΑ ΤΑ ΔΑΚΤΥΛΑ ΤΟΥ ΧΕΡΙΩΝ... ΠΡΙΝ ΦΟΡΕΣΙΤΕ ΤΑ ΓΑΝΤΙΑ ΦΥΣΙΣΤΕ-ΧΝΩΤΙΣΤΕ ΜΕΣΑ Σ'ΑΥΤΑ ΚΑΙ ΑΝ ΠΑΛΙ ΜΟΝΔΙΑΖΟΥΝ ΚΑΝΕΤΕ ΠΕΡΙΦΟΡΕΣ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ ΜΕ ΚΕΝΤΡΟ ΤΩΝ ΩΜΩΝ Ή ΑΓΟΡΑΣΤΕ ΦΑΡΔΥΤΕΡΑ ΓΑΝΤΙΑ...

Δ- ΤΕΛΟΣ ΠΡΟΣΕΞΙΤΕ ΠΡΙΝ ΦΟΡΕΣΙΤΕ ΤΟ ΣΚΙ ΜΗ ΠΡΟΣ ΕΧΕΙ ΚΟΛΛΗΣΕΙ ΧΙΟΝΙ ΣΤΟΝ ΠΑΤΟ ΤΗΣ ΜΠΟΤΑΣ ΣΑΣ ΓΙΑΤΙ ΤΟΤΕ Η ΔΕΞΤΡΑ ΣΙΓΟΥΡΑ ΔΕΝ ΚΛΕΙΝΕΙ.

ΑΡΧΙΖΕΤΕ

ΣΑΣ ΔΙΝΟΥΜΕ ΛΟΙΠΟΝ 4 ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

17.

1. ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΚΑΘΕ ΑΛΛΗ ΚΙΝΗΣΗ ΠΡΟΣΠΑΘΗΣΤΕ ΝΑ ΝΟΙΩΣΤΕ ΑΠΟΛΥΤΑ ΤΙ ΦΟΡΑΤΕ ΣΤΑ ΠΟΔΙΑ ΣΑΣ . ΤΟ ΒΑΡΟΣ ΑΠΟ ΤΙΣ ΜΠΟΤΕΣ - ΤΟ ΜΗΚΟΣ ΤΩΝ ΣΚΙ -
2. ΠΕΡΠΑΤΗΣΤΕ ΜΕ ΤΑ ΣΚΙ ... ΜΠΡΟΣ - ΠΛΑΓΙΑ - ... ΚΑΜΨΤΕ ΤΑ ΓΟΝΑΤΑ ... ΡΙΞΤΕ ΤΟ ΒΑΡΟΣ ΜΠΡΟΣ ΠΙΣΩ ΓΙΑ ΝΑ ΚΑΤΑΛΑΒΕΤΕ ΤΗΝ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΤΩΝ ΜΥΩΝ ΣΑΣ ... ΣΤΗΡΙΧΘΗΤΕ ΣΤΟ ΔΕΞΙ - ΣΤΟ ΑΡΙΣΤΕΡΟ ΣΚΙ ΕΝ ΑΛΛΑΞ ΓΙΑ ΝΑ ... ΙΣΟΡΡΟΠΗΣΤΕ
3. ΚΡΑΤΗΣΤΕ ΤΑ ΣΚΙ ΣΑΣ ΣΕ ΑΠΟΣΤΑΣΗ ΚΑΙ ΠΑΡΑΛΛΗΛΑ (ΑΠΟΣΤΑΣΗ 20 - 30 cm).
4. ΚΟΙΤΑΤΕ ΠΑΝΤΑ ΜΠΡΟΣ ΜΑΚΡΙΑ (ΜΗ ΚΟΙΤΑΤΕ ΤΙΣ ΜΥΤΕΣ ΤΩΝ ΣΚΙ)
ΤΕΝΤΩΣΤΕ ΤΑ ΧΕΡΙΑ ΣΑΣ ΠΡΟΣ ΤΑ ΜΠΡΟΣ ΚΑΙ ΜΗ ΞΕΧΝΙΕΣΤΕ ΚΑΙ ΤΑ ΦΕΡΝΕΤΕ ΠΡΟΣ ΤΟ ΣΩΜΑ ΣΑΣ . ΕΙΝΑΙ ΕΝΑ ΛΑΘΟΣ ΠΟΝ ΑΝ ΤΟ ΑΠΟΦΕΥΓΕΤΕ ΤΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΓΙΝΟΝΤΑΙ ΛΙΓΟΤΕΡΑ ...



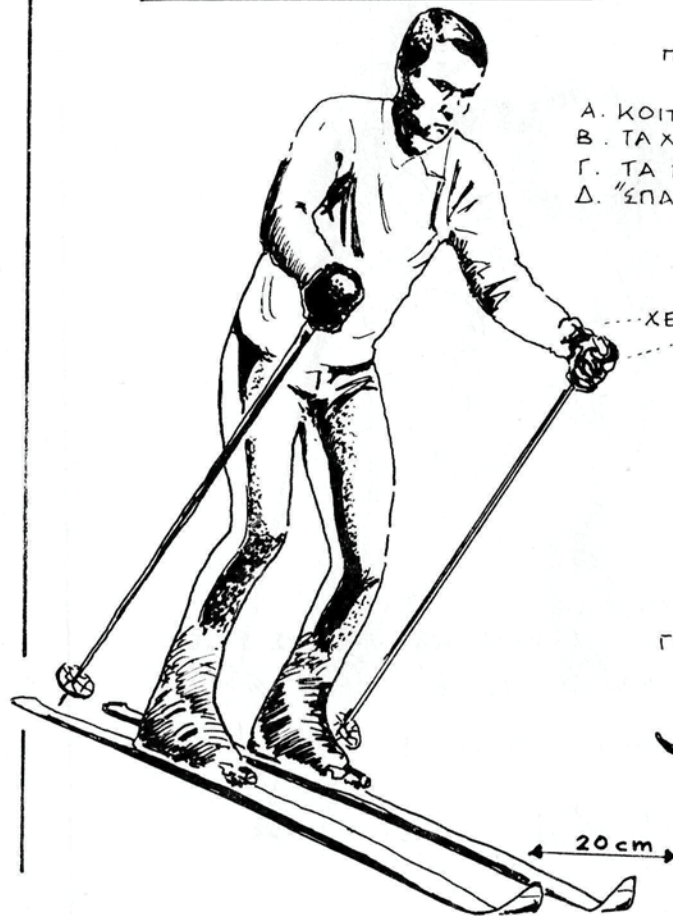
ΚΑΙ ΜΙΑ ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΣΥΜΒΟΥΛΗ
ΠΑΡΑΚΟΝΤΛΟΥΘΗΤΕ , ΠΑΝΤΑ ΜΕ ΠΡΟΣΟΧΗ , ΆΛΛΟΝΣ ΚΑΛΥΤΕΡΟΝΣ ΣΚΙΕΡ
ΚΑΙ ΜΑΘΕΤΕ ΝΑ ΜΕΛΕΤΑΤΕ ΤΙΣ ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΤΩΝΣ ..!

ΑΥΤΟ ΘΑ ΣΑΣ ΒΟΗΘΗΣΗ ΠΟΛΥ ..!

- ΠΡΙΝ ΞΕΚΙΝΗΣΤΕ ΤΟ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟ ΣΑΣ ΣΚΙ ΚΑΝΕΤΕ ΠΑΝΤΑ 5' ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΓΙΑ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ !
- ΕΛΕΓΧΕΤΕ ΤΟ ΡΕΓΟΥΛΑΡΙΣΜΑ ΑΠΟ ΤΙΣ ΔΕΣΤΡΕΣ !

Η ΣΩΣΤΗ ΣΤΑΣΗ

18.

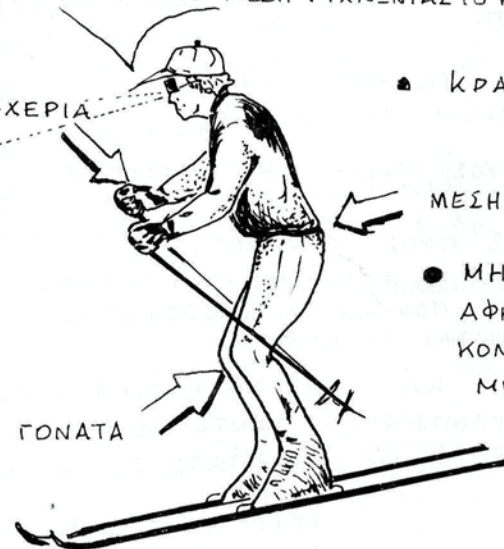


ΠΑΡΤΕ ΤΗΝ ΣΩΣΤΗ
ΣΤΑΣΗ!

- Α. ΚΟΙΤΑΤΕ ΜΠΡΟΣ ΟΧΙ ΚΑΤΩ
- Β. ΤΑ ΧΕΡΙΑ ΜΠΡΟΣ (ΟΠΩΣ ΔΕΙΧΝΩ)
- Γ. ΤΑ ΓΟΝΑΤΑ ΚΑΜΠΤΟΝΤΑΙ, ΠΙΕΖΟΝΤΑΣ ΜΠΡΟΣ
- Δ. "ΣΠΑΝΟΥΜΕ" ΤΗΝ ΜΕΣΗ ΡΙΧΝΟΝΤΑΣ ΤΟ ΚΟΡΜΙ ΜΠΡΟΣ

ΧΕΡΙΑ

ΓΟΝΑΤΑ

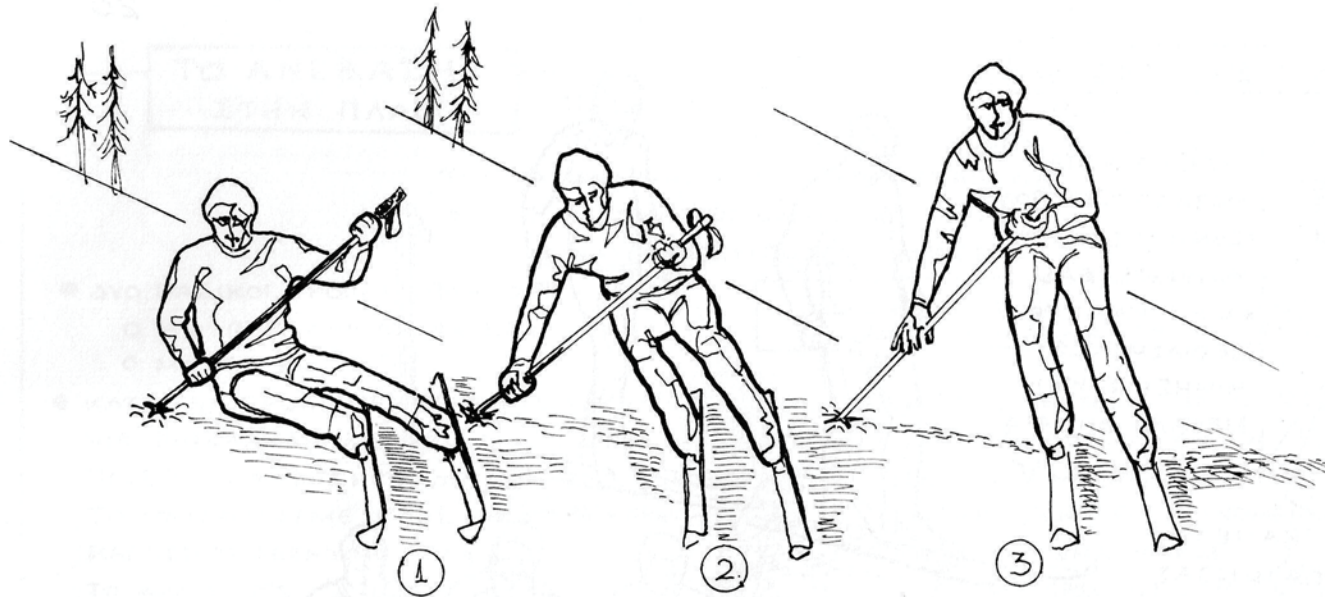


● ΚΡΑΤΗΣΤΕ ΤΑ ΣΚΙ ΣΑΣ
ΠΑΡΑΛΛΗΛΑ

ΜΕΣΗ

● ΜΗ ΣΦΙΓΓΕΣΤΕ
ΑΦΗΣΤΕ ΧΑΛΑΡΟ ΑΛΛΑ
ΚΟΝΤΡΟΛΑΡΙΣΜΕΝΟ ΤΟ
ΜΥΙΚΟ ΣΑΣ ΣΥΣΤΗΜΑ.

ΤΟ ΑΝΟΙΓΜΑ (ΑΠΟΣΤΑΣΗ) ΜΕΤΑΞΥ ΤΩΝ
ΔΥΟ ΣΚΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ 20-30 cm.



ΜΑΘΕΤΕ ΝΑ ΣΗΚΩΝΕΣΤΕ

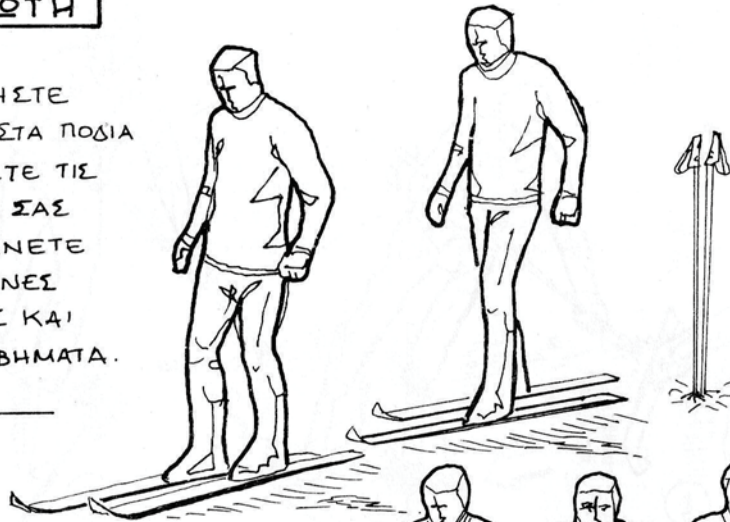
• ΕΧΕΤΕ ΠΕΣΕΙ...

1. ΦΕΡΤΕ ΤΑ ΣΚΙ ΣΑΣ ΠΑΡΑΛΛΗΛΑ ΣΕ ΑΠΟΣΤΑΣΗ 40 cm ΠΕΡΙΠΟΥ ΜΕΤΑΞΥ ΤΟΝ ΚΑΙ ΚΟΝΤΑ ΣΤΟ ΣΩΜΑ.
 - Η ΘΕΣΗ ΤΩΝ ΣΚΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΟΡΙΖΟΝΤΙΑ, ΚΑΙ ΚΑΘΕΤΗ ΣΤΗΝ ΚΑΤΗΦΟΡΑ.
 - ΠΙΑΣΤΕ ΚΑΙ ΤΑ ΔΥΟ ΜΠΑΣΤΟΥΝΙΑ ΜΑΖΙ ΚΑΙ ΚΑΡΦΩΣΤΕ ΤΑ ΔΙΠΛΑ ΑΠΟ ΤΟ ΣΩΜΑΣΑΣ.
2. ΤΑ ΜΠΑΣΤΟΥΝΙΑ ΤΑ ΚΡΑΤΑΜΕ ^{ΜΕ} ΤΕΤΟΙΟ ΤΡΟΠΟ ΩΣΤΕ ΤΟ ΕΝΑ ΧΕΡΙ (ΠΑΛΑΜΗ) ΒΛΕΠΕΙ ΠΡΟΣ ΤΟ ΕΔΑΦΟΣ (Η ΠΑΛΑΜΗ ΠΟΥ ΚΡΑΤΑΕΙ ΚΟΝΤΑ ΣΤΟ ΣΤΕΦΑΝΙ) ΚΑΙ ΤΟ ΑΛΛΟ ΧΕΡΙ ΠΡΟΣ ΤΑ ΑΝΩ. ΠΙΕΖΟΥΜΕ ΛΟΙΠΟΝ ΣΤΑ ΔΥΟ ΣΗΜΕΙΑ ΠΟΥ ΚΡΑΤΑΜΕ ΚΑΙ ΣΗΚΩΝΟΥΜΕ ΑΡΓΑ ΤΟ ΚΟΡΜΙ ΜΑΣ
3. • ΤΟ ΕΝΑ ΧΕΡΙ ΤΕΛΕΙΩΣΕ ΤΗΝ "ΑΠΟΣΤΟΛΗ", ΤΟΥ ΚΑΙ ΣΠΡΟΧΝΩΝΤΑΣ ΤΩΡΑ ΜΟΝΟ ΜΕΤΟ ΑΛΩ ΕΡΧΟΜΑΣΤΕ ΣΤΑ ΠΟΔΙΑ ΜΑΣ...

ΑΣΚΗΣΗ ΠΡΩΤΗ



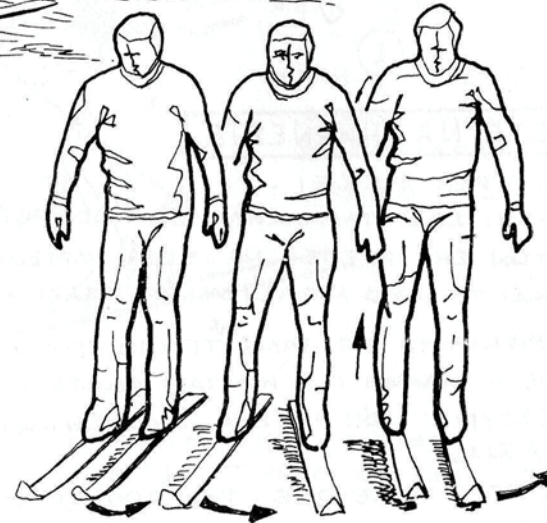
- ΠΕΡΠΑΤΗΣΤΕ ΜΕΤΑ ΣΚΙ ΣΤΑ ΠΟΔΙΑ
- ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΕ ΤΙΣ ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΣΑΣ
- ΜΗΝ ΚΑΝΕΤΕ ΒΕΒΙΑΣΜΕΝΕΣ ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΜΕΓΑΛΑ ΒΗΜΑΤΑ.



ΚΑΝΕΤΕ, ΠΕΡΠΑΤΩΝΤΑΣ ΠΑΝΤΑ, ΜΙΑ ΣΤΡΟΦΗ ΕΠΙ ΤΟΠΟΥ ΤΟΠΟΘΕΤΩΝΤΑΣ "ΤΟ ΕΝΑ ΠΟΔΙ ΜΕΤΑ ΤΟ ΑΛΛΟ" ΜΕ ΑΝΑΣΗΚΩΜΑ ΤΟΥ ΠΟΔΙΟΥ ... ΟΠΩΣ ΔΕΙΧΝΗ ΤΟ ΣΚΙΤΣΟ

Ο Σ'ΑΥΤΕΣ ΤΙΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΤΑ ΜΠΑΣΤΟΥΝΙΑ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ .

Ο ΠΡΟΣΠΑΘΗΣΤΕ ΝΑ ΙΣΟΡΡΟΠΗΣΤΕ ΑΝΕΤΑ ΠΑΝΩ ΣΤΑ ΣΚΙ • ΜΗΝ ΚΛΕΙΝΕΤΕ ΤΕΛΕΙΩΣ ΤΑ ΠΟΔΙΑ •



ΤΟ ΑΝΕΒΑΣΜΑ ΣΤΗΝ ΠΛΑΓΙΑ

ΤΟ ΝΑ ΑΝΕΒΕΙ ΚΑΝΕΙΣ ΣΤΗΝ ΠΛΑΓΙΑ ΧΩΡΙΣ ΝΑ ΚΑΝΕΙ ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΑΝΑΒΑΤΗΡΑ ΚΑΙ ΧΩΡΙΣ ΒΕΒΑΙΑ ΝΑ ΒΓΑΛΕΙ ΤΑ ΣΚΙ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΚΑΤΙ ΤΟ ΑΠΛΟ ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΟΠΩΣΔΗΠΟΤΕ ΚΟΥΡΑΣΤΙΚΟ

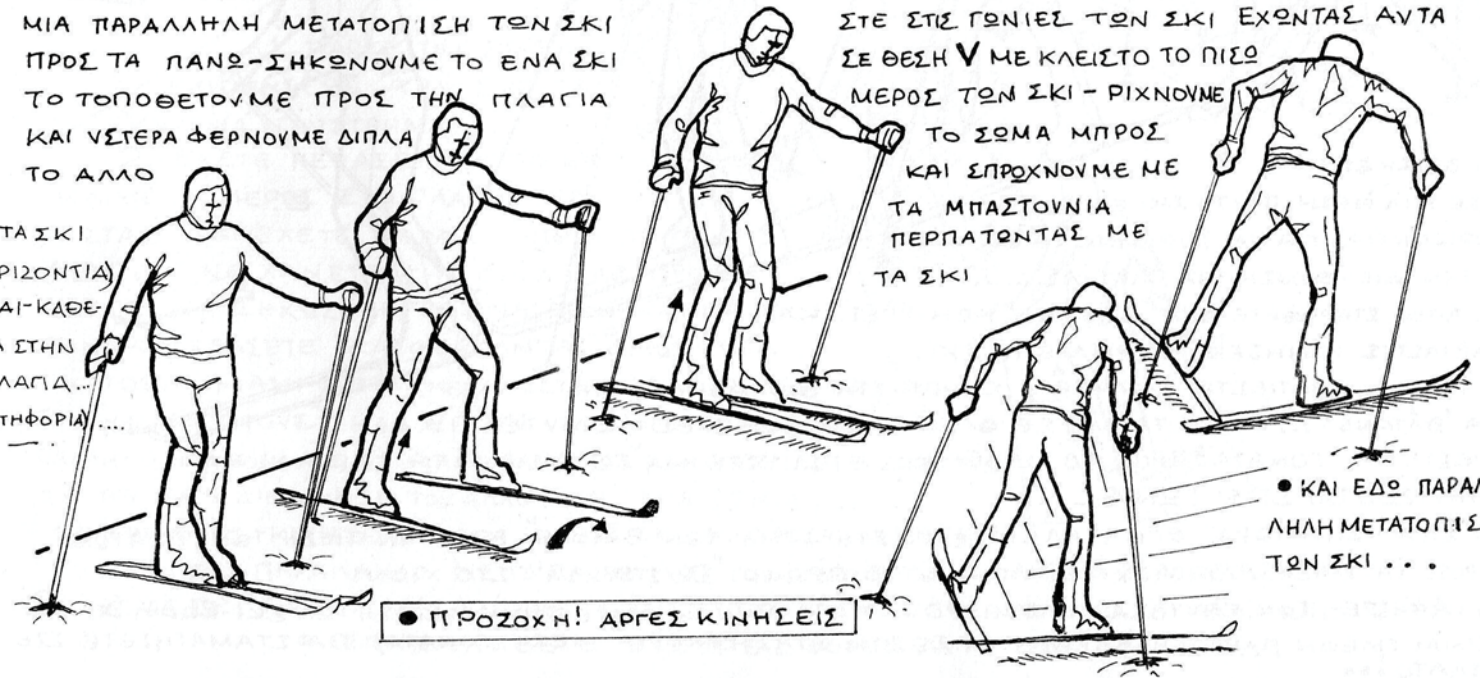


ΔΙΑΛΕΞΤΕ ΜΙΑ ΠΛΑΓΙΑ ΜΕ ΛΙΓΗ ΚΛΙΣΗ ΠΟΥ ΤΕΛΕΙΩΝΕΙ ΣΕ ΠΛΑΤΟ...

- ΔΥΟ ΒΑΣΙΚΟΙ ΤΡΟΠΟΙ ΥΠΑΡΧΟΥΝ. Ο ΜΕ ΠΑΡΑΛΛΗΛΑ ΤΑ ΣΚΙ ΚΑΙ Ο ΜΕ ΤΑ ΣΚΙ -V-
- ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΡΩΤΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΚΑΝΟΥΜΕ ΜΙΑ ΠΑΡΑΛΛΗΛΗ ΜΕΤΑΤΟΠΙΣΗ ΤΩΝ ΣΚΙ ΠΡΟΣ ΤΑ ΠΛΑΤΑ-ΣΗΚΝΟΥΜΕ ΤΟ ΕΝΑ ΣΚΙ ΤΟ ΤΟΠΟΘΕΤΟΥΜΕ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΠΛΑΓΙΑ ΚΑΙ ΝΣΤΕΡΑ ΦΕΡΝΟΥΜΕ ΔΙΠΛΑ ΤΟ ΑΛΛΟ

● ΤΑ ΣΚΙ (ΟΡΙΖΟΝΤΙΑ) -ΚΑΙ-ΚΑΘΕΤΑ ΣΤΗΝ ΠΛΑΓΙΑ... (ΚΑΤΗΦΟΡΙΑ).....

- ΣΤΗΝ ΔΕΥΤΕΡΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΣΤΥΡΙΖΟΜΑΣΤΕ ΣΤΙΣ ΓΩΝΙΕΣ ΤΩΝ ΣΚΙ ΕΧΟΝΤΑΣ ΑΥΤΑ ΣΕ ΘΕΣΗ V ΜΕ ΚΛΕΙΣΤΟ ΤΟ ΠΙΣΟ ΜΕΡΟΣ ΤΩΝ ΣΚΙ - ΡΙΧΝΟΥΜΕ ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΠΡΟΣ ΚΑΙ ΣΠΡΟΧΝΟΥΜΕ ΜΕ ΤΑ ΜΠΑΣΤΟΝΙΑ ΠΕΡΠΑΤΩΝΤΑΣ ΜΕ ΤΑ ΣΚΙ



● ΠΡΟΖΟΧΗ! ΑΡΓΕΣ ΚΙΝΗΣΕΙΣ

● ΚΑΙ ΕΔΩ ΠΑΡΑΛΛΗΛΗ ΜΕΤΑΤΟΠΙΣΗ ΤΩΝ ΣΚΙ ...

● ΤΩΡΑ ΠΛΕΟΝ ΞΕΡΕΤΕ ΠΩΣ ΝΑ ΑΝΕΒΗΤΕ ΜΕΤΑ ΣΚΙ ΜΙΑ ΠΛΑΓΙΑ ΜΕ ΛΙΓΗ ΚΛΙΣΗ • ΑΦΟΥ ΛΟΙΠΟΝ ΑΝΕΒΗΚΑΤΕ ΩΣ ΕΔΩ ΤΩΡΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΤΕΒΕΤΕ... ΤΙ ΘΑ ΚΑΝΕΤΕ :



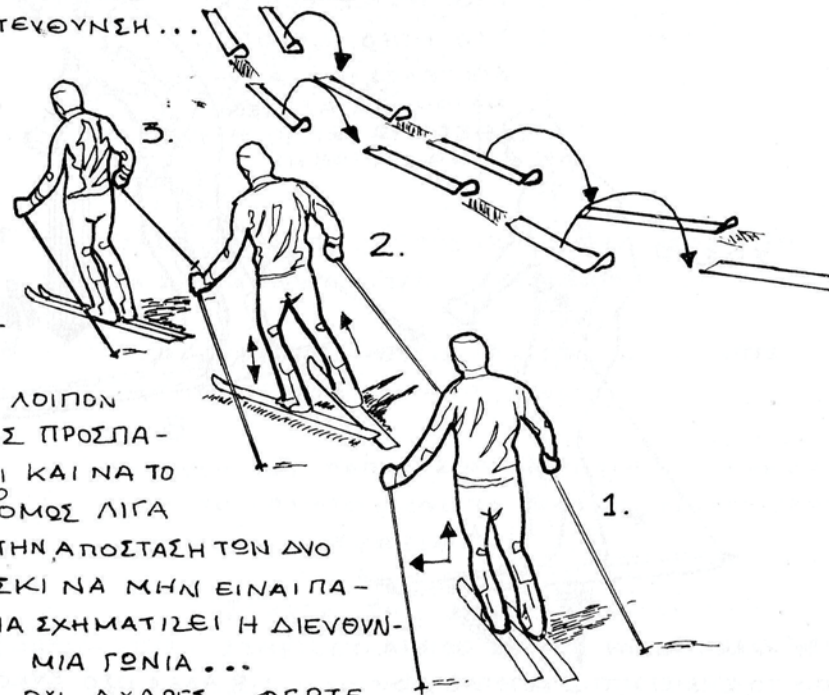
- Α. ΒΡΙΣΚΕΣΤΕ ΣΕ ΜΙΑ ΘΕΣΗ ΠΟΥ ΤΑ ΣΚΙ ΕΙΝΑΙ ΟΡΙΖΟΝΤΙΑ • ΓΙΑ ΝΑ ΓΥΡΙΣΕΤΕ ΤΑ ΣΚΙ ΣΤΗΝ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΤΗΣ ΠΛΑΓΙΑΣ ...
- Β. ΑΦΟΥ ΣΤΗΡΙΧΘΗΤΕ ΣΤΑ "ΒΑΤΟΝΣ" ΜΕ ΜΙΚΡΕΣ ΚΑΙ ΑΒΙΑΣΤΕΣ ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΓΥΡΝΑΤΕ ΤΑ ΣΚΙ.
- Γ. ΓΙΑ ΝΑ ΚΡΑΤΗΣΤΕ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΣΤΗΝ ΠΙΣΤΑ ΟΧΙ ΜΟΝΟΝ ΑΠΟ ΤΑ "ΒΑΤΟΝΣ" ... ΦΕΡΤΕ ΤΑ ΣΚΙ ΣΕ ΘΕΣΗ \checkmark ΜΕ ΚΛΕΙΣΤΕΣ ΤΙΣ ΜΥΤΕΣ ΚΑΙ ΠΙΕΣΤΕ ΤΑ ΓΟΝΑΤΑ ΠΡΟΣ ΤΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟ ΕΤΣΙ ΩΣΤΕ ΝΑ "ΓΩΝΙΑΣΟΥΝ" ΤΑ ΣΚΙ ΚΑΙ ΝΑ ΣΤΗΡΙΖΟΝΤΑΙ ΣΤΙΣ ΓΩΝΙΕΣ ...
- Δ. ΣΙΓΑ - ΣΙΓΑ ΤΩΡΑ ΕΓΚΑΤΑΛΕΙΨΤΕ ΤΟ ΣΤΗΡΙΓΜΑ ΤΩΝ "ΒΑΤΟΝΣ" ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΙΕΣΗ ΤΩΝ ΓΟΝΑΤΩΝ ΠΡΟΣ ΤΑ ΜΕΣΑ ... ΑΡΧΙΖΕΙ ΛΟΙΠΟΝ ΤΟ ΠΡΩΤΟ "ΠΛΥΣΤΗΜΑ" ΣΤΟ ΧΙΟΝΙ
- Ε. ΑΦΗΣΤΕ ΤΟΝ ΕΡΥΤΟΣΤΑΣ ΕΛΕΥΘΕΡΟ ... ΑΛΜΑ ΜΗΝ ΞΕΧΝΑΤΕ ΤΗΝ ΑΠΟΣΤΑΣΗ ΤΩΝ ΣΚΙ 20cm (ΤΑ ΣΚΙ ΕΙΝΑΙ ΠΛΕΟΝ ΠΑΡΑΛΛΗΛΑ) ΚΑΙ ΤΗΝ ΣΩΣΤΗ ΣΤΑΣΗ (ΧΕΡΙΑ, ΜΕΣΗ ΓΟΝΑΤΑ). ΘΑ ΣΤΑΜΑΤΗΣΕΤΕ ΣΤΟ ΠΛΑΤΩ ...

Η ΠΡΩΤΗ "ΣΤΡΟΦΗ" ΑΛΛΑΓΗ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗΣ



ΜΑΘΑΜΕ ΛΟΙΠΟΝ ΝΑ ΑΝΕΒΑΙΝΟΥΜΕ ΣΤΗΝ ΠΛΑΓΙΑ ΚΑΙ ΝΑ ΚΑΤΕΒΑΙΝΟΥΜΕ ...
Η ΚΑΤΑΒΑΣΗ ΟΜΩΣ ΕΙΝΑΙ ΜΙΑΣ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗΣ ... ΑΣ ΜΑΘΟΥΜΕ ΛΟΙΠΟΝ ΤΩΡΑ,
ΝΑ "ΑΛΛΑΞΟΥΜΕ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ ...
ΑΡΧΙΣΤΕ ΝΑ
ΑΝΕΒΑΙΝΕΤΕ

1. ΠΑΡΤΕ ΤΗΝ ΣΤΑΣΗ ΕΚΚΙΝΗΣΕΩΣ ΑΡΧΙΣΤΕ ΤΟ "ΚΥΛΗΜΑ" (ΓΛΥΣΤΡΗΜΑ)
2. ΕΧΕΤΕ ΠΕΡΑΣΕΙ ΑΠΟ ΤΟ ΚΕΚΛΙΜΕΝΟ ΜΕΡΟΣ ΣΤΟ ΠΛΑΤΩ ΤΗΣ ΠΙΣΤΑΣ ΚΑΙ ΕΧΕΤΕ ΦΟΡΑ ... ΠΡΙΝ ΛΟΙΠΟΝ ΑΡΧΙΣΤΕ ΝΑ ΧΑΝΕΤΕ ΤΗΝ ΦΟΡΑ ΣΑΣ ΠΡΟΣΠΑΘΗΣΤΕ ΝΑ ΣΗΚΩΣΕΤΕ ΤΟ ΕΝΑ ΠΟΔΙ ΚΑΙ ΝΑ ΤΟ ΞΑΝΑΚΑΤΕΒΑΣΕΤΕ ΤΟΠΟΘΕΤΟΝΤΑΣ ΤΟ ΜΟΣ ΛΙΓΑ ΕΚΑΤΟΣΤΑ ΜΑΚΡΥΤΕΡΑ (ΜΕΓΑΛΩΣΤΕ ΤΗΝ ΑΠΟΣΤΑΣΗ ΤΩΝ ΔΥΟ ΣΚΙ ΜΕΤΑΞΥ ΤΟΥΣ) ΚΑΙ ΕΠΙΣΗΣ ΤΟ ΣΚΙ ΝΑ ΜΗΝ ΕΙΝΑΙ ΠΑΡΑΛΛΗΛΟ ΠΛΕΟΝ ΜΕ ΤΟ ΑΛΛΟ, ΑΛΛΑ ΝΑ ΣΧΗΜΑΤΙΖΕΙ Η ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΤΟΥ ΚΑΙ Η ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΤΟΥ ΑΛΛΟΥ ΣΚΙ ΜΙΑ ΓΩΝΙΑ ...
ΜΕ ΓΡΗΓΟΡΕΣ ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΤΩΡΑ ΑΛΛΑ ΟΧΙ ΑΧΑΡΕΣ, ΦΕΡΤΕ ΤΟ ΑΛΛΟ ΣΚΙ ΠΑΡΑΛΛΗΛΟ ΜΕ ΤΟ ΠΡΩΤΟ (ΜΕ ΤΩΝ ΙΔΙΟ ΤΡΟΠΟ - ΣΗΚΩΜΑ - ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ ...).
3. ΜΕ ΤΑ ΣΚΙ ΠΑΡΑΛΛΗΛΑ ΤΩΡΑ ΣΥΝΕΧΙΣΤΕ ΤΟ ΓΛΥΣΤΡΙΜΑ ΣΑΣ ΣΕ ΑΠΛΗ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ
 - ΕΠΑΝΑΛΑΒΕΤΕ ΔΥΟ ΤΡΕΙΣ ΦΟΡΕΣ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ...



ΑΣ ΞΑΝΑΘΥΜΗΘΟΥΜΕ ΤΗΝ ΣΩΣΤΗ ΣΤΑΣΗ...

ΑΣ ΕΞΕΤΑΣΟΥΜΕ ΤΗΝ Β. ΚΑΙ ΤΗΝ Γ.

- Β. ΤΟ ΒΑΡΟΣ ΟΛΟ ΠΙΕΖΕΙ ΣΤΙΣ ΜΥΤΕΣ ΤΩΝ ΣΚΙ ΣΤΟ ΜΠΡΟΣ ΜΕΡΟΣ... ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ: ΑΔΥΝΑΤΟΝ ΝΑ ΑΛΛΑΞΩΝ ΘΕΣΗ ΤΑ ΣΚΙ... (ΝΑ ΣΤΡΙΨΩΝ).

ΣΩΣΤΗ

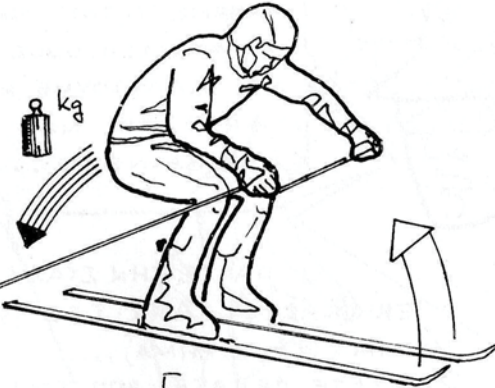


• Α. Η ΚΑΘΕΤΟΣ ΤΟΥ ΚΕΝΤΡΟΝ Κ.Β. ΒΑΡΟΥΣ ΠΕΡΝΑ ΑΠΟ ΤΟ ΣΗΜΕΙΟ ΤΗΣ ΜΠΟΤΑΣ, ΤΟΥ ΠΕΛΜΑΤΟΣ, ΜΕ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ ΜΙΑ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΒΑΡΟΥΣ...



Β.

ΛΑΘΟΣ.

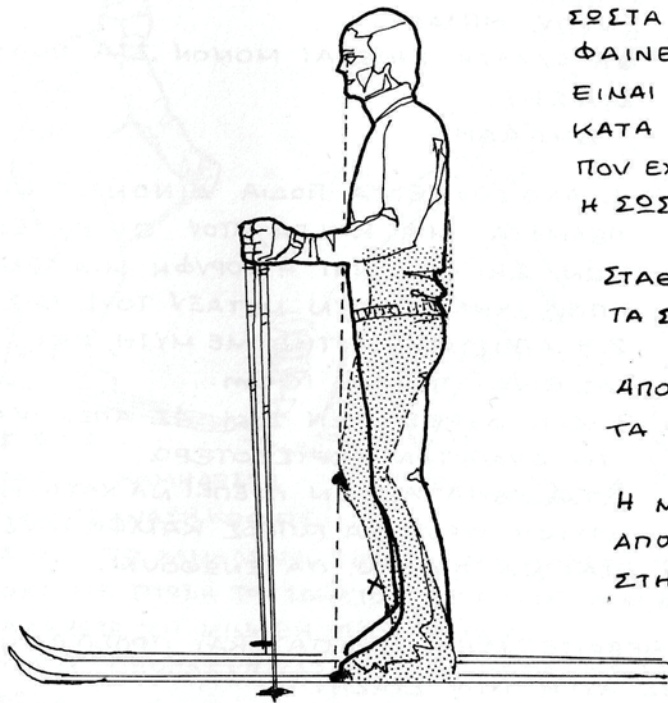


Γ.

- Γ. ΤΟ ΒΑΡΟΣ ΟΛΟ ΠΙΕΖΕΙ ΤΟ ΠΙΣΟ ΜΕΡΟΣ ΤΩΝ ΣΚΙ ΤΗΝ ΟΥΡΑ... ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ: ΤΑ ΣΚΙ ΠΟΛΥ ΕΝΚΟΛΑ ΑΜΑΛΩΝ ΘΕΣΗ ΑΦΟΥ ΟΙ ΜΥΤΕΣ ΒΡΙΣΚΟΝΤΑΙ ΣΤΟΝ "ΑΕΡΑ", ΔΕΝ ΕΧΟΥΝ ΚΑΘΟΛΟΥ ΣΧΕΔΟΝ ΕΠΑΦΗ ΜΕ ΤΟ ΧΙΟΝΙ

• ΑΛΛΑ ΟΣΟ ΕΝΚΟΛΑ ΣΤΡΙΨΟΥΝ ΤΑ ΣΚΙ ΑΛΛΟ ΤΟΣΟ ΕΝΚΩΛΩΤΕΡΑ ΠΕΦΤΟΥΜΕ ΓΙΑΤΙ ΜΕΙΩΝΕΤΑΙ ΕΤΣΙ Η ΕΠΙΦΑΝΕΙΑ ΕΠΑΦΗΣ ΣΤΟ ΧΙΟΝΙ ΚΑΙ ΕΠΟΜΕΝΩΣ Η ΒΑΣΗ ΣΤΗΡΙΞΕΩΣ... ΑΣΤΑΘΙΑ.

ΕΝΑ ΤΕΧΝΑΣΜΑ ΓΙΑ ΝΑ
ΒΡΗΤΕ ΤΗΝ ΣΩΣΤΗ ΣΤΑΣΗ



ΑΝ ΚΑΙ, ΤΟΝΑ ΣΤΑΘΟΥΜΕ
ΣΩΣΤΑ ΠΑΝΩ ΣΤΑ ΣΚΙ ΜΑΣ
ΦΑΙΝΕΤΑΙ ΕΥΚΟΛΟ ΚΑΛΟ
ΕΙΝΑΙ ΝΑ ΣΙΓΟΥΡΕΥΤΟΥΜΕ
ΚΑΤΑ ΠΟΣΟ Η ΣΤΑΣΗ
ΠΟΥ ΕΧΟΥΜΕ ΠΑΡΕΙ ΕΙΝΑΙ
Η ΣΩΣΤΗ ...

ΣΤΑΘΕΙΤΕ ΛΟΙΠΟΝ "ΠΡΟΣΟΧΗ" ΜΕ ΤΑ ΧΕΡΙΑ ΜΠΡΟΣ
ΤΑ ΣΚΙ ΑΝΟΙΚΤΑ ΟΠΩΣ ΕΧΟΥΜΕ ΠΕΙ ...

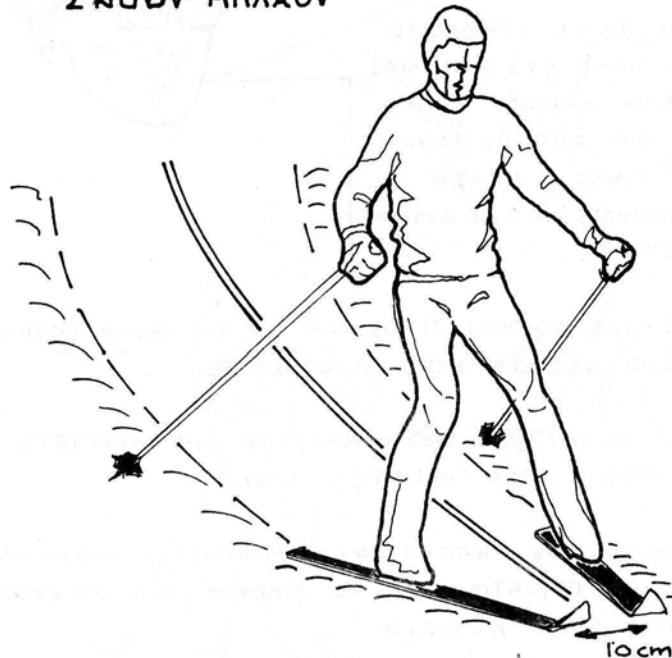
ΑΠΟ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΘΕΣΗ ΑΡΧΙΣΤΕ ΝΑ ΚΑΜΠΤΕΤΕ
ΤΑ ΠΟΔΙΑ, ΣΤΑ ΓΟΝΑΤΑ, ΕΩΣ ...

Η ΜΥΤΗ ΤΟΥ ΠΑΠΟΥΤΣΙΟΥ (Η ΜΠΟΤΑ), Η ΚΟΡΥΦΗ
ΑΠΟ ΤΟ ΓΟΝΑΤΟ ΚΑΙ ΤΟ ΒΛΕΜΑ ΝΑ ΒΡΙΣΚΟΝΤΑΙ
ΣΤΗΝ ΙΔΙΑ ΕΥΘΕΙΑ ...

Σ' ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΘΕΣΗ ΤΟ ΠΟΔΙ ΣΑΣ
ΣΤΗΡΙΖΕΤΑΙ ΣΤΟ ΜΠΡΟΣ ΜΕΡΟΣ ΤΗΣ ΜΠΟΤΑΣ
... ΑΝ Η ΜΠΟΤΑ ΔΕΝ ΣΑΣ ΕΠΙΤΡΕΠΕΙ ΝΑ
ΔΩΣΕΤΕ ΜΙΑ ΤΕΤΟΙΑ ΚΛΙΣΗ ΣΤΟ ΠΟΔΙ
ΤΟΤΕ ΧΑΛΑΡΩΣΤΕ ΤΟ ΕΠΑΝΩ ΚΛΙΠ ΤΗΣ
ΜΠΟΤΑΣ - ΠΡΟΣΩΡΙΝΑ - .



ΠΑΡΤΕ ΤΗΝ ΣΩΣΤΗ ΣΤΑΣΗ ΤΟΥ
ΣΝΟΥ ΜΠΛΑΟΥ



● ΑΠΟ ΤΗΝ ΓΝΩΣΤΗ ΠΛΕΟΝ ΣΤΑΣΗ ΓΛΥΣΤΡΙΜΑΤΟΣ ΕΙΝΑΙ ΠΟΛΥ ΕΥΚΟΛΟ ΝΑ ΠΑΜΕ ΣΤΗΝ ΣΤΑΣΗ ΣΝΟΥ ΜΠΛΑΟΥ.

● Η ΑΛΛΑΓΗ ΓΙΝΕΤΑΙ ΜΟΝΟΝ ΣΤΑ ΠΟΔΙΑ ΚΑΙ ΣΤΑ ΣΚΙ.

ΔΗΛΑΔΗ :

1. ΑΝΟΙΓΟΥΜΕ ΤΑ ΠΟΔΙΑ ΔΙΝΟΝΤΑΣ ΣΤΑ ΠΕΛΜΑΤΑ ΜΙΑ ΚΛΙΣΗ, ΠΟΥ ΟΙ ΜΥΤΕΣ ΤΩΝ ΣΚΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ Η ΚΟΡΥΦΗ ΜΙΑ ΓΩΝΙΑΣ ΠΟΥ ΣΧΗΜΑΤΙΖΟΥΝ ΜΕΤΑΞΥ ΤΟΥΣ ΤΑ ΣΚΙ
2. Η ΑΠΟΣΤΑΣΗ "ΜΥΤΗΣ ΜΕ ΜΥΤΗ, ΣΚΙ," ΑΣ ΕΙΝΑΙ ΠΕΡΙΠΟΥ 10cm.
3. ΟΙ ΟΥΡΕΣ ΤΩΝ ΣΚΙ ΑΣ ΑΠΕΧΟΥΝ ΟΣΟ ΤΟ ΔΥΝΑΤΟΝ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ.
4. ΤΑ ΓΟΝΑΤΑ ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΧΑΣΟΥΝ ΤΗΝ ΑΡΧΙΚΗ ΠΡΟΣ ΤΑ ΜΠΡΟΣ ΚΑΜΨΗ ΤΟΥΣ... ΚΑΙ ΝΑ ΤΕΙΝΟΥΝ ΝΑ ΕΝΘΟΥΝ.

ΑΦΟΥ ΚΑΤΑΛΑΒΑΤΕ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΣΤΑΣΗ ΑΝΕΒΕΙΤΕ ΣΤΗΝ ΠΛΑΠΑ ΚΑΙ ΠΡΟΣΠΑΘΗΣΤΕ ΝΑ ΓΛΥΣΤΡΙΣΕΤΕ ΔΙΑΤΗΡΩΝΤΑΣ ΣΥΝΕΧΩΣ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΣΤΑΣΗ.

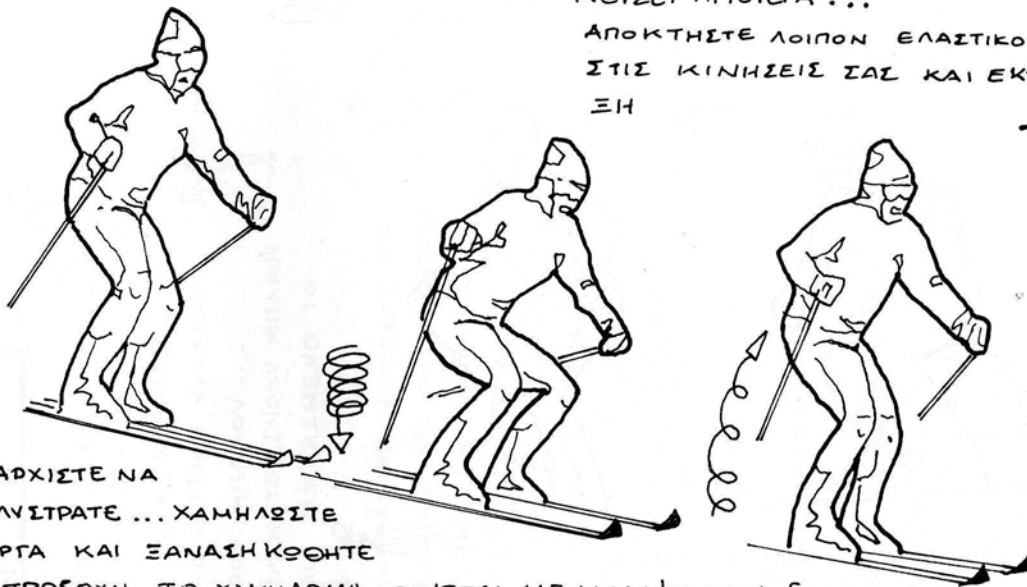
ΜΗΝ ΑΦΗΝΕΤΕ ΤΟ ΧΙΩΝΙ ΝΑ ΣΑΣ ΣΠΡΟΣΕΙ ΤΑ ΣΚΙ ΝΑ ΕΝΘΟΥΝ Η ΝΑ ΑΝΟΙΞΟΥΝ... ΔΙΑΤΗΡΗΣΤΕ ΤΗΝ ΓΩΝΙΑ ΤΩΝ ΣΚΙ ΚΟΝΤΡΟΛΑΡΩΝΤΑΣ ΤΑ ΠΟΔΙΑ ΜΕ ΤΟ ΝΑ ΦΕΡΝΕΤΕ ΤΑ ΓΟΝΑΤΑ ΝΑ ΕΝΘΟΥΝ ΚΑΙ ΠΑΛΙ ΝΑ ΑΝΟΙΞΟΥΝ...

ΓΙΑ ΝΑ ΣΤΑΜΑΤΗΣΕΤΕ ΓΩΝΙΑΣΤΕ ΤΑ ΣΚΙ ΣΑΣ ΜΕ ΤΙΣ ΕΣΩΤΕΡΙΚΕΣ ΓΩΝΙΕΣ ΤΩΝ ΣΚΙ

ΣΥΣΠΕΙΡΩΣΗ - ΕΚΤΙΝΑΞΗ

ΜΙΑ ΑΣΚΗΣΗ ΠΟΥ ΣΑΣ ΑΝΕΞΑΝΕΙ
ΤΗΝ ΑΙΣΘΗΣΗ ΤΗΣ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ ...
ΕΠΙΣΗΣ Η ΚΙΝΗΣΗ ΑΥΤΗ ΘΑ ΣΑΣ ΧΡΗΣΙ-
ΜΕΥΣΕΙ ΑΡΓΟΤΕΡΑ ...
ΑΠΟΚΤΗΣΕΤΕ ΛΟΙΠΟΝ ΕΛΑΣΤΙΚΟΤΗΤΑ
ΣΤΙΣ ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΣΑΣ ΚΑΙ ΕΚΤΙΝΑ-
ΞΗ

27.



Θ ΑΡΧΙΣΤΕ ΝΑ

ΓΛΥΣΤΡΑΤΕ ... ΧΑΜΗΛΩΣΤΕ
ΑΡΤΑ ΚΑΙ ΞΑΝΑΣΗΚΩΘΗΤΕ

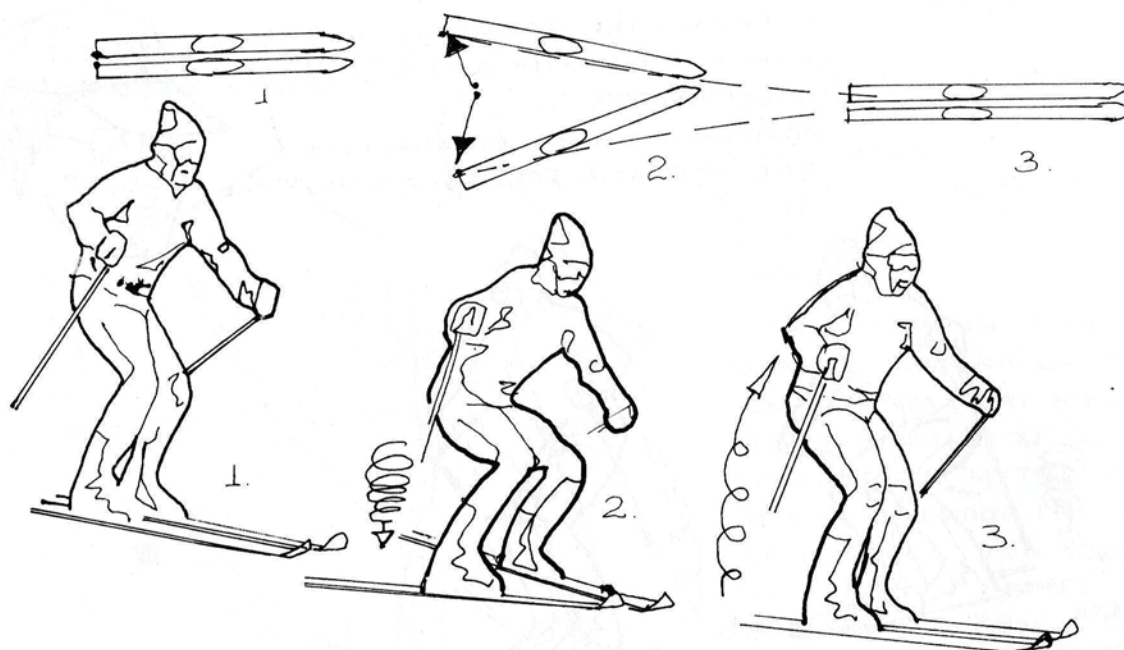
● ΠΡΟΣΟΧΗ ΤΟ ΧΑΜΗΛΩΜΑ ΓΙΝΕΤΑΙ ΜΕ ΚΑΜΨΗ ΤΩΝ ΓΟΝΑΤΩΝ
ΚΑΙ ΟΧΙ ΜΕ ΠΤΩΣΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ... ● ΜΗΝ ΡΙΧΝΕΤΕ ΤΟ ΣΩΜΑ ΠΡΟΣ ΤΑ ΠΙΣΩ.

Θ ΕΠΑΝΑΛΑΒΕΤΕ ΤΗ ΚΙΝΗΣΗ ΠΙΟ ΓΡΗΓΟΡΑ

Θ ΣΥΝΕΧΙΣΤΕ ΠΡΟΟΔΕΥΤΙΚΑ ΝΑ ΑΝΕΞΑΝΕΤΑΙ ΤΟΝ ΡΥΘΜΟ ΟΣΤΕ ΝΑ ΓΙΝΕΤΑΙ ΤΟ ΚΑΘΙΣΜΑ - ΣΗΚΩΜΑ
ΕΚΡΗΚΤΙΚΑ...

Θ ΘΑ ΝΟΙΩΣΙΤΕ ΟΤΙ ΣΤΟ ΕΚΡΗΚΤΙΚΟ ΣΗΚΩΜΑ (ΕΚΤΙΝΑΞΗ) ΤΑ ΣΚΙ ΤΕΙΝΟΥΝ ΝΑ ΑΚΟΝΛΟΝΘΗΣΟΥΝ
ΤΟΣΩΜΑ ΠΡΟΣ ΤΑ ΠΑΡΩ ... ΕΤΣΙ ΣΗΚΩΝΟΝΤΑΙ ΑΠΟ ΤΟ ΧΙΟΝΙ ... ΕΙΝΑΙ ΠΙΟ ΕΥΚΟΛΑ ΤΩΡΑ ΝΑ ΤΑ
ΣΤΡΙΨΕΤΕ ... ΜΗ ΒΙΑΣΗΤΕ ΟΜΩΣ.

ΜΙΑ ΑΣΚΗΣΗ ΚΟΝΤΡΟΛΗΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ - ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ



1. ΓΛΥΣΤΡΑΜΕ ΣΕ ΠΛΑΓΙΑ ΜΕ ΜΙΚΡΗ ΚΛΙΣΗ ΚΑΠΟΙΑ ΣΤΙΓΜΗ Η ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΠΟΥ ΤΡΕΧΟΥΜΕ ΜΑΣ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΖΕΙ...

2. "ΚΑΘΟΜΑΣΤΕ" ΛΟΙΠΟΝ: ΚΑΠΤΟΝΤΑΣ ΤΑ ΓΟΝΑΤΑ ΜΑΣ ΠΡΟΣ ΤΑ ΜΠΡΟΣ ΚΑΙ ΣΥΓΧΡΟΝΩΣ ΠΙΕΖΟΥΜΕ ΤΑ ΠΕΛΜΑΤΑ ΣΤΑ "ΤΑΚΟΥΝΙΑ" (ΦΤΕΡΝΕΣ) ΟΣΤΕ ΤΑ ΣΚΙ ΝΑ ΓΙΝΟΥΝ V. ΠΙΕΖΟΥΜΕ ΤΩΡΑ ΤΑ ΓΟΝΑΤΑ ΠΡΟΣ ΤΑ ΜΕΣΑ

3. ΜΟΛΙΣ ΜΕΙΩΣΟΥΜΕ ΤΗΝ ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΚΑΙ ΕΠΑΝΕΛΘΟΥΜΕ ΣΕ ΜΙΑ ΚΑΛΗ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΑΝΑΣΗΚΩΝΟΜΕΘΑ· ΚΑΤΟΤΙΝ ΕΠΑΝΑΛΑΜΒΑΝΟΥΜΕ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ.



Η ΠΡΩΤΗ ΣΤΟΝ ΜΠΛΑΟΥ ΣΤΡΟΦΗ.

29.



ΑΝΕΒΗΚΑΤΕ ΚΑΙ ΠΑΛΙ ΣΤΗΝ
ΠΛΑΓΙΑ ΑΠΟΦΑΣΙΣΜΕΝΟΙ ΝΑ

ΓΛΥΣΤΡΙΣΤΕ ΚΑΝΟΝΤΑΣ ΣΤΡΟΦΕΣ ...
ΑΝ ΕΙΣΤΕ ΤΟΣΟ ΒΙΑΣΤΙΚΟΙ ΧΡΗΣΙΜΟ-
ΠΟΗΣΙΤΕ ΤΟ ΣΝΟΥ ΜΠΛΑΟΥ ...



1. ΠΑΡΤΕ ΤΗΝ ΣΤΑΣΗ ΤΟΝ ΣΝΟΥ ΜΠΛΑΟΥ
ΕΧΟΝΤΑΣ ΒΕΒΑΙΑ ΜΟΙΡΑΣΜΕΝΟ ΤΟ
ΒΑΡΟΣ ΣΤΑ ΔΥΟ ΣΚΙ



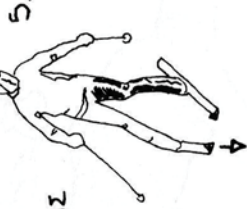
2. ΣΤΡΟΦΤΕ ΜΕ ΤΑ ΒΑΤΟΝΣ ΑΡΧΙΖΕΤΕ ΝΑ
ΚΑΤΕΒΕΝΕΤΕ ΕΛΕΓΧΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΤΑΧΥΤΗΤΑ
ΜΕ ΑΝΟΙΓΜΑ ΕΝΩΜΑΤΩΝ ΓΟΝΑΤΩΝ

3. ΒΓΑΛΤΕ ΤΟ ΑΡΙΣΤΕΡΟ ΣΚΙ ΛΙΓΟ ΠΙΟ
ΜΠΡΟΣΤΑ ΚΑΙ ΑΡΧΙΣΤΕ ΝΑ ...

4. ΓΕΡΝΕΤΕ ΤΟΝ ΚΟΡΜΟ ΤΟΝ ΣΩΜΑ ΤΟΣ
ΠΡΟΣ ΑΥΤΟ ΕΤΣΙ ΩΣΤΕ ΤΟ ΒΑΡΟΣ
ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΝΑ ΜΕΤΑΤΡΟΠΙΣΘΗ ΠΡΟΣ ΤΟ
ΑΡΙΣΤΕΡΟ ΣΚΙ ...



ΤΟ ΑΛΛΟ ΠΟΔΙ (ΣΚΙ) ΔΕΝ ΕΧΕΙ ΣΧΕΔΟΝ
ΚΑΘΟΛΟΥ ΠΙΕΣΗ ΣΤΟ ΧΙΟΝΙ
ΕΓΙΝΕ ΛΟΙΠΟΝ Η ΣΤΡΟΦΗ ΠΡΟΣ ΤΑ



ΔΕΞΙΑ

5. ΣΥΝΔΕΧΙΖΟΥΜΕ ... ΦΕΡΝΟΝΤΑΣ
ΤΟ ΔΕΞΙ ΠΟΔΙ (ΣΚΙ) ΠΡΟΣ ΤΑ
ΜΠΡΟΣΙ ΛΙΓΑ ΕΚΑΤΟΣΤΑ ΚΑΙ ΜΕ
"ΣΠΑΣΙΜΟ" ΤΗΣ ΜΕΣΗΣ ΦΕΡΝΟΥΜΕ
ΤΟ ΚΟΡΜΟ ΜΕ ΤΟ ΒΑΡΟΣ ΤΟΥ
ΠΑΝΩ ΑΠΟ ΤΟ ΔΕΞΙ ΠΟΔΙ



6. ΤΑ ΓΟΝΑΤΑ ΠΡΙΖΟΥΝ ΤΟΝ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΟ
ΡΟΛΟ ΕΛΕΓΚΟΥ ΤΗΣ ΠΟΡΕΙΑΣ ΤΗΣ ΤΑΧΥ-
ΤΗΤΑΣ ΤΗΣ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΩΣ ...
ΠΙΕΖΕΤΕ ΤΑ ΓΟΝΑΤΑ ΜΠΡΟΣ ΚΑΙ
ΠΡΟΣ ΤΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟ.

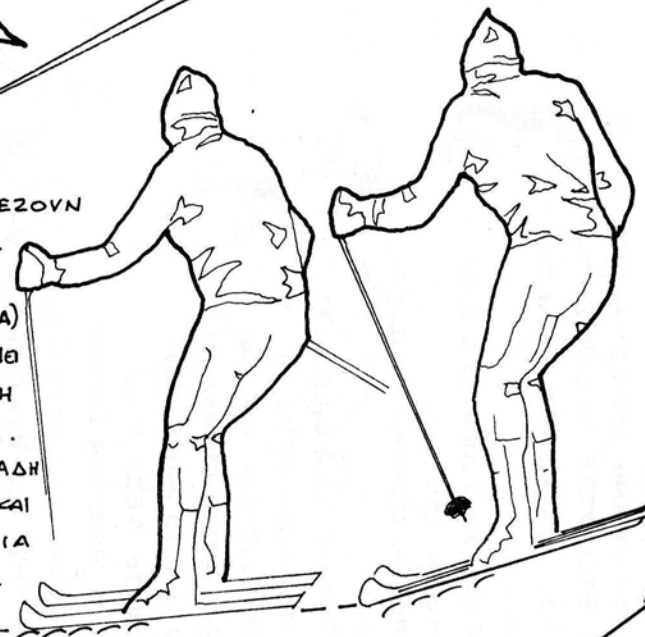
ΕΠΑΝΑΛΑΒΕΤΕ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΑΡΚΕΤΕΣ
ΦΟΡΕΣ ΜΕΧΡΙ ΝΑ ΣΤΡΙΒΕΤΑΙ ΟΙΑΝ ΕΣΕΙΣ
ΘΕΛΕΤΕ ...

29.

ΟΤΑΝ "ΔΙΑΣΧΙΖΟΥΜΕ" - ΓΛΥΣΤΡΑΜΕ ΔΙΑΓΩΝΙΟΣ ΣΤΗΝ ΠΛΑΓΙΑ ΤΟΤΕ ΚΑΝΟΥΜΕ ... ΤΡΑΒΕΡΣΙΑ ...
ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΑΣΚΗΣΗ ΠΟΥ ΜΑΣ ΒΟΗΘΑΕΙ ΣΤΟ ΚΟΝΤΡΟΛΑΡΙΣΜΑ ΤΩΝ ΣΚΙ ... ΣΤΗΡΙΖΟΜΑΣΤΕ ΣΤΙΣ ΓΩΝΙΕΣ ΤΩΝ ΣΚΙ ...

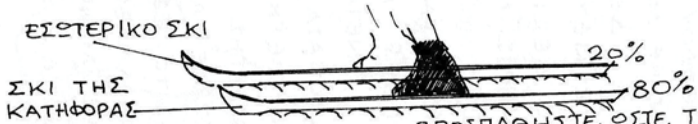
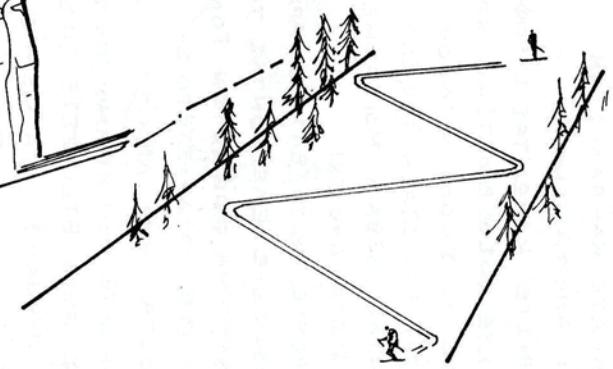


Θ ΤΑ ΓΟΝΑΤΑ ΠΙΕΖΟΥΝ ΠΡΟΣ ΤΑ ΜΠΡΟΣ ΚΑΙ ΠΡΟΣ ΤΑ ΠΛΑΝΩ (ΕΙΣΤΕΡΙΚΑ)
Θ ΤΟ ΣΩΜΑ ΠΕΡΝΩ ΜΙΑ ΜΙΚΡΗ ΚΛΙΣΗ ΠΡΟΣ ΤΑ ΕΞΩ ... ΒΛΕΠΟΥΜΕ ΔΗΛΑΔΗ ΤΗ ΚΑΤΗΦΟΡΑ ΚΑΙ ΟΧΙ ΤΗΝ ΕΥΘΕΙΑ ΤΗΣ ΤΡΑΒΕΡΣΙΑΣ



Η ΤΡΑΒΕΡΣΙΑ ΜΑΣ ΧΡΗΣΙΜΕΥΕΙ ΣΤΟ ΝΑ ΓΛΥΣΤΡΗΣΟΥΜΕ ΣΕ ΜΙΑ ΠΛΑΓΙΑ ΧΩΡΙΣ ΝΑ ΑΝΑΠΤΕΥΘΟΥΜΕ ΤΑΧΥΤΑ ΚΑΙ ΧΩΡΙΣ ΒΕΒΑΙΑ ΠΟΛΛΕΣ ΣΤΡΟΦΕΣ ...

ΕΠΙΣΗΣ ΣΤΙΣ ΠΟΛΥ ΑΠΟΣΤΟΜΕΣ ΠΛΑΓΙΕΣ ΟΠΟΥ ΟΙ ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΕΣ ΣΤΡΟΦΩΝ ΕΙΝΑΙ ΛΙΓΕΣ ...



ΠΡΟΣΠΑΘΗΣΤΕ ΩΣΤΕ ΤΟ 80% ΤΟΥ ΒΑΡΟΥΣ ΝΑ ΠΙΕΖΕΙ ΤΟ ΣΚΙ ΤΗΣ ΚΑΤΗΦΟΡΙΑΣ ΤΟ ΚΑΤΩ ΣΚΙ ... Θ ΤΑ ΣΚΙ ΣΤΥΡΙΖΟΝΤΑΙ ΣΤΙΣ ΓΩΝΙΕΣ ...

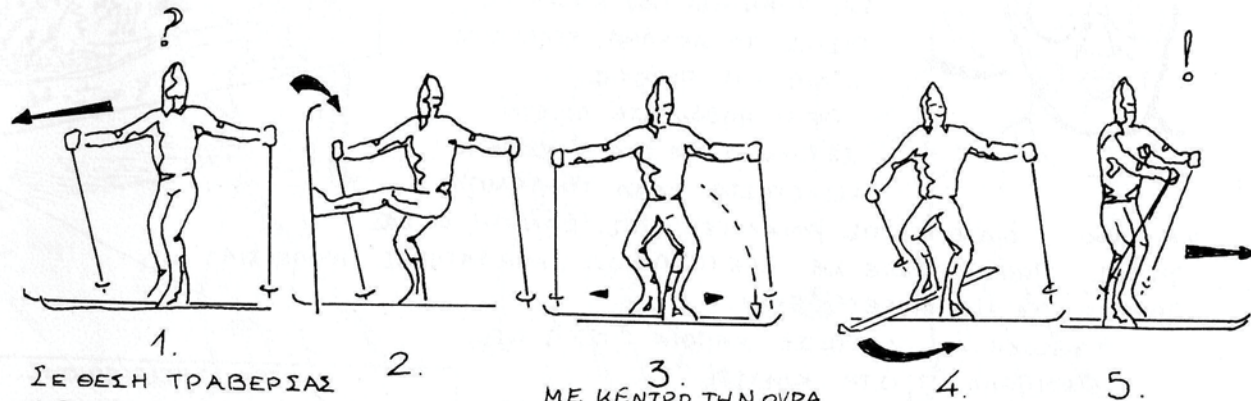
ΟΙΣΤΑ ΣΗΜΕΙΑ ΠΟΥ ΓΙΝΕΤΑΙ ΑΛΛΑΓΗ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗΣ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΟΥΜΕ CONVERSION . -

LA CONVERSION

31.

Ο ΑΝ ΒΡΕΘΗΤΕ ΣΕ ΜΙΑ ΠΛΑΓΙΑ ΑΡΚΕΤΑ ΑΠΟΤΟΜΗ ΚΑΙ ΘΕΛΕΤΕ ΝΑ ΑΛΛΑΞΕΤΕ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ ΧΩΡΙΣ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΣΤΡΟΦΗ ΕΝ ΚΙΝΗΣΕΙ . . .

Ο ΜΙΑ ΛΥΣΗ: LA CONVERSION .



1.
ΣΕ ΘΕΣΗ ΤΡΑΒΕΡΣΙΑΣ
ΜΕ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ
ΠΡΟΣ ΤΑ ΑΡΙΣΤΕΡΑ.

2.
ΣΗΚΟΝΟΥΜΕ
ΤΟ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ ΣΚΙ
ΤΟΠΟΘΕΤΩΝΤΑΣ ΤΗΝ
ΟΥΡΑ ΤΟΥ ΣΚΙ ΔΙΠΛΑ
ΣΤΗ ΜΥΤΗ ΤΟΥ ΑΛΛΟΥ
ΣΚΙ
ΣΤΗΡΙΖΟΜΑΣΤΕ ΣΤΟ
ΕΙΣΩΤΕΡΙΚΟ ΣΚΙ

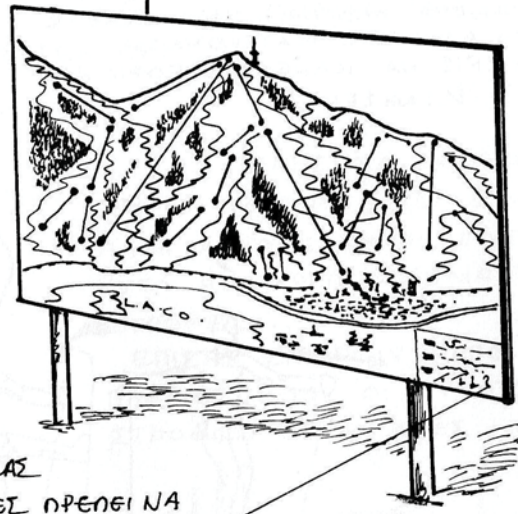
3.
ΜΕ ΚΕΝΤΡΟ ΤΗΝ ΟΥΡΑ
ΤΟΥ ΣΚΙ ΠΕΡΙΣΤΡΕΦΟΥ-
ΜΕ ΑΥΤΟ. ΤΑ ΣΚΙ ΕΡΧΟΝ-
ΤΑΙ ΠΑΡΑΛΛΗΛΑ.

4.
5.
ΣΤΗΡΙΖΟΜΕΝΟΙ ΣΤΟ ΕΞΩ-
ΤΕΡΙΚΟ ΦΕΡΝΟΥΜΕ ΤΟ
ΑΛΛΟ ΠΑΡΑΛΛΗΛΑ
ΑΛΛΑΞΑΜΕ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ .

ΔΙΑΛΕΞΤΕ ΤΙΣ ΠΙΣΤΕΣ ΠΡΙΝ ΞΕΚΙΝΗΣΤΕ ΤΟ ΣΚΙ ΣΑΣ
ΑΡΧΙΣΤΕ ΜΕ ΜΙΑ ΕΥΚΟΛΗ(ΠΑΝΤΑ).



ΣΤΑ ΟΡΓΑΝΩΜΕΝΑ ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΚΑ ΚΕΝΤΡΑ ΣΥΧΝΑ ΘΑ ΔΕΙΤΕ ΤΑΜΠΕΛΕΣ ΜΕ ΤΗΝ ΠΑΡΑΣΤΑΣΗ ΤΗΣ ΠΕΡΙΟΧΗΣ ΣΧΕΔΙΑΣΜΕΝΗ ΚΑΙ ΥΠΟΜΝΗΜΑ ΠΟΥ ΑΦΟΡΑ ΤΙΣ ΠΙΣΤΕΣ ΤΑ ΣΚΙ-ΛΙΦΤ ΤΕΛΕΦΕΡΙΚ Κ.Λ.Π ΤΗΣ ΠΕΡΙΟΧΗΣ.
ΠΡΙΝ ΑΠΟΦΑΣΙΣΤΕ ΠΟΙΟΝ ΣΕ ΠΟΙΑ ΠΙΣΤΑ ΘΑ ΓΑΝΣΤΡΑΞΙΤΕ ΜΕΛΕΤΗΣΤΕ ΚΑΛΑ ΤΟ ΤΑΜΠΛΟ



ΚΑΙ ΑΦΟΥ ΔΙΑΛΕΞΤΕ ΤΙΣ ΑΝΑΛΟΓΕΣ ΣΤΙΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ ΣΑΣ ΠΙΣΤΕΣ ΠΡΟΣΛΑΘΗΣΤΕ ΝΑ ΒΡΕΙΤΕ ΠΟΙΟΥΣ ΑΝΑΒΑΤΗΡΕΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΑΡΕΤΕ ΓΙΑ ΝΑ ΦΤΑΙΕΤΕ ΕΚΕΙ.





ΠΡΟΣΟΧΗ ΑΝ ΔΕΙΤΕ ΣΕ ΚΑΠΟΙΑ ΠΙΣΤΑ ΤΗ ΤΑΜΠΕΛΑ "ΠΙΣΤΑ ΚΛΕΙΣΤΗ" ...







ΜΗΝ ΣΥΝΕΧΙΖΕΤΕ, ΑΛΛΑΞΤΕ ΑΜΕΣΟΣ ΠΙΣΤΑ, ΔΙΟΤΙ ΚΙΝΔΥΝΕΥΕΤΕ ΙΣΟΥ ΑΠΟ ΧΙΟΝΟΣΤΙΒΑΔΑ Η ΑΛΛΟ ... ΙΣΟΥ ΑΚΟΜΗ ΝΑ ΔΙΕΞΑΓΟΝΤΑΙ ΕΚΕΙ ΑΓΩΝΕΣ. ΣΕΒΑΣΤΗΤΕ ΛΟΙΠΟΝ ΚΑΘΕ ΣΗΜΑΝΣΗ ΣΤΙΣ ΠΙΣΤΕΣ. ΚΑΙ ...

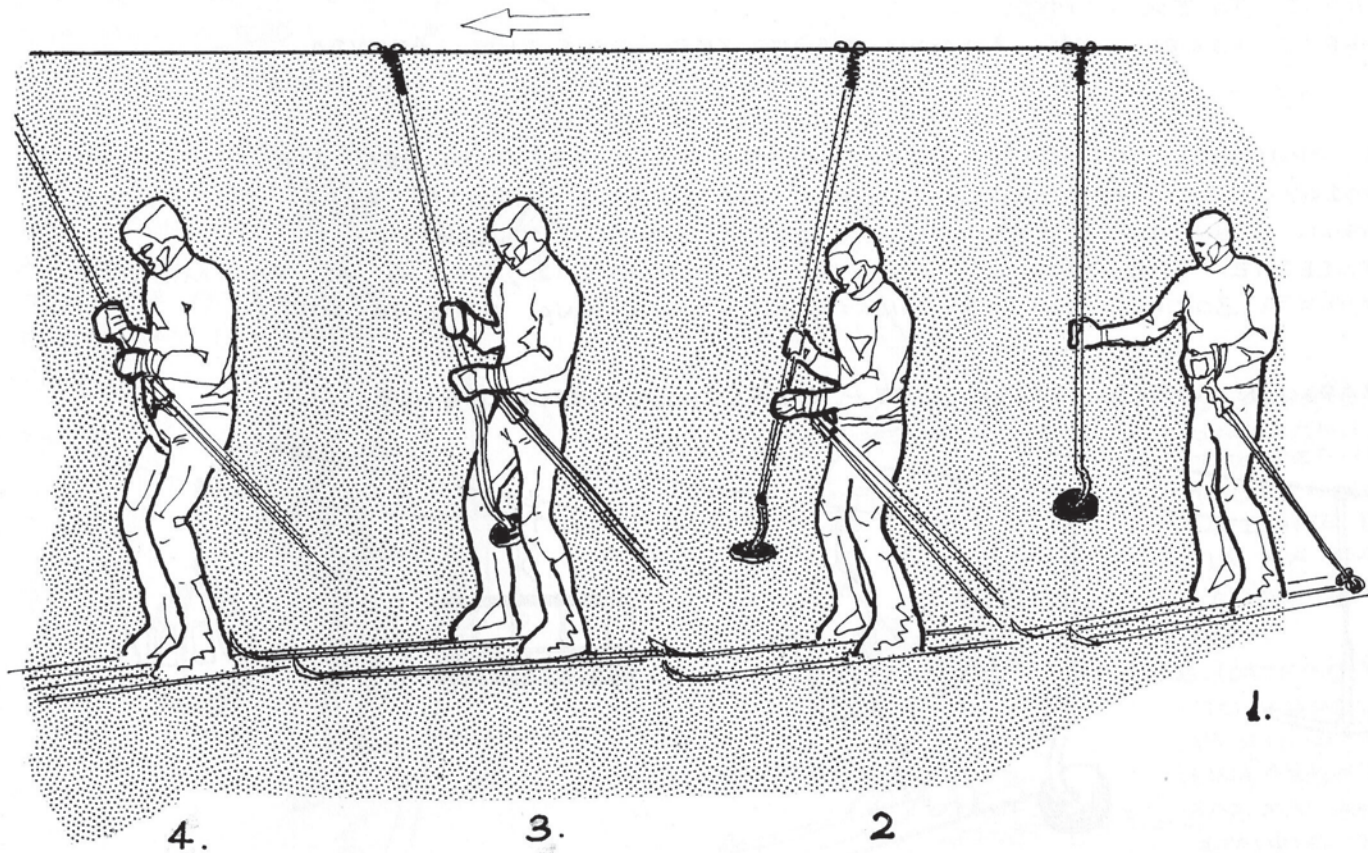
ΣΤΗΝ ΔΙΑΣΤΑΥΡΩΣΗ ΔΥΟ ΠΙΣΤΩΝ ΠΑΡΑΧΩΡΗΤΕ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΑ ΣΤΟΝ ΣΚΙΕΡ ΤΗΣ ΔΥΣΚΟΛΟΤΕΡΗΣ ΠΙΣΤΑΣ.

PISTES ET TELEPERIQUE.

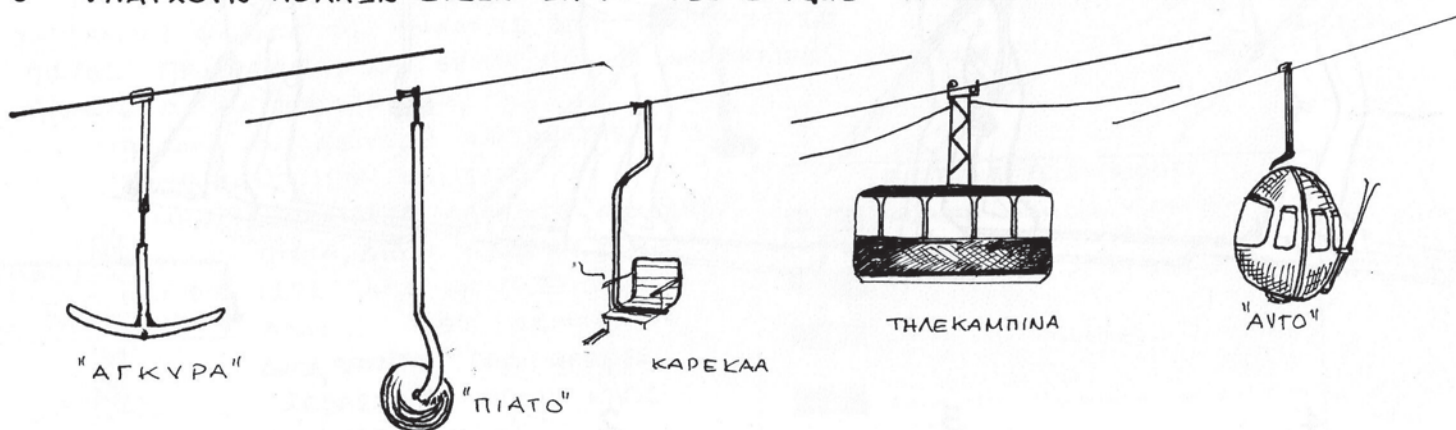
-  ΠΡΑΣΙΝΗ ΠΙΣΤΑ = ΠΟΛΥ ΕΥΚΟΛΗ N° 5-7-13-29-42-47-7
-  ΜΗΛΕ ΠΙΣΤΑ = ΕΥΚΟΛΗ N° 6-13-27-36-...
-  ΚΟΚΚΙΝΗ ΠΙΣΤΑ = ΜΕΣΙΑΙΑ-ΔΥΣΚΟΛΗ N° 12-17-24
-  ΜΑΥΡΗ ΠΙΣΤΑ = ΠΟΛΥ ΔΥΣΚΟΛΗ N° 19-13-20

 N° 1  N° 2  N° 3  N° 4

33.
ΜΑΘΕΤΕ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΤΕ
ΤΟ SKI-LIFT



1. ΑΦΟΥ ΠΕΡΙΜΕΝΟΥΜΕ ΣΤΗΝ "ΟΥΡΑ" ΑΝΑΜΟΝΗΣ ... ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΖΟΜΑΣΤΕ :
 - α. ΚΡΑΤΑΜΕ ΤΑ ΜΠΑΣΤΟΝΙΑ ΣΤΟ ΕΝΑ ΧΕΡΙ ΕΧΟΝΤΑΣ ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΕΙΝΑΙ ΠΡΟΣ ΤΟ ΣΚΙ-ΛΙΦΤ.
 - β. ΗΡΘΕ Η ΣΕΙΡΑ ΜΑΣ: ΑΠΛΩΝΟΥΜΕ ΤΟ ΧΕΡΙ ΠΡΟΣ ΤΗΝ "ΑΓΚΥΡΑ" ΤΑ ΠΟΔΙΑ ΜΑΣ (ΤΑ ΣΚΙ ΜΑΣ) ΕΙΝΑΙ ΠΑΡΑΛΛΗΛΑ ΚΑΙ ΣΕ ΑΠΟΣΤΑΣΗ 30cm ΠΕΡΙΠΟΥ.
 2. ΜΕ ΓΡΗΓΟΡΕΣ ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΠΕΡΝΑΜΕ ΤΗΝ "ΑΓΚΥΡΑ" ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΤΑ ΠΟΔΙΑ ΜΑΣ.
 3. ΠΡΟΣΟΧΗ ΔΕΝ ΚΑΘΟΜΑΣΤΕ ΠΑΝΩ ΣΤΟ "ΠΙΑΤΟ-ΑΓΚΥΡΑ", ΑΛΛΑ ΣΤΕΚΟΜΑΣΤΕ ΟΡΘΟΙ (ΣΤΗΝ ΣΩΣΤΗ ΣΤΑΣΗ), ΚΑΙ ΣΥΝΡΟΜΕΘΑ ΑΠΟ ΤΟ LIFT.
 4. ΠΡΟΣΕΞΤΕ ΕΠΙΣΗΣ ΜΗΝ ΚΛΕΝΕΤΕ ΤΑ ΠΟΔΙΑ ΣΑΣ, ΤΑ ΣΚΙ ΑΣ ΠΑΡΑΜΕΝΟΥΝ ΑΝΟΙΚΤΑ 30cm. ΚΑΙ ΤΑ ΓΟΝΑΤΑ ΛΙΓΟ ΚΕΧΑΜΕΝΑ ΠΡΟΣ ΤΑ ΜΤΡΟΣ.
- ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΠΟΛΛΟΝ ΕΙΔΩΝ LIFT - TELEFERIQUE - TELECABINE ...



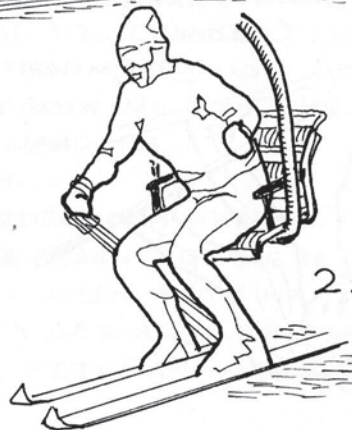
ΓΙΑ ΝΑ ΑΝΕΒΗΤΕ
ΣΤΗΝ "ΚΑΡΕΚΛΑ"
ΕΙΝΑΙ ΕΥΚΟΛΟΤΕΡΟ
ΑΠΟ ΤΟ ΣΚΙ-ΛΙΦΤ
ΠΡΟΣΕΞΤΕ
ΑΠΛΟΣ ΤΗΣ ΚΑΡΕ-
ΚΛΑΣ ΤΗΝ ΤΑΧΥΤΗΤΑ
ΚΑΙ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΤΗΤΕ
ΑΠΛΩΝΟΝΤΑΣ ΤΟ ΧΕΡΙ
ΠΡΟΣ ΤΑ ΟΠΙΣΘΑ ΑΝΑ-
ΚΟΠΤΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΦΟΡΑ
ΤΗΣ.



ΜΗ ΞΕΧΝΑΤΕ ΝΑ ΚΑΤΕΒΑΣΕΤΕ ΤΗΝ
ΑΣΦΑΛΕΙΑ.



ΚΑΙ... ΜΗΝ
ΤΑΛΑΝΤΕΥΕΣΤΕ
ΣΤΗΝ ΔΙΑΡΚΕΙΑ
ΤΗΣ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ.



1. ΘΥΜΗΘΗΤΕ ΟΤΙ
ΟΤΑΝ ΠΛΗΣΙΑΖΕΤΕ
ΣΤΟ ΤΕΡΜΑ ΤΟΥΝ ΛΙΦΤ
ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΡΟΕΤΟΙ-
ΜΑΣΤΗΤΕ ΕΓΚΑΙΡΩΣ
ΓΙΑ ΝΑ ΚΑΤΕΒΗΤΕ:
α. ΑΝΟΙΞΤΕ ΤΗΝ "ΑΣΦΑ-
ΛΕΙΑ".
β. ΚΑΤΕΒΕΙΤΕ ΑΡΓΑ ΑΠΟ
ΤΟ ΚΑΡΕΚΛΑΚΙ, ΟΤΑΝ
ΤΟ ΧΙΟΝΙ, ΤΟ ΕΔΑΦΟΣ
ΕΙΝΑΙ ΚΟΝΤΑ ΣΤΑ ΣΚΙ
ΣΑΣ ΚΑΙ ΑΜΕΣΩΣ
ΣΤΡΙΨΤΕ ΠΡΟΣ ΤΑ ΔΕΞΙΑ
Ή ΑΡΙΣΤΕΡΑ ΓΙΑ ΝΑ
ΑΠΑΛΛΑΓΗΤΕ ΑΠΟ ΤΗΝ
ΚΑΡΕΚΛΑ ΠΟΥ ΚΙΝΗΤΑΙ.

ΓΙΑΤΙ ΠΕΦΤΕΤΕ
ΣΥΧΝΑ...

ΑΝ ΠΕΦΤΕΤΕ ΣΥΧΝΑ... ΑΚΟΜΗ
ΚΙ ΟΤΑΝ ΕΙΣΤΕ ΣΤΑΜΑΤΗΜΕΝΟΙ
ΤΟΤΕ...

ΠΡΟΣΠΑΘΗΣΤΕ ΝΑ ΗΡΕΜΗΣΕΤΕ
... ΕΛΕΣΤΕ ΤΗΝ ΣΤΑΣΗ ΣΑΣ...
ΚΑΜΨΕΤΕ ΛΙΓΟ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΤΑ
ΓΟΝΑΤΑ...



ΜΗΝ ΑΦΗΝΕΤΕ ΤΑ ΣΚΙ ΝΑ "ΓΟΝΙΑΖΟΥΝ"...
ΔΗΛΑΔΗ ΝΑ ΣΤΗΡΙΖΟΝΤΑΙ ΣΤΙΣ ΓΩΝΙΕΣ ΧΩΡΙΣ
ΑΥΤΟ ΝΑ ΤΟ ΕΠΙΔΙΟΚΕΤΕ ΕΣΕΙΣ... (Α)
ΠΡΟΣΠΑΘΗΣΤΕ ΚΑΙ ΕΙΝΑΙ ΕΥΚΟΛΟΤΕΡΟ...
ΝΑ ΕΧΟΥΝ ΕΠΑΦΗ Ο ΠΑΤΟΣ ΤΟΥ ΣΚΙ
ΜΕ ΤΟ ΧΙΟΝΙ (Β)...



ΙΣΟΡΡΟΠΗΣΤΕ ΠΑΝΟΣΤΑ ΣΚΙ ΣΑΣ
ΜΟΙΡΑΣΤΕ ΤΟ ΙΔΙΟ ΒΑΡΟΣ ΣΕ ΚΑΘΕ
ΣΚΙ... ΚΡΑΤΗΣΤΕ ΤΑ ΣΚΙ ΣΑΣ
(ΓΙΑ ΛΙΓΟ) ΑΝΟΙΚΤΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ
(30cm)...

ΘΥΜΗΘΗΤΕ ΤΑ ΧΕΡΙΑ...

ΛΙΓΟ ΑΝΟΙΚΤΑ...

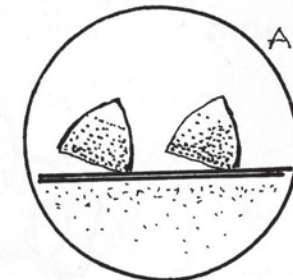
ΚΑΙ ΠΡΟΣ ΤΑ ΜΠΡΟΣ...

...ΜΗ ΓΕΡΝΕΤΕ

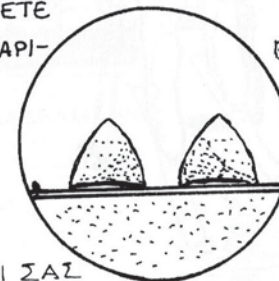
ΠΙΣΩ-ΔΕΞΙΑ-ΑΡΙ-

ΣΤΕΡΑ...

Ο ΚΟΝΤΡΟΛΑΡΕΤΕ ΤΑ ΣΚΙ ΣΑΣ



A.



B.

ΤΟ ΦΥΣΙΚΟ ΣΤΑΜΑΤΗΜΑ ΜΕΤΑ ΣΚΙ ΠΑΡΑΛΛΗΛΑ

37.

1. ΣΥΣΠΕΙΡΟΣΙΣ
 2. ΕΚΤΙΝΑΞΙΣ
 3. ΣΥΣΠΕΙΡΟΣΙΣ
- } ΤΙ ΚΑΝΟΥΝ ΤΑ ΓΟΝΑΤΑ



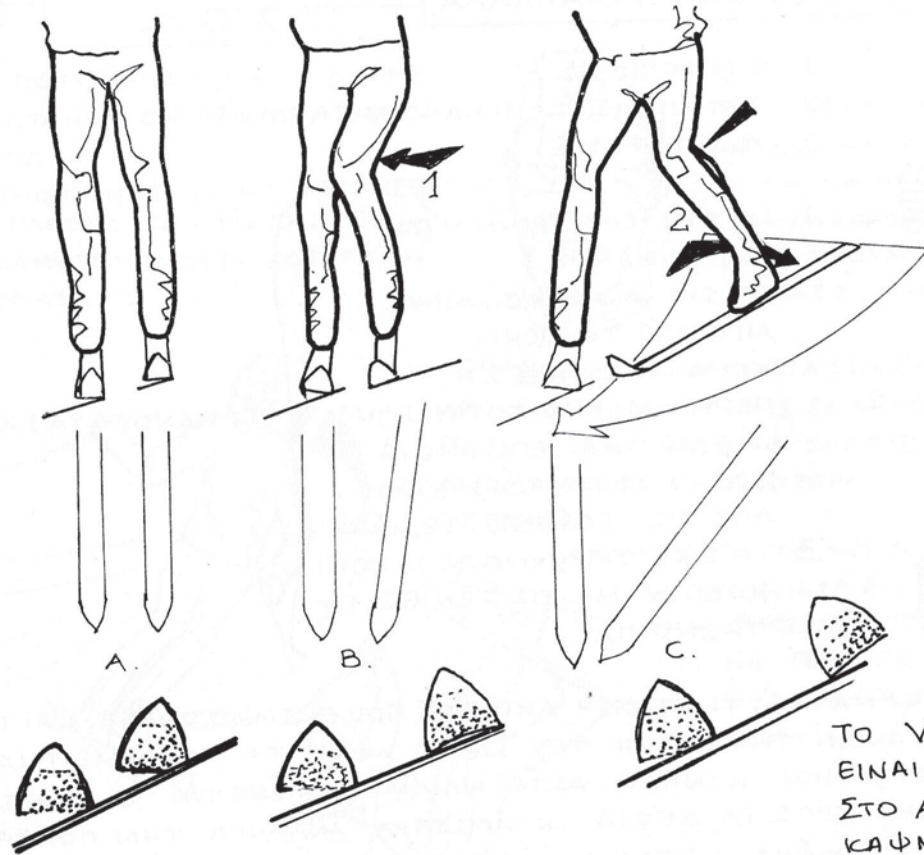
1. ΤΑ ΣΚΙ ΓΛΥΣΤΡΟΥΝ Μ'ΟΛΗ ΤΗΝ ΕΠΙΦΑΝΕΙΑ
2. ΤΑ ΣΚΙ ΑΝΑΣΗΚΩΝΟΝΤΑΙ ΛΙΓΟ ΑΠΟ ΤΟ ΧΙΟΝΙ... ΚΑΙ ΑΛΛΑΖΟΥΝ ΘΕΣΗ. ΠΕΡΝΟΥΝ ΑΠΟ ΤΟ ΓΛΥΣΤΡΙΜΑ Μ'ΟΛΗ ΤΗΝ ΕΠΙΦΑΝΕΙΑ ΣΤΟ ΚΟΦΙΜΟ ΤΟΥ ΧΙΟΝΙΟΥ ΑΠΟ ΤΙΣ ΓΩΝΙΕΣ ΤΩΝ ΣΚΙ
3. ΓΑ ΣΚΙ ΣΠΡΩΧΝΟΥΝ ΤΟ ΧΙΟΝΙ ΚΟΒΟΥΝ ΜΕ ΤΙΣ ΓΩΝΙΕΣ, ΓΑΤΖΩΝΟΝΤΑΙ.

} ΤΙ ΚΑΝΟΥΝ ΤΑ ΣΚΙ



2. ΤΑ ΠΕΛΜΑΤΑ, ΤΙ ΣΤΙΓΜΗ ΑΚΡΙΒΩΣ ΠΟΥ ΕΚΤΙΝΑΞΙΣΤΟΜΕΘΑ ΚΑΙ ΤΑ ΣΚΙ ΧΑΝΟΥΝ ΤΗΝ ΕΠΑΦΗ ΤΟΥ ΜΕΤΟ ΧΙΟΝΙ, ΤΑ ΔΙΝΟΥΜΕ ΜΙΑ ΠΕΡΙΣΤΡΟΦΙΚΗ ΚΙΝΗΣΗ ΩΣΤΕ ΝΑ ΜΕΤΑΚΙΝΗΘΟΥΝ ΟΙ ΟΥΡΕΣ ΤΩΝ ΣΚΙ ΠΡΟΣ ΤΑ ΔΕΞΙΑ Η ΑΡΙΣΤΕΡΑ ΑΝΑΛΟΓΑ ΤΗΝ ΠΟΡΘΑ ΤΗΣ ΣΤΡΟΦΗΣ - ΣΤΑΜΑΤΗΜΑ, ΠΟΥ ΕΠΙΔΙΟΚΟΥΜΕ.

ΠΕΡΑΣΤΕ ΑΠΟ ΤΟ ΓΛΥΣΤΡΙΜΑ ΜΕΤΑ ΣΚΙ ΠΑΡΑΛΛΗΛΑ
ΣΤΟ "ΣΤΕΜ" (ΣΤΡΟΦΗ ΜΕΤΑ ΣΚΙ ΣΕ V).



ΚΑΤΕΒΑΙΝΕΤΕ ΣΤΗΝ ΠΛΑΓΙΑ
ΜΕ ΤΑ ΣΚΙ ΠΑΡΑΛΛΗΛΑ.
ΔΙΑΣΧΙΖΕΤΕ ΤΗΝ ΠΛΑΓΙΑ
ΜΕ ΤΡΑΒΕΡΣΙΑ.
ΓΙΑ ΝΑ ΠΕΡΑΣΤΕ ΣΕ ΘΕΣΗ
ΣΤΡΟΦΗΣ ...

ΔΙΑΤΗΡΕΙΤΕ ΣΤΑΘΕΡΟ ΤΟ ΠΟΔΙ
(ΣΚΙ) ΤΗΣ "ΚΑΤΗΦΟΡΙΑΣ" ΚΑΙ
ΑΝΑΣΗΚΩΝΟΝΤΑΣ ΤΟ ΑΛΛΟ
ΠΟΔΙ, ΚΤΟΠΟΘΕΤΟΝΤΑΣ ΤΟ
ΕΤΣΙ ΩΣΤΕ ΝΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΤΕ
ΤΟ V. ΕΝΩ ΤΟ ΠΟΔΙ ΤΗΣ "ΚΑΤΗΦΟΡΙΑΣ"
ΕΙΝΑΙ ΣΤΑΘΕΡΟ ΣΤΗΝ ΣΤΑΣΗ ΤΟΥ,
ΣΤΟ ΑΝΩ ΠΟΔΙ ΠΑΡΑΤΗΡΕΙΤΑΙ ΜΙΑ
ΚΑΨΜΗ ΤΟΥ ΓΟΝΑΤΟΥ ΠΡΟΣ ΤΑ
ΕΣΩ.

ΤΕΛΟΣ ΤΟ ΣΚΙ ΤΗΣ "ΑΝΗΦΟΡΙΑΣ" ΔΕΝ ΣΤΗΡΙΖΕΤΑΙ ΣΤΗΝ ΓΩΝΙΑ ΑΛΛΑ ΕΦΑΠΤΕΤΑΙ Μ'ΟΛΗ
ΤΗΝ ΕΠΙΦΑΝΕΙΑ ΤΟΥ ΣΤΟ ΧΙΟΝΙ. ΤΩΡΑ ΜΕΤΑΤΟΠΙΣΤΕ ΤΟ ΒΑΡΟΣ ΣΤΟ ΑΝΩ ΣΚΙ... ΣΤΡΙΒΕΤΕ



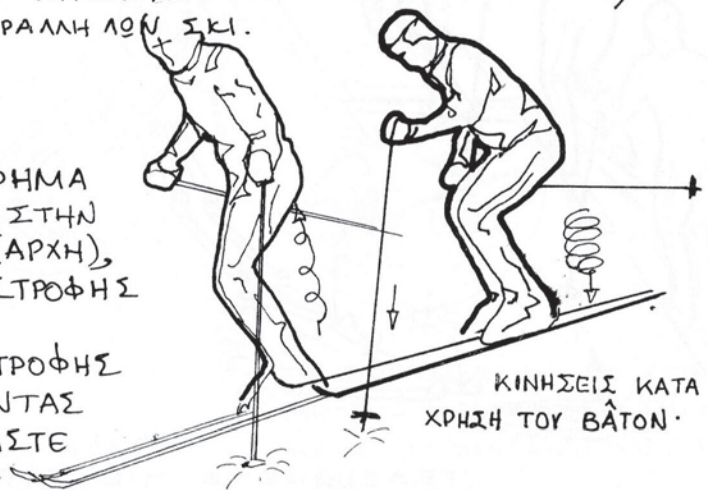
ΚΑΤΕΒΗΤΕ ΜΙΑ ΕΥΚΟΛΗ ΠΛΑΓΙΑ ΕΧΟΝΤΑΣ ΤΑ ΣΚΙ ΠΑΡΑΛΛΗΛΑ ΚΑΙ ΑΛΛΑΞΕΤΕ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΩΝΤΑΣ ΤΟ "ΣΤΕΜ".

ΣΤΟ (Α) ΤΑ ΣΚΙ ΕΙΝΑΙ ΠΑΡΑΛΛΗΛΑ ΣΤΟ (Β) ΤΑ ΣΚΙ ΓΙΝΟΝΤΑΙ "V" ΚΑΙ ΞΑΝΑ ΠΕΡΝΟΥΝ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΣΤΡΟΦΗ, ΣΤΗΝ ΣΤΑΣΗ ΤΩΝ ΠΑΡΑΛΛΗΛΩΝ ΣΚΙ.



ΣΤΑ ΣΗΜΕΙΑ 1. Κ 2. ΠΕΡΝΑΜΕ ΑΠΟ ΤΟ ΓΛΥΣΤΡΗΜΑ ΜΕ ΤΑ ΣΚΙ ΠΑΡΑΛΛΗΛΑ ΣΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΤΗΣ ΣΤΡΟΦΗΣ (ΑΡΧΗ), ΚΑΙ ΣΤΟ ΤΕΛΕΙΩΜΑ ΤΗΣ ΣΤΡΟΦΗΣ ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΩΣ.

ΣΤΟ 1: ΠΕΡΝΑΜΕ ΣΤΗΝ ΑΡΧΗ ΤΗΣ ΣΤΡΟΦΗΣ ΚΑΝΟΝΤΑΣ ΕΝΑ ΑΝΑΣΗΚΟΜΑ; ΚΑΝΟΝΤΑΣ ΚΑΙ ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΜΠΑΤΟΝ: ΣΤΗΡΙΖΟΜΑΣΤΕ ΛΟΙΠΟΝ ΣΤΟ ΜΠΑΤΟΝ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΠΛΕΥΡΑ ΠΟΥ ΠΡΟΚΕΙΤΑΙ ΝΑ ΣΤΡΙΨΟΥΜΕ, ΣΤΟ 2. ΤΕΛΕΙΩΝΟΥΜΕ ΤΗΝ ΣΤΡΟΦΗ; ΚΑΘ' ΟΛΗ ΤΗΝ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΠΟΥ ΣΤΡΙΨΟΥΜΕ (Β) ΕΙΜΑΣΤΕ ΟΡΘΙΟΙ ΚΑΙ ΣΤΟ ΤΕΛΟΣ ΤΗΣ ΣΤΡΟΦΗΣ ΣΥΣΠΕΙΡΟΝΟΜΕΘΑ.

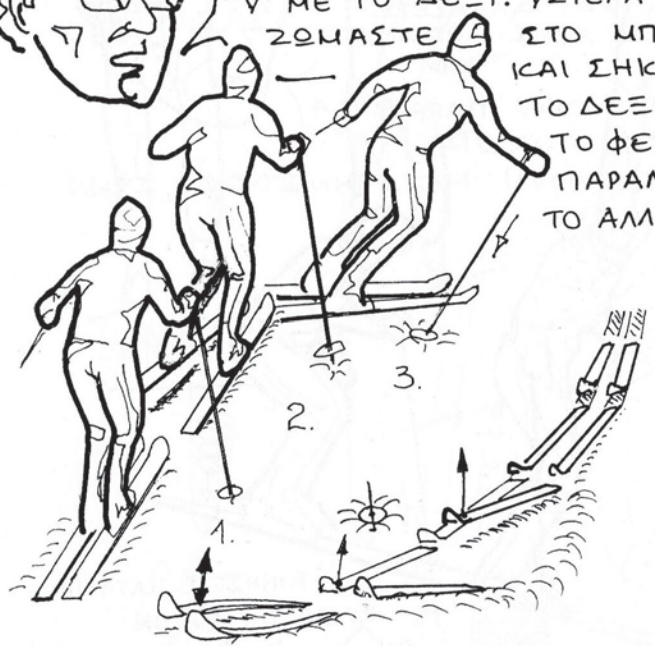


ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΒΑΤΟΝ.

ΠΡΟΣΟΧΗ ΟΜΩΣ ΣΤΗΝ ΣΤΑΣΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΚΑΘ' ΟΛΗ ΤΗΝ ΚΙΝΗΣΗ!!!



ΕΧΟΥΜΕΤΑ ΣΚΙ ΠΑΡΑΛΛΗΛΑ
ΣΗΚΩΝΟΥΜΕ ΤΟ ΑΡΙΣΤΕΡΟ ΣΚΙ
ΚΑΙ ΤΟ ΤΟΠΟΘΕΤΟΥΜΕ ΣΕ ΓΩΝΙΑ
"V" ΜΕ ΤΟ ΔΕΞΙ. ΥΣΤΕΡΑ ΣΤΗΡΙ-
ΖΟΥΜΑΣΤΕ ΣΤΟ ΜΠΑΤΟΝ
ΚΑΙ ΣΗΚΩΝΟΝΤΑΣ
ΤΟ ΔΕΞΙ ΠΟΔΙ
ΤΟ ΦΕΡΟΥΜΕ
ΠΑΡΑΛΛΗΛΑ ΜΕ
ΤΟ ΑΜΟ



ΛΑΘΟΣ!
ΜΗ ΠΕΦΤΕΤΕ
ΠΑΝΩ ΣΤΟ ΜΠΑΤΟΝ



ΣΩΣΤΟ!
ΚΡΑΤΗΣΤΕ ΤΟ
ΣΩΜΑ ΟΡΘΙΟ.

ΤΕΛΕΙΩΝΕΤΕ ΤΙΣ ΣΤΡΟΦΕΣ
ΣΤΙΣ ΓΩΝΙΕΣ ΤΩΝ ΣΚΙ !!

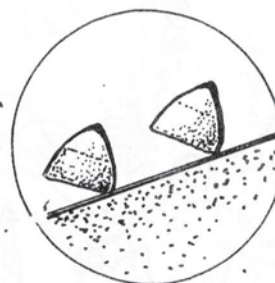
ΚΑΝΕΤΕ ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΕΣ ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΠΟΔΙ.

ΜΗ ΣΦΙΓΓΕΣΤΕ! ΚΑΝΕΤΕ ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΦΥΣΙΚΕΣ.

ΤΟ ΤΕΛΟΣ ΚΑΘΕ ΣΤΡΟΦΗΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΣΤΙΣ ΓΩΝΙΕΣ ΤΩΝ ΣΚΙ
 ● ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΤΗΝ ΣΤΑΣΗ "ΜΕΣΗΣ" - "ΓΟΝΑΤΩΝ"



ΤΟ ΣΩΜΑ ΠΑΙΡΝΕΙ ΜΙΑ
 ΣΤΑΣΗ ΤΟΞΟΥ.
 ΤΑ ΓΟΝΑΤΑ ΠΙΕΖΟΥΝ
 ΠΡΟΣ ΤΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟ ΤΗΣ
 ΣΤΡΟΦΗΣ

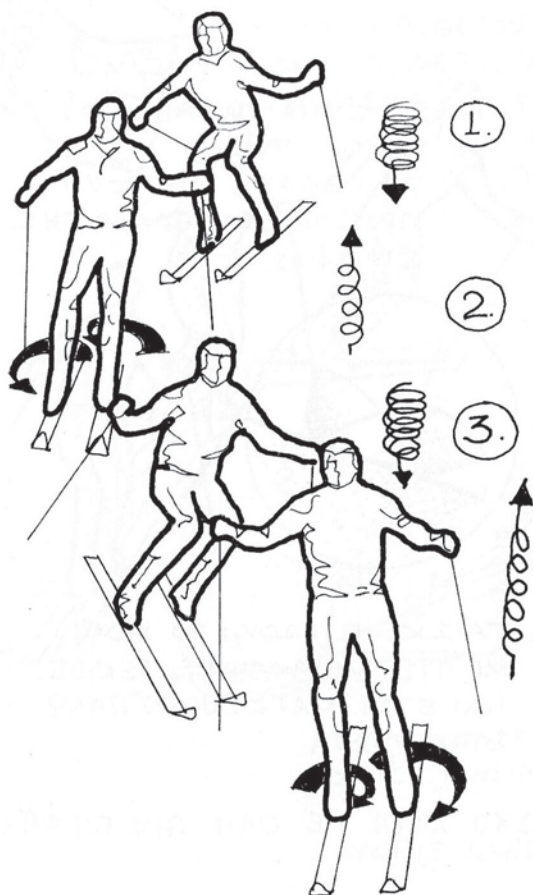


ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΤΗΡΙΞΕΣΤΕ ΣΤΙΣ ΓΩΝΙΕΣ ΑΛΛΑ
 ΜΟΝΟ ΠΡΟΣ ΣΤΟ ΤΕΛΟΣ ΤΗΣ ΣΤΡΟΦΗΣ.

ΤΑ ΣΚΙ ΠΙΕΖΟΥΝ ΤΟ ΧΙΟΝΙ
 ΜΕ ΤΙΣ ΜΕΤΑΛΛΙΚΕΣ ΓΩΝΙΕΣ.
 ΚΑΙ ΕΤΣΙ "ΜΑΓΚΩΝΟΥΝ" ΠΑΝΩ
 ΣΤΗΝ ΗΙΣΤΑ.

ΠΡΟΣΠΑΘΗΤΕ ΓΕΝΙΚΩΣ ΝΑ ΓΛΥΣΤΡΑΤΕ ΠΑΝΩ ΣΤΟ ΧΙΟΝΙ ΜΕ ΟΛΗ ΤΗΝ ΕΠΙΦΑ-
 ΝΕΙΑ ΤΩΝ ΣΚΙ.

ΚΑΝΕΤΕ ΣΤΡΟΦΕΣ ΜΕ ΣΚΙ
ΠΑΡΑΛΛΗΛΑ!



ΑΝ ΕΙΣΤΕ ΔΥΝΑΜΙΚΟΙ
Η ΕΧΕΤΕ ΞΕΠΕΡΑΣΗ
ΤΟΝ ΦΟΒΟ ... ΚΑΙ
ΕΧΕΤΕ ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗ
ΣΤΗΝ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΣΑΣ ... ΤΟΤΕ
ΜΗΝ ΔΙΣΤΑΙΣΤΕ ΝΑ ΕΠΙΧΕΙΡΗ-
ΣΕΤΕ ΤΟ ΚΑΤΕΒΑΣΜΑ ΜΙΑΣ
ΕΥΚΟΛΗΣ ΠΙΣΤΑΣ ΚΑΝΟΝΤΑΣ
ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΣΤΡΟΦΕΣ ΜΕ ΠΑΡΑΛ-
ΛΗΛΑ ΤΑ ΣΚΙ.

ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΤΕ ΤΙΣ ΚΙΝΗΣΕΙΣ:

1. ΣΥΣΤΗΡΩΣΙΣ.
2. ΕΚΤΙΝΑΞΙΣ, ΤΑ ΣΚΙ ΑΝΑΣΗΚΟΝΟΝΤΑΙ. ΠΕΡΙΣΤΕ-
ΦΟΥΜΕ ΤΑ ΠΕΛΜΑΤΑ, ΑΛΛΑΖΟΥΝ ΘΕΣΗ ΤΑ ΣΚΙ
- 3 ΣΥΣΤΗΡΩΣΙΣ. "ΓΩΝΙΑΣΜΑ ΤΩΝ ΣΚΙ" (ΣΤΥΡΙΣΜΑΣΤΕ
ΣΤΙΣ ΓΩΝΙΕΣ)
4. ΕΚΤΙΝΑΞΙΣ. ΜΕΤΑΤΟΠΙΣΗ ΤΩΝ ΣΚΙ Κ.Λ.Π.

④ ΤΑ ΣΚΙ ΕΙΝΑΙ ΠΑΡΑΛΛΗΛΑ ΣΕ ΑΠΟΣΤΑΣΗ
20^{cm} ΠΕΡΙΠΟΥ.

ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΚΑΘΕ ΑΝΑΠΗΛΗΣΗ-ΕΚΤΙΝΑΞΗ
ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΤΕ ΤΟ "ΒΑΤΟΝ" ΓΙΑ ΣΤΗΡΙΞΗ ΚΑΙ
ΡΩΤΗΣΗ ΠΡΟΣ ΤΑ ΠΑΝΩ.

ΜΗΝ ΓΕΡΝΕΤΕ ΤΟ ΣΩΜΑ ΔΕΞΙΑ ΑΡΙΣΤΕΡΑ
ΚΡΑΤΑΤΕ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ, ΚΑΙ ΓΕΝΙΚΑ ΑΠΟΦΕΥΓΕΤΕ
ΤΙΣ ΠΕΡΙΤΤΕΣ ΚΙΝΗΣΕΙΣ

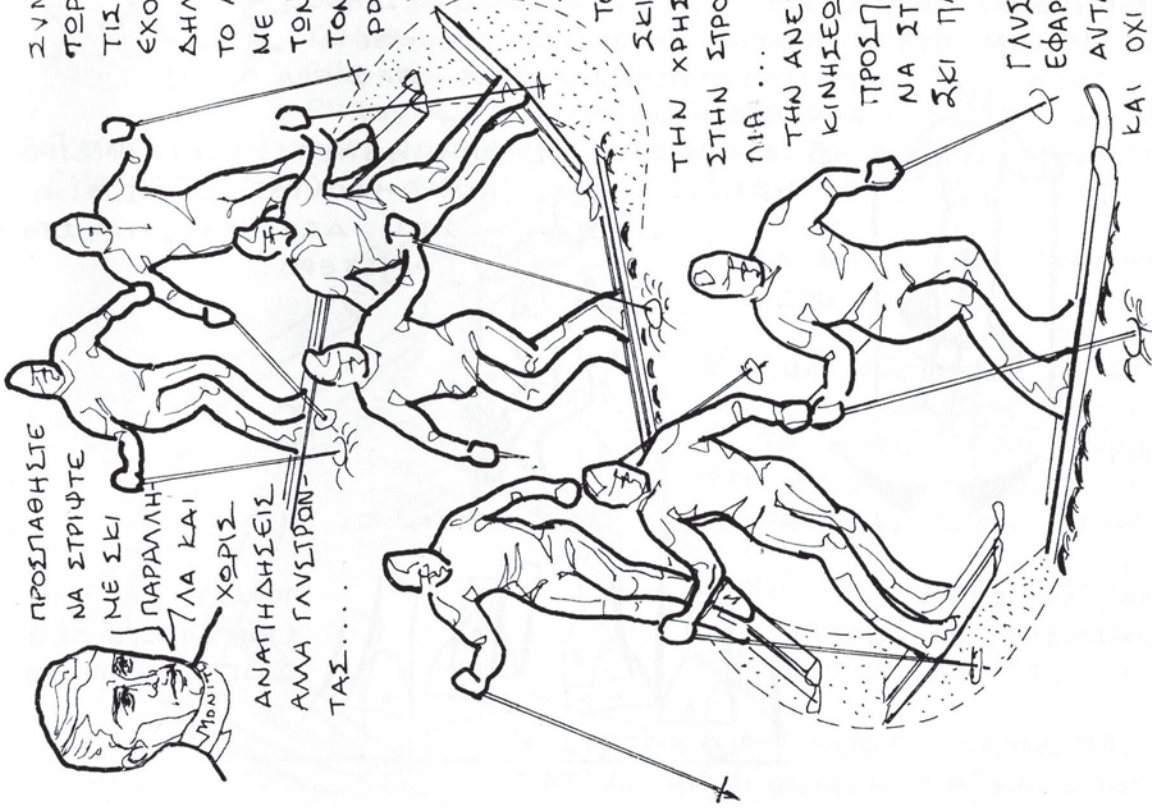




ΠΡΟΣΠΑΘΗΣΤΕ
ΝΑ ΣΤΡΙΨΤΕ
ΜΕ ΣΚΙ
ΠΑΡΑΛΛΗΛ
ΜΑ ΚΑΙ
ΧΟΡΙΣ

ΑΝΑΠΗΔΗΣΕΙΣ
ΑΜΑ ΓΛΥΣΤΡΟΝ-
ΤΑΣ...

ΣΥΝΔΙΑΖΟΝΤΑΙ
ΤΩΡΑ ΟΛΕΣ
ΤΙΣ ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΠΟΥ
ΕΧΟΥΜΕ ΕΦΑΡΜΟΣΕΙ
ΔΗΛΑΔΗ:
ΤΟ ΑΝΕΒΟΚΑΤΕΒΑΣΜΑ
ΜΕ ΚΑΜΨΗ ΤΩΝ ΓΟΝΑ-
ΤΩΝ...
ΤΟΝ ΕΛΕΓΧΟ ΤΗΣ ΙΣΟΡ-
ΡΟΠΙΑΣ ΜΕ ΤΗΣΤΑΣΗ
ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΚΑΙ
ΤΗΝ ΘΕΣΗ ΤΩΝ
ΧΕΡΙΩΝ...
ΤΟΝ ΕΛΕΓΧΟ ΤΗΣ
ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ ΜΕ
ΤΟ "ΓΟΝΙΑΣΜΑ" ΤΩΝ
ΣΚΙ...



ΤΗΝ ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΜΠΑΤΟΝ
ΣΤΗΝ ΣΤΡΟΦΗ, ΣΤΗΝ ΙΣΟΡΡΟ-
ΠΙΑ...
ΤΗΝ ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΟΠΟΙΗΣΗ ΤΩΝ
ΚΙΝΗΣΕΩΝ ΤΩΝ ΠΟΔΙΩΝ...
ΠΡΟΣΠΑΘΟΥΜΕ ΛΟΙΠΟΝ
ΝΑ ΣΤΡΙΨΟΥΜΕ ΜΕ
ΣΚΙ ΠΑΡΑΛΛΗΛΑ...

ΓΛΥΣΤΡΟΝΤΑΣ ΚΑΙ
ΕΦΑΡΜΟΖΟΝΤΑΣ ΟΛΑ
ΑΥΤΑ ΑΡΜΟΝΙΚΑ
ΚΑΙ ΟΧΙ ΜΕ ΑΙΣΙΟΤΟΜΕΣ
ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΑΡΧΙΖΟΥΜΕ

ΝΑ ΔΙΑΣΧΙΖΟΥΜΕ ΤΙΣ ΠΛΑΝΕΣ, ΝΑ ΜΑΣ ΣΥΝΕΓΓΙΡΝΕΙ
Η ΤΑΧΥΤΗΤΑ... ΝΟΙΘΘΟΥΜΕ ΤΙΣ ΟΜΟΡΦΕΙΣ ΤΗΣ ΦΥΣΗΣ
ΤΟΥ ΚΑΘΑΡΟ ΑΕΡΑ... ΑΝΤΙΜΕΤΩΡΙΖΟΥΜΕ ΤΙΣ ΔΥΣΙΚΟΝΙΕΣ
ΤΟΥ ΧΙΟΝΙΟΥ ΚΑΙ ΚΑΝΟΥΜΕ ΦΤΑΝΟΥΜΕ ΣΤΟ ΠΛΑΤΩ ΓΙΑ
ΝΑ ΞΑΝΑΝΕΒΟΥΜΕ ΜΕ ΤΟΝ ΑΝΑΒΑΤΗΡΑ ΣΤΗΝ
ΚΟΡΦΗ.

**ΠΡΟΣΠΑΘΗΣΤΕ ΝΑ ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΟΠΟΙΗΣΤΕ
ΤΙΣ ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΚΑΘΕ ΠΟΔΙΟΥ.**

ΓΙΑ ΝΑ ΣΥΝΗΘΙΖΕΤΑΙ ΤΙΣ ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΕΣ ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΠΟΔΙ
ΑΚΟΥΛΟΥΘΗΣΤΕ ΤΙΣ ΕΞΕΙΣ ΚΙΝΗΣΕΙΣ: 1. ΣΤΗΡΙΧΘΕΤΕ ΣΤΑ ΜΠΑΤΩΝ.
ΕΧΕΤΕ ΤΑ ΣΚΙ ΠΑΡΑΜΗΛΑ ΣΕ ΑΠΟΣΤΑΣΗ 15cm ΠΕΡΙΠΟΥ.
ΑΝΑΠΗΔΗΣΤΕ ΠΡΟΣΠΑΘΩΝΤΑΣ ΝΑ ΦΕΡΕΤΕ ΤΑ ΓΟΝΑΤΑ ΠΡΟΣ ΤΟ ΣΤΗΘΟΣ

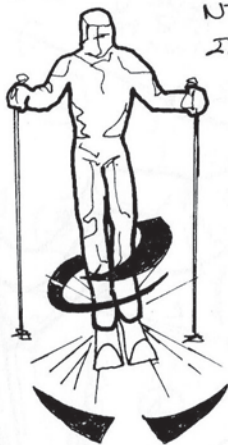
2. ΣΥΝΕΧΙΣΤΕ ΤΗΝ ΚΙΝΗΣΗ ΠΕΡΙΣΤΡΕΦΟΝΤΑΣ ΤΑ ΣΚΙ ΣΑΣ ΤΟΠΟΘΕΤΟ-
ΝΤΑΣ ΤΑ ΠΡΟΣ ΤΑ ΔΕΞΙΑ - ΑΡΙΣΤΕΡΑ
ΣΤΑΝ ΝΑ ΣΤΡΙΒΑΤΕ.

3. ΣΥΝΕΧΙΖΕΤΕ ΤΙΣ ΑΝΑΠΗΔΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΠΕΡΙΣΤΡΟ-
ΦΕΙΣ ...

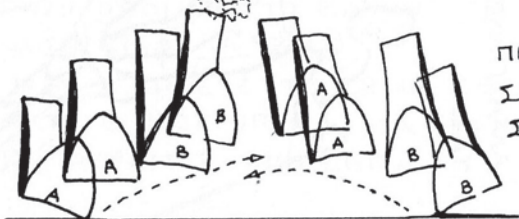
ΑΝΑΠΗΔΩΝΤΑΣ ΟΜΩΣ ΜΙΑ
ΣΤΟ ΔΕΞΙ ΣΚΙ, ΜΙΑ ΣΤΟ
ΑΡΙΣΤΕΡΟ.



● ΡΙΞΤΕ ΤΟ ΣΩΜΑ ΠΡΟΣ
ΤΑ ΜΗΡΟΣ ...



ΟΛΑ ΓΙΝΟΝΤΑΙ ΕΝ ΣΤΑΣΕΙ
ΟΧΙ ΓΛΥΣΤΡΩΝΤΑΣ.



ΠΕΡΑΣΤΕ ΑΠΟ ΤΗΝ
ΣΤΗΡΙΞΗ ΣΤΟ ΔΕΞΙ
ΣΚΙ ΣΤΟ ΑΡΙΣΤΕΡΟ

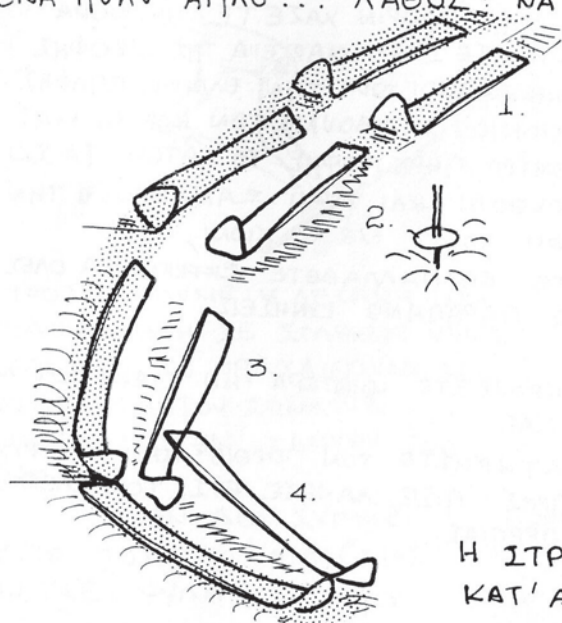


ΓΙΑ ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΚΑΝΕΤΕ ΤΙΣ ΣΤΡΟΦΕΣ ΣΑΣ
ΣΤΟ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ ΣΚΙ.



ΌΛΟΙ ΟΙ ΑΘΛΗΤΑΙ ΑΛΛΑ ΓΕΝΙΚΟΤΕΡΑ ΟΙ ΠΟΛΥ ΚΑΛΟΙ ΣΚΙΕΡ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝ ΜΙΑ ΤΕΧΝΙΚΗ ΟΠΟΥ ΝΗΡΧΕΙ 100% ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΟΠΟΙΗΣΗ ΤΩΝ ΚΙΝΗΣΕΩΝ ΚΑΘΕ ΠΟΔΙΟΥ. ΘΑ ΕΛΕΓΕ ΚΑΝΕΙΣ ΟΤΙ ΣΤΡΙΒΟΥΝ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝΤΑΣ ΜΟΝΟ ΤΟ ΕΝΑ ΣΚΙ. ΚΑΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ "ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ" ΣΚΙ ΟΠΩΣ ΘΑ ΛΕΓΑΜΕ ΑΝ ΘΕΩΡΗΣΟΥΜΕ ΤΗΝ ΠΛΕΥΡΑ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΟΠΟΙΑ ΣΤΡΙΒΟΥΜΕ ΤΗΝ "ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ"

- ΣΥΧΝΑ ΕΧΟΥΝ ΧΑΘΕΙ ΠΡΩΤΑΘΗΜΑΤΑ ΑΠΟ ΤΩΝΣ ΚΑΛΥΤΕΡΟΥΣ ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΟΥΣ ΓΙΑΤΙ ΕΚΑΝΑΝ ΕΝΑ ΠΟΛΥ ΑΓΛΟ... ΛΑΘΟΣ: ΝΑ ΣΤΡΙΦΟΥΝ ΜΕ ΤΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟ ΣΚΙ...



1. ΤΑ ΣΚΙ ΓΛΥΣΤΡΟΥΝ. (ΜΕ ΕΓΑΦΗ ΚΑΙ ΤΩΝ ΔΥΟ ΣΤΟ ΧΙΟΝΙ.) .

2. ΑΝΑΪΣΗΚΩΝΕΤΑΙ ΤΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟ ΣΚΙ ΚΑΙ ΣΤΗΡΙΖΟΜΑΣΤΕ ΣΤΟ ΜΠΑΤΟΝ...

3. ΤΟ ΒΑΡΟΣ ΟΛΟ ΜΕΤΑΤΟΠΙΖΕΤΑΙ ΣΤΟ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ ΣΚΙ ΕΝΩ ΤΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟ ΠΑΡΑΜΕΝΗ ΣΤΟΝ ΑΕΡΑ...

4 ΤΟ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ ΣΚΙ ΑΡΧΙΖΕΙ, ΤΟ ΤΕΛΟΣ ΤΗΣ ΣΤΡΟΦΗΣ ΕΧΟΝΤΑΣ ΕΓΑΦΗ ΜΕ ΤΗΝ ΓΩΝΙΑ ΤΟΥ ΣΚΙ ΣΤΟ ΧΙΟΝΙ.

Η ΣΤΡΟΦΗ ΘΑ ΤΕΛΕΙΩΣΗ ΦΕΡΝΟΝΤΑΣ ΤΑ ΣΚΙ ΠΑΡΑΜΗΛΑ, ΚΑΤ' ΑΡΧΗΝ "ΓΩΝΙΑΣΜΕΝΑ" ΚΑΙ ΚΑΤΟΧΗΝ ΓΛΥΣΤΡΟΝΤΑΣ...

ΚΑΤΕΒΑΙΝΕΤΕ ΣΕ ΜΙΑ ΠΛΑΓΙΑ ΠΟΥ Η ΚΛΙΣΗ ΤΗΣ ΕΙΝΑΙ ΑΡΚΕΤΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΚΗ ΓΙΑ ΝΑ ΣΤΡΙΒΕΤΕ ΜΕ ΤΟΥΣ ΓΝΩΣΤΟΥΣ ΤΡΟΠΟΥΣ ΕΛΕΓΧΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΤΑΧΥΤΗΤΑ.
ΠΡΟΣΠΑΘΗΣΤΕ ΣΕ ΜΙΑ ΤΕΤΟΙΑ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΝΑ ΠΥΚΝΩΣΤΕ ΤΗΝ ΔΥΝΑΜΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΣΤΡΟΦΩΝ ΣΑΣ ΚΑΙ ΕΚΤΕΛΕΙΤΕ ΑΥΤΕΣ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ "ΚΟΦΤΕΣ". ΣΤΗΡΙΖΟΜΕΝΟΙ ΚΑΤΑ ΤΟ ΠΛΕΙΣΤΟΝ ΣΤΙΣ ΓΩΝΙΕΣ ΤΩΝ ΣΚΙ.

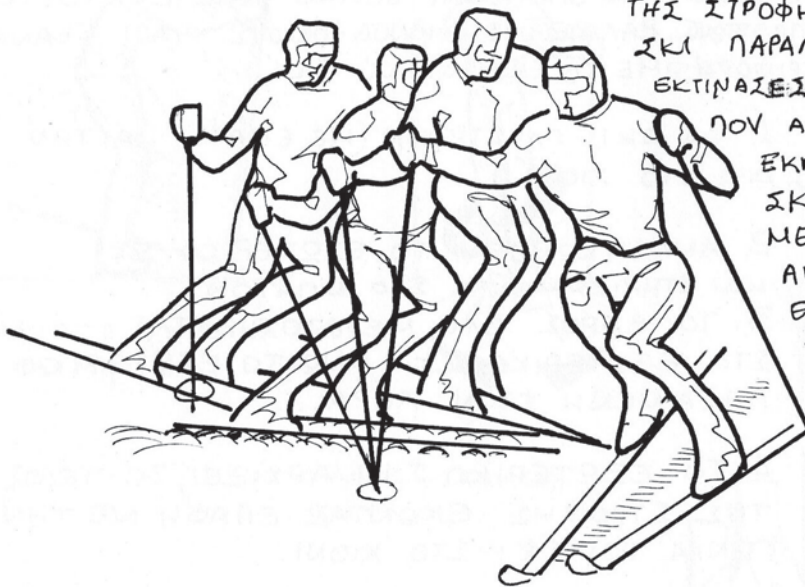
ΕΚΜΕΤΑΛΕΥΕΙΤΕ ΤΗΝ ΚΛΙΣΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΠΟΥ ΣΑΣ ΔΙΔΕΙ ΓΙΑ ΝΑ ΣΤΙΨΤΕ. ΠΩΣ; : ΣΤΟ ΤΕΛΕΙΩΜΑ ΜΙΑΣ ΣΤΡΟΦΗΣ ΠΟΝΟΓΩΝΙΕΣ ΜΑΓΚΟΝΟΥΝ

ΜΗΝ ΑΦΗΣΤΕ ΝΑ ΓΙΝΕΙ ΤΟ ΓΝΩΣΤΟ ΟΜΑΛΟ ΣΒΥΣΙΜΟ ΤΗΣ ΣΤΡΟΦΗΣ ΣΥΝΕΧΙΖΟΝΤΑΣ ΤΟ ΓΛΥΣΤΡΙΜΑ ΜΕ ΤΑ ΣΚΙ ΠΑΡΑΛΛΗΛΑ, ΑΛΛΑ ΣΤΗΡΙΖΟΜΕΝΟΙ ΣΤΟ ΒΑΤΟΝ

ΕΚΤΙΝΑΣΕΙΣΘΕ ΑΜΕΙΩΣ ΠΡΙΝ ΧΑΣΕΤΕ ΤΗΝ ΦΟΡΑ ΠΟΥ ΑΠΟΚΤΗΣΑΤΕ ΣΤΗΝ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΣΤΡΟΦΗΣ

ΕΚΜΕΤΑΛΕΥΟΜΕΝΟΙ ΤΩΡΑ ΤΗΝ ΕΛΕΙΨΗ ΕΠΑΦΗΣ ΣΚΙ - ΧΙΟΝΙΟΥ ΣΤΡΙΒΟΥΜΕ ΤΟΝ ΚΟΡΜΟ ΜΑΣ ΜΕ ΚΕΝΤΡΟ ΠΕΡΙΣΤΡΟΦΗΣ ΤΟ ΒΑΤΟΝ. ΤΑ ΣΚΙ ΑΚΟΛΟΥΘΟΥΝ ΚΑΙ ΟΤΑΝ ΞΑΝΑΒΡΟΥΝ ΤΗΝ ΕΠΑΦΗ ΤΟΥΣ ΜΕ ΤΟ ΧΙΟΝΙ, ...

ΤΟΤΕ ΕΠΑΝΑΛΑΜΒΕΤΕ ΕΚΦΡΑΚΤΙΚΑ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΠΑΡΑΠΑΝΩ ΚΙΝΗΣΕΙΣ.



ΠΡΟΣΕΞΤΕ ΙΔΙΑΙΤΕΡΑ ΤΗΝ ΣΤΑΣΗ ΤΟΥ ΚΟΡΜΟΥ ΣΑΣ:

ΔΙΑΤΗΡΗΣΤΕ ΤΟΝ ΟΡΘΙΟ ΜΗΝ ΤΟΝ ΠΙΧΝΕΤΕ ΜΗΡΟΣ - ΠΙΣΩ, ΧΑΝΕΤΕ ΕΤΣΙ ΤΟΝ ΕΛΕΓΧΟ ΙΣΟΡΡΗΙΑΣ.

ΚΑΝΕΤΕ ΣΚΙ ΣΕ ΠΙΣΤΑ ΜΕ ΑΝΩΜΑΛΙΕΣ.

ΓΙΑ ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΡΙΣΟΥΜΕ ΤΙΣ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ ↓
 ΜΙΑΣ ΠΙΣΤΑΣ ΜΕ ΑΝΩΜΑΛΙΕΣ
 (ΜΠΑΜ) ΠΡΕΠΕΙ ΚΑΤ' ΑΡΧΗΝ
 ΝΑ ΑΠΟΚΤΗΣΟΥΜΕ ΦΥΣΙΚΟΤΗΤΑ
 ΕΛΑΣΤΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ 2.
 "ΡΕΦΛΕΞ" ΣΤΙΣ
 ΚΙΝΗΣΕΙΣ. 3.



ΠΡΟΣΠΑΘΟΥΜΕ Η ΛΕΚΑΝΗ ΝΑ
 ΠΑΡΑΜΕΝΗ ΣΕ ΣΤΑΘΕΡΟ ΥΨΟΣ
 ΚΑΙ ΑΥΤΟ ΤΟ ΠΕΤΥΧΑΙΝΟΥΜΕ ΜΕ
 ΔΙΠΛΩΣΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ
 ΑΚΡΙΒΩΣ ΣΤΗΝ ΚΟΡΥΦΗ ΤΟΥ
 "ΜΠΑΜ".

ΑΝ ΔΕΝ ΣΥΜΒΕΙ
 ΑΥΤΟ ΤΟΤΕ ΤΟ "ΜΠΑΜ" ΜΑΣ
 ΠΕΤΑΕΙ ΨΥΛΑ

1. ΤΑ ΣΚΙ ΑΡΧΙΖΟΥΝ
 ΝΑ ΑΝΕΒΑΙΝΟΥΝ
 ΣΤΟ "ΜΠΑΜ"

2. ΤΑ ΓΟΝΑΤΑ

ΑΝΕΒΑΙΝΟΥΝ ΠΡΟΣ ΤΟ
 ΣΤΗΘΟΣ. ΑΠΟΡΟΦΟΥΝ ΕΤΣΙ ΤΗΝ
 ΑΝΩΜΑΛΙΑ ΤΟΥ ΕΔΑΦΟΥΣ

3. ΕΠΑΝΕΡΧΟΜΕΘΑ ΚΑΙ ΠΑΛΙ ΣΤΗΝ

ΑΡΧΙΚΗ ΣΤΑΣΗ



ΜΗ ΞΕΚΩΝΑΤΕ ΠΟΤΕ,
 ΙΔΙΩΣ ΣΤΟΝ ΑΕΡΑ,
 ΤΑ ΧΕΡΙΑ: "ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ
 ΜΠΡΟΣΤΑ ΑΠΛΟΜΕΝΑ."



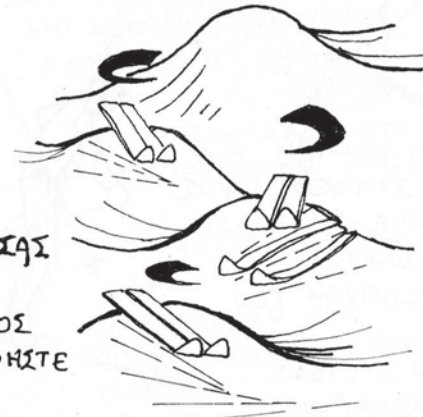
ΕΚΜΕΤΑΛΕΥΤΕΙΤΕ ΤΑ ΜΠΑΜΠΙ ΓΙΑ ΝΑ ΣΤΡΙΒΕΤΕ .

ΣΚΕΦΤΕΙΤΕ ΑΠΛΑ: ΑΝ ΕΝΑ ΣΚΙ ΤΟ ΙΣΟΡΡΟΗΪΣΤΕ ΣΤΗΝ ΚΟΡΥΦΗ
ΕΝΟΣ ΚΩΝΟΥ ΘΑ ΔΕΙΤΕ ΟΤΙ ΠΕΡΙΣΤΡΕΦΕΤΑΙ ΠΟΛΥ ΕΥΚΟΛΑ
ΣΤΟ ΠΑΡΑΜΙΚΡΟ ΑΓΓΙΓΜΑ:

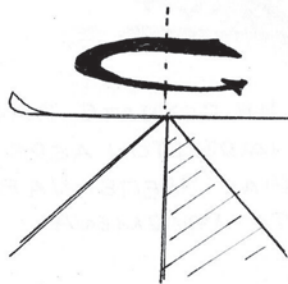
Η ΙΔΙΑ ΚΙΝΗΣΗ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΘΗ ΑΝ ΘΕΩΡΗΣΩ-
ΜΕ ΣΑΝ ΚΩΝΟ ΤΗΝ ΚΟΡΥΦΗ ΤΟΥ ΜΠΑΜΠ.

ΑΝΕΒΗΤΕ ΛΟΙΠΩΝ ΣΤΗΝ ΚΟΡΥΦΗ ΚΑΙ ΟΤΑΝ ΤΑ ΣΚΙ ΣΑΣ
ΙΣΟΡΡΟΠΟΥΝ ΔΩΣΤΕ ΜΙΑ ΠΕΡΙΣΤΡΟΦΙΚΗ ΚΙΝΗΣΗ
ΠΡΟΣ ΤΑ ΔΕΞΙΑ Η ΠΡΟΣ ΑΡΙΣΤΕΡΑ.

ΑΥΤΟ ΒΕΒΑΙΑ ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΟΤΙ ΤΟ ΚΕΝΤΡΟ ΒΑΡΟΥΣ ΣΑΣ
ΠΟΥ ΠΕΡΝΑ ΑΠΟ ΤΙΣ ΜΠΟΤΕΣ ΣΑΣ ΒΡΙΣΚΕΤΕ ΣΤΗΝ
ΙΔΙΑ ΕΥΘΕΙΑ ΜΕ ΤΗΝ ΚΟΡΥΦΗ ΤΟΥ ΜΠΑΜΠ.
ΑΦΟΥ ΣΤΡΙΦΟΥΝ ΤΑ ΣΚΙ ΚΑΤΟΠΙΝ "ΥΠΕΡΑΓΑΡΩΝ"
ΣΤΗΝ ΠΛΕΥΡΑ ΤΟΥ ΜΠΑΜΠ.



ΓΙΑ ΜΙΑ ΑΚΟΜΑ ΦΟΡΑ
ΠΡΟΣΞΕΤΕ ΤΗΝ ΣΤΑΣΗ ΣΑΣ
ΠΑΝΩ ΣΤΑ ΣΚΙ...
ΜΗ ΡΙΧΝΕΤΕ ΤΟ ΒΑΡΟΣ
ΠΙΣΩ ΑΛΛΑ ΙΣΟΡΡΟΗΪΣΤΕ



ΕΧΕΤΕ ΕΛΑΣΤΙΚΟΤΗΤΑ. ΚΑΙ
ΕΚΡΗΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΤΙΣ ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΣΑΣ.



ΚΑΤΕΒΕΙΤΕ
ΤΩΡΑ ΤΙΣ
ΠΛΑΓΙΣ

ΚΑΝΟΝΤΑΣ ΣΥΝΕ-
ΧΟΣ ΣΤΡΟΦΕΣ.

ΠΡΟΣΙΛΑΘΗΤΕ ΚΑΘΕ
ΦΟΡΑ ΝΑ ΑΝΣΑΝΕΤΕ
ΤΗΝ ΤΑΧΥΤΗΤΑ.

ΚΟΝΤΡΟΛΑΡΕΤΕ ΤΗΝ
ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΜΕ ΤΗΝ
ΠΥΚΝΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΣΤΡΟΦΩΝ

ΣΑΣ. ΕΡΗΣΙΗ ΑΝ ΔΕΝ

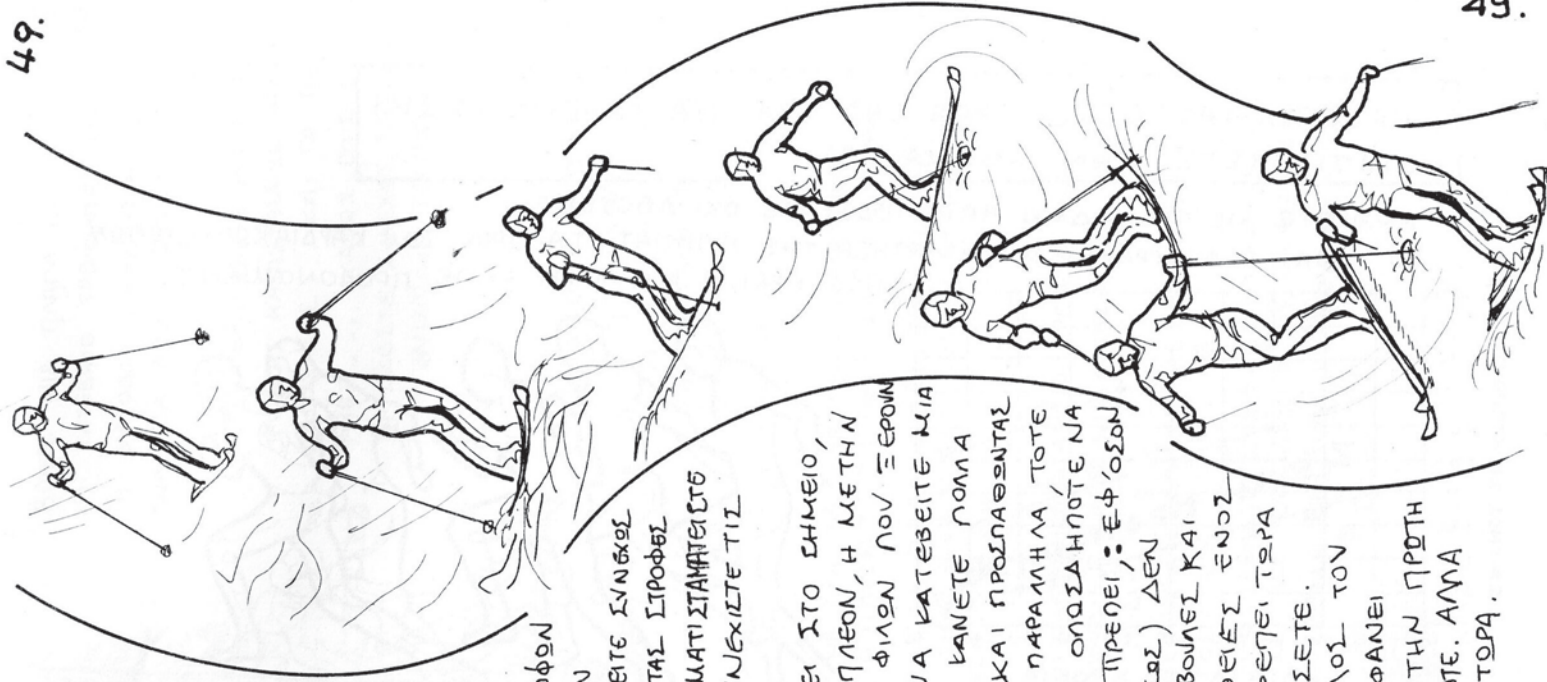
ΜΗΡΕΥΙΤΕ ΝΑ ΚΑΤΕΒΕΙΤΕ ΣΥΝΕΧΩΣ
ΜΙΑ ΓΛΑΦΑ ΚΑΝΟΝΤΑΣ ΣΤΡΟΦΕΣ
ΚΑΤΕΒΕΙΤΕ ΕΝΑ ΚΟΙΛΜΑΤΙ ΣΤΑΜΗΤΕΙΣΤΟ
ΑΛΛΑΣΤΕ ΠΙΣΤΑ ... ΣΥΝΔΕΚΙΣΤΕ ΤΙΣ
ΣΤΡΟΦΕΣ.

ΑΝ ΕΧΕΤΕ ΦΤΑΛΕΙ ΣΤΟ ΣΗΜΕΙΟ,
ΠΟΥ ΜΟΝΟΙ ΣΑΣ ΠΛΕΘΝ, Η ΜΕΤΗΝ
ΒΟΗΘΕΙΑ ΔΙΑΦΟΡΩΝ ΦΙΛΩΝ ΠΟΥ ΞΕΡΟΥΝ
ΣΚΙ, ΜΗΡΕΥΙΤΕ ΝΑ ΚΑΤΕΒΕΙΤΕ ΜΙΑ
ΠΙΣΤΑ ΧΕΡΙΣ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΛΟΜΛΑ
ΟΥΣΙΑΣΤΙΚΑ ΛΑΘΗ ΚΑΙ ΠΡΟΣΠΑΘΕΝΤΑΣ
ΝΑ ΕΧΕΤΕ ΤΑ ΣΚΙ ΠΑΡΑΜΗΛΑ ΤΟΤΕ
ΚΑΙ ΑΝ ΘΕΛΕΤΕ ΟΡΩΣΙΔΗΛΟΤΕ ΝΑ
ΤΕΛΕΙΟΠΟΙΗΘΑΤΕ ΠΡΕΡΕΙ, ΕΦ'ΟΣΟΥ
ΑΚΟΜΗ (ΚΑΙ ΚΑΚΩΣ) ΔΕΝ
ΠΗΡΑΤΕ ΤΙΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΚΑΙ
ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ ΕΝΟΣ
ΔΑΣΚΑΛΟΥ, ΠΡΕΡΕΙ ΤΩΡΑ
ΝΑ ΤΙΣ ΖΗΤΗΣΙΤΕ.

ΕΝΑΣ ΔΑΣΚΑΛΟΣ ΤΟΥ

ΣΚΙ ΘΑ ΣΑΣ ΦΑΝΕΙ

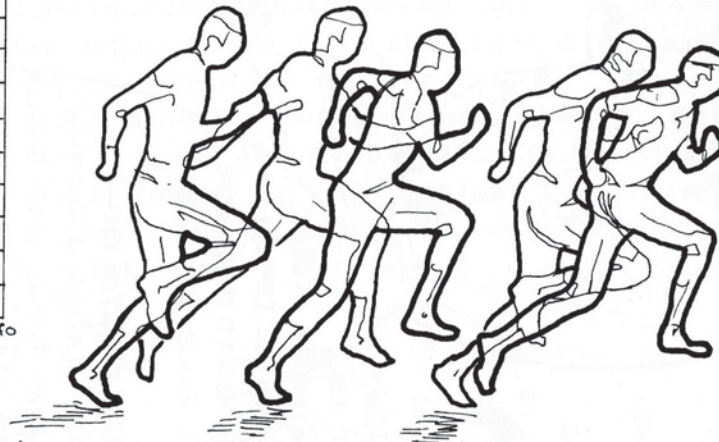
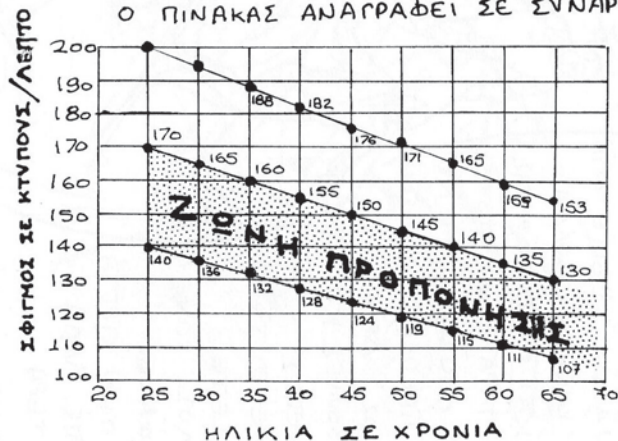
ΧΡΗΣΙΜΟΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΡΩΤΗ
ΣΤΙΓΜΗ ΠΟΥ ΑΡΧΙΣΙΑΤΕ. ΑΛΛΑ
ΠΟΥ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΤΩΡΑ.



**ΠΡΕΤΟΙΜΑΣΤΕ ΤΟ ΣΩΜΑ ΣΑΣ ΓΙΑ ΝΑ ΧΑΡΕΙΤΕ ΤΟ ΣΚΙ
ΔΙΑΤΗΡΗΣΤΕ ΤΗΝ "ΦΟΡΜΑ" ΣΑΣ**

ΑΡΧΙΣΤΕ ΜΕ ΤΡΟΧΑΔΗΝ ΑΛΛΑ ΠΡΟΣΕΞΤΕ ΟΧΙ ΑΠΟΤΟΜΑ:

Ο ΠΙΝΑΚΑΣ ΑΝΑΓΡΑΦΕΙ ΣΕ ΣΥΝΑΡΤΗΣΗ ΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ ΤΑ ΟΡΙΑ ΤΩΝ ΚΑΡΔΙΑΚΩΝ ΚΤΥΠΩΝ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΤΗΡΗ ΚΑΘΕ ΠΡΟΠΟΝΟΥΜΕΝΟΣ.



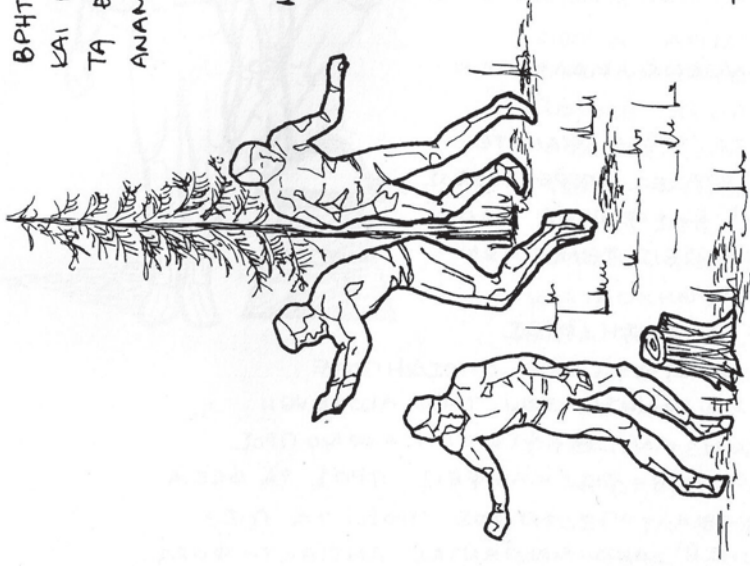
ΤΟ ΤΡΟΧΑΔΗΝ : ΣΕ ΑΝΩΜΑΛΟ ΕΔΑΦΟΣ Η ΣΕ ΟΜΑΛΟ, ΜΕΣΑ ΣΕ ΦΥΣΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΟΝ ΜΕ ΚΑΘΑΡΟ ΑΕΡΑ ΑΥΞΑΝΕΙ ΤΗΝ ΑΝΤΟΧΗ ΜΑΣ, ΣΤΟΝΣ ΠΝΕΥΜΟΝΕΣ, ΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ, ΤΟΝΣ ΜΥΕΣ, ΑΛΛΑ ΠΡΟ ΠΑΝΤΟΣ ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΜΑΣ ΑΝΤΟΧΗ.

ΕΛΕΓΧΤΕ ΣΥΧΝΑ ΤΟΝΣ ΣΦΥΓΜΟΥΣ ΣΑΣ.

ΑΡΧΙΖΕΤΕ ΠΑΝΤΑ ΜΕ ΛΙΓΑ ΛΕΠΤΑ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ, ΔΗΛΙΑΔΗ ΧΑΛΑΡΟ ΤΡΟΧΑΔΗΝ ΟΣΤΕ ΝΑ ΑΝΕΒΟΥΝ ΟΙ ΚΑΡΔΙΑΚΟΙ ΚΤΥΠΟΙ ΣΤΟ ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΟ ΚΑΤΩΤΑΤΟ ΟΡΙΟ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ.

ΣΤΗΝ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΚΑΝΕΤΕ ΜΕΡΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΝΑ ΑΠΟΚΤΗΣΟΥΝ ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ ΟΙ ΜΥΕΣ ΚΑΙ ΟΙ ΚΛΕΙΔΟΣΕΙΣ ΣΑΣ.

ΒΡΗΤΕ ΜΙΑ ΠΛΑΝΑ ΜΕ ΔΕΝΔΡΑ
ΚΑΙ ΚΑΤΕΒΗΤΕ ΤΡΕΧΟΝΤΑΙ, ΠΗΔΟΝΤΑΣ
ΤΑ ΕΜΠΟΔΙΑ, ΚΑΝΟΝΤΑΣ ΣΥΛΛΟΜ
ΑΝΑΜΕΣΙΑ ΑΠΟ ΤΑ ΔΕΝΔΡΑ.



ΕΤΣΙ ΒΕΛΤΙΩΝΕΤΕ ΕΚΤΟΣ ΤΗΣ
ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΩΣ ΤΟΥΣ Ο-
ΜΑΤΟΣ ΣΑΣ... ΚΑΙ ΤΑ ΡΕ-
ΦΛΕΞ... ΚΑΘΩΣ ΕΠΙΣΗΣ
ΒΡΙΣΚΕΙΤΕ ΣΥΝΕΧΟΣ ΣΕ ΚΙΝΗΣΕΙΣ
ΠΟΥ ΘΥΜΙΖΟΥΝ ΤΕΧΝΙΚΗ ΤΟΥ
ΣΚΙ.

ΟΡΓΑΝΩΣΤΕ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΤΗΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ ΣΑΣ
ΕΤΣΙ ΟΤΙ ΓΙΑ ΜΙΑ ΦΟΡΑ
ΤΟΥΛΑΧΙΣΤΟΝ ΤΗΝ ΕΒΔΟ-
ΜΑΔΑ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΑΥΤΗΝ
ΤΗΝ ΑΙΧΜΗΣΗ.

ΚΑΛΟ ΕΙΝΑΙ ΝΑ ΑΙΧΜΟΛΗΘΕΤΕ ΜΕ ΟΛΑ ΤΑ ΣΠΟΡ ΠΟΥ ΣΑΣ ΑΡΕΣΟΥΝ...
ΤΟ ΤΕΝΝΙΣ, ΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ, ΤΟ ΜΠΑΛΚΕΤ, ΤΟ ΓΟΥΝ ΙΕΡΦ, Η ΠΟΔΗΛΑΤΙΑ,
Η ΑΝΑΡΙΧΗΣΗ, Η ΟΡΘΕΑΣΙΑ, ΤΟ ΘΑΛΑΣΙΟ ΣΚΙ, ΕΙΝΑΙ ΣΠΟΡ ΠΟΥ
ΑΥΞΑΝΟΥΝ ΕΚΤΟΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΜΥΙΚΗ ΣΑΣ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ
ΚΑΙ ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΣΑΣ ΚΡΑΣΗ.



ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ ΠΕΡΠΑΤΕ ΚΑΙ ΤΡΕΧΕΤΕ ΣΥΧΝΑ ΣΤΗΝ
ΑΜΜΟΝΔΙΑ. ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΑΙΧΜΗΣΗ ΠΟΥ ΔΥΝΑΜΩΝΕΙ
ΤΑ ΛΟΔΙΑ.

ΠΕΡΠΑΤΕ ΕΠΙΣΗΣ ΜΕ ΚΕΙΚΑΜΕΝΑ ΤΑ
ΓΟΝΑΤΑ.

ΠΡΟΣΠΑΘΗΣΤΕ ΝΑ ΦΑΝΤΑΣΘΗΤΕ ΟΤΙ ΚΑΝΕΤΕ
ΣΚΙ ΚΑΙ ΕΦΑΡΜΟΣΤΕ ΤΙΣ ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΣΤΟ
ΣΩΜΑ ΣΑΣ ΕΝΩ ΤΡΕΧΕΤΕ Η ΠΕΡΠΑΤΕ.



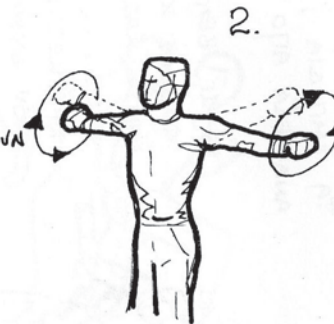
1. ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΤΕ ΜΕ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΧΗ ΤΗΣ ΜΕΣΗΣ.
ΑΡΧΙΣΤΕ ΜΕ ΕΠΙΤΟΠΙΕΣ ΑΝΑΠΗΘΗΣΕΙΣ ΧΑΛΑΡΕΣ
ΣΥΝΕΧΙΣΤΕ ΜΕ ΚΑΜΨΕΙΣ ΤΟΥ ΚΟΡΜΟΥ ΚΑΙ ΠΕΡΙΦΟΡΕΣ ΤΗΣ ΛΕΚΑΝΗΣ ΑΠΟ ΔΕΞΙΑ ΠΡΟΣ ΑΡΙΣΤΕΡΑ ΚΑΙ ΚΑΤΟΠΙΝ ΑΝΤΙΘΕΤΑ ΑΙ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΑΥΤΕΣ ΑΡΧΙΖΟΥΝ ΧΑΛΑΡΑ ΚΑΙ ΣΥΝΕΧΙΖΟΥΝ ΔΥΝΑΜΙΚΑ. (1, 3).

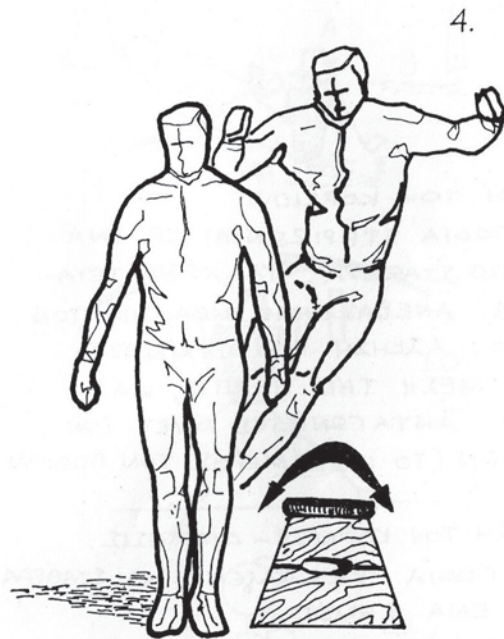
ΠΡΟΣΕΞΤΕ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΘΕΙΤΕ ΚΑΛΑ ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΚΑΘΕ ΑΣΚΗΣΗ.

3. ΓΙΑ ΤΙΣ ΡΜΟΠΛΑΤΕΣ ΚΑΙ ΤΑ ΧΕΡΙΑ ΚΑΝΕΤΕ ΠΕΡΙΦΟΡΕΣ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ - ΕΚΤΑΣΕΙΣ ΥΠΕΡΕΚΤΑΣΕΙΣ ΤΑΛΑΝΤΕΥΣΕΙΣ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ ΚΑΙ ΓΕΝΙΚΩΣ ΚΑΘΕ ΚΙΝΗΣΗ ΠΟΥ "ΛΥΕΙ" ΤΙΣ ΑΡΘΡΩΣΕΙΣ ΤΩΝ ΟΜΩΝ ΤΩΝ ΑΓΚΩΝΩΝ ΤΩΝ ΚΑΡΠΩΝ.

ΠΡΟΣΕΞΕΤΕ ΚΑΘΕ ΚΙΝΗΣΗ ΠΡΟΣ ΜΙΑ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ (Π.Χ. ΑΡΙΣΤΕΡΑ) ΕΧΕΙ ΟΠΡΩΣΔΗΠΟΤΕ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΝΤΙΘΕΤΟ ΤΗΣ, ΚΙΝΗΣΗ ΠΟΥ ΤΗΝ ΑΚΟΛΟΥΘΗ (Π.Χ. ΔΕΞΙΑ). ΔΗΛΑΔΗ: ΑΝ ΚΑΨΤΕ ΤΟΝ ΚΟΡΜΟ ΠΡΟΣ ΤΑ ΑΡΙΣΤΕΡΑ ΣΥΝΕΧΙΣΤΕ ΤΙΣ ΚΑΜΨΕΙΣ ΠΡΟΣ ΤΑ ΔΕΞΙΑ ... ΑΝ ΠΕΡΙΦΕΡΕΤΕ ΤΑ ΧΕΡΙΑ ΑΠΟ ΜΗΡΟΣ ΠΡΟΣ ΤΑ ΠΙΣ ΣΥΝΕΧΙΣΤΕ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΑΚΟΛΟΥΘΩΝΤΑΣ ΑΝΤΙΘΕΤΗ ΦΟΡΑ

ΓΕΝΙΚΩΣ ΜΗΝ ΤΥΠΟΠΟΙΗΤΕ ΤΗΝ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΣΙΑΣ ΑΛΛΑ ΚΑΝΕΤΕ ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΑΣΚΟΥΝΤΑΣ ΟΛΑ ΤΑ ΜΕΛΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ...





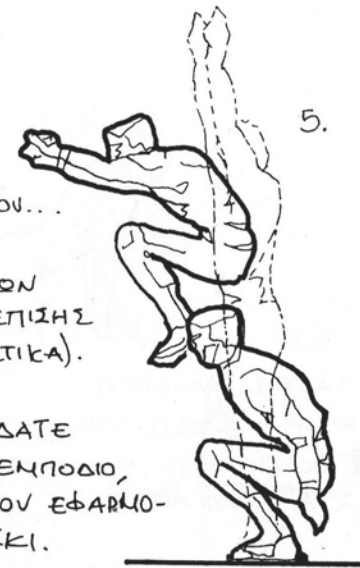
4. Η ΑΣΚΗΣΗ ΑΥΤΗ ΚΑΘΩΣ ΚΑΙ Η
 ΒΛ'ΑΡΙΘ 5. ΑΣΚΗΣΗ ΕΙΝΑΙ
 ΠΟΛΥ ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ
 ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΤΟΥ ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΟΥ...
 ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΙΣ: ΤΩΝ ΠΟΔΙΩΝ,
 ΤΗΣ ΠΕΡΙΟΧΗΣ ΤΩΝ ΚΟΙΛΙΑΚΩΝ
 ΜΥΩΝ, ΤΗΣ ΜΕΣΗΣ, ΚΑΘΩΣ ΕΠΙΣΗΣ
 ΤΩΝ ΡΕΦΛΕΞ (ΑΝΤΑΝΑΚΛΑΣΤΙΚΑ).

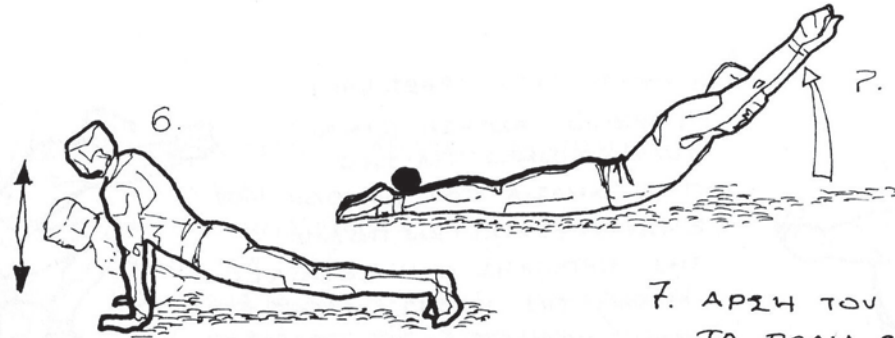
ΚΑΤΑ ΤΗΝ 4. ΤΟ ΝΑ ΑΝΑΠΗΔΑΤΕ
 ΔΕΞΙΑ ΑΡΙΣΤΕΡΑ ΑΠΟ ΚΑΠΟΙΟ ΕΜΠΟΔΙΟ,
 ΑΚΟΥΛΟΝΘΗΤΕ ΤΙΣ ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΦΑΡΜΟ-
 ΖΟΥΜΕ ΣΥΝΗΘΩΣ ΚΑΝΩΝΤΑΣ ΣΚΙ.
 ΑΡΧΙΣΤΕ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΑΡΓΑ...
 ΧΩΡΙΣ ΕΜΠΟΔΙΟ...

ΣΥΝΕΧΙΣΤΕ ΑΝΕΒΑΖΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΤΑΧΥΤΗΤΑ...
 ΚΑΤΟΠΙΝ ΤΟΛΟΘΕΤΗΣΤΕ ΤΟ ΕΜΠΟΔΙΟ, ΧΑΜΗΛΟ
 ΚΑΤ'ΑΡΧΗΝ... ΑΝΕΒΑΣΤΕ ΤΟ ΥΨΟΣ ΤΟΥ ΕΜΠΟΔΙΟΥ.

ΚΑΤΑ ΤΗΝ 5. ΑΡΧΙΣΤΕ ΤΙΣ ΕΠΙ ΤΟΠΙΕΣ ΑΝΑΠΗΔΗΣΕΙΣ
 ΜΕ ΣΥΝΕΠΕΙΡΩΣΗ ΕΚΤΙΝΑΞΗ ΚΑΙ ΑΡΣΗ ΤΩΝ ΠΟΔΩΝ ΠΡΟ
 ΤΟΥ ΣΤΗΘΟΥΣ, ΑΡΓΑ ΚΑΤ'ΑΡΧΗΝ ΑΝΕΒΑΖΟΝΤΑΣ ΤΟΝ
 ΡΥΘΜΟ ΚΑΤΟΠΙΝ.

ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΣΥΝΕΧΙΣΤΕ ΚΑΝΩΝΤΑΣ ΑΝΑΠΗΔΗΣΕΙΣ
 ΠΡΟΣ ΤΑ ΜΠΡΟΣ, ΠΡΟΣ ΤΑ ΠΙΣΩ, "ΛΑΓΟΥΔΑΚΙΑ"...
 "ΖΙΚ-ΖΑΚ".....





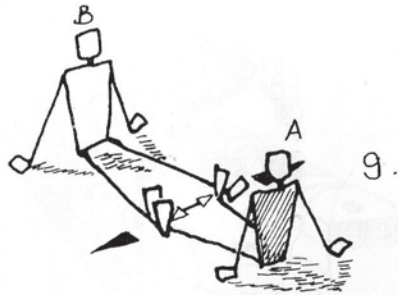
6. ΤΑΣΕΙΣ ΚΑΜΨΕΙΣ.
ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΙΣ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ, ΤΩΝ ΩΜΟΠΛΑΤΩΝ.
ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΤΕ ΝΑ ΑΝΕΒΑΣΤΕ ΤΟ "ΡΕΚΟΡ" ΣΑΣ
ΣΤΑ "ΠΡΟΣΙΑΠΙΣ".

7. ΑΡΞΗ ΤΟΥ ΚΟΡΜΟΥ.
ΤΑ ΠΟΔΙΑ ΣΤΗΡΙΖΟΝΤΑΙ ΣΕ ΕΝΑ
ΣΗΜΕΙΟ ΣΤΑΘΕΡΑ. ΤΑ ΧΕΡΙΑ ΤΕΤΑ-
ΜΕΝΑ. ΑΝΕΒΑΖΟΥΜΕ ΣΙΓΑ-ΣΙΓΑ ΤΟΝ
ΚΟΡΜΟ. ΑΣΚΗΣΗ ΠΟΥ ΓΥΜΝΑΖΕΙ
ΤΗΝ ΜΕΣΗ, ΤΗΝ ΠΛΑΤΗ, ΚΑΙ...
ΤΟΥΣ "ΑΝΤΑΓΩΝΙΣΤΕΣ ΜΥΕΣ ΤΩΝ
ΠΟΔΙΩΝ (ΤΟ ΠΙΣΟ ΜΕΡΟΣ ΤΩΝ ΠΟΔΙΩΝ).

Η 8. ΑΣΚΗΣΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΝΕΙ:
ΤΟΥΣ ΜΥΕΣ ΤΟΥ ΣΤΟΜΑΧΟΥ,
ΤΟΥΣ ΚΟΙΛΙΑΚΟΥΣ, ΚΑΘΩΣ
ΕΠΙΣΗΣ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΜΥΕΣ
ΤΩΝ ΠΟΔΙΩΝ.



8. ΑΡΞΗ ΤΟΥ ΚΟΡΜΟΥ - ΔΙΠΛΩΣΙΣ.
ΤΑ ΠΟΔΙΑ ΚΕΚΑΜΕΝΑ ΚΑΙ ΣΤΑΘΕΡΑ
ΣΕ ΕΝΑ ΣΗΜΕΙΟ.
ΞΑΠΛΩΝΟΥΜΕ ΑΝΑΙΣΚΕΛΑ. ΤΑ
ΧΕΡΙΑ ΣΤΗΝ ΑΝΑΚΑΜΨΗ (ΠΙΣΩ ΑΠΟ
ΤΟ ΚΕΦΑΛΙ) ΑΝΕΒΑΖΟΥΜΕ ΣΙΓΑ-
ΣΙΓΑ ΤΟΝ ΚΟΡΜΟ. Η ΠΛΑΤΗ
ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΔΙΑΤΗΡΗΤΑΙ ΤΕΝΤΩΜΕΝΗ.



9.

9. ΑΣΚΗΣΗ ΠΟΛΥ ΑΝΑΓΚΑΙΑ ...

ΕΚΤΕΛΕΤΕ ΜΕ ΔΥΟ.

Ο Α ΠΡΟΣΓΡΑΦΕΙ ΝΑ ΑΝΟΙΞΗ...

ΣΗΡΟΧΝΩΝΤΑΣ ΠΡΟΣ ΤΑ ΕΞΩ, ΤΑ
ΠΟΔΙΑ ΤΟΥ Β ...

ΚΑΤΟΧΗΝ ΑΝΑΖΟΥΝ ΘΕΣΗ ΚΑΙ ΤΩΡΑ

Ο Β ΠΡΟΣΓΡΑΦΕΙ ΝΑ ΣΗΡΟΞΗ ΤΑ

ΠΟΔΙΑ ΤΟΥ Α ΠΡΟΣ ΤΑ ΕΞΩ ...

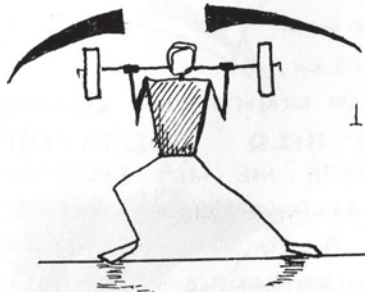
ΑΣΚΗΣΗ ΠΟΥ ΕΝΔΥΝΑΜΩΝΕΙ ΤΟΥΣ
ΠΡΟΣΙΑΓΩΓΟΥΣ ΚΑΙ ΑΓΑΓΩΓΟΥΣ ΜΥΕΣ

ΕΠΙΣΗΜΕ ΚΑΛΗ ΑΣΚΗΣΗ ΓΙΑ ΕΝΔΥ-

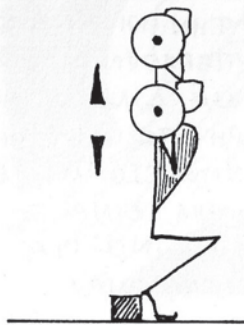
ΝΑΜΩΣΗ ΤΩΝ ΜΥΩΝ ΤΩΝ ΠΟΔΙΩΝ

ΑΛΛΑ ΚΑΙ ΤΗΣ ΜΕΣΗΣ ΕΙΝΑΙ Η

10. ΑΣΚΗΣΗ.



10.



11.

ΚΑΘΙΣΜΑΤΑ ΔΕΞΙΑ ΑΡΙΣΤΕΡΑ ...

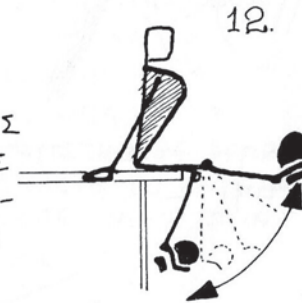
ΑΡΧΙΖΕΤΕ ΧΩΡΙΣ ΜΗΡΑ ΜΕ ΒΑΡΗ

ΚΑΙ ΣΥΝΕΧΙΖΕΤΕ ΑΥΞΑΝΟΝΤΑΣ ΤΑ

ΚΙΛΑ.

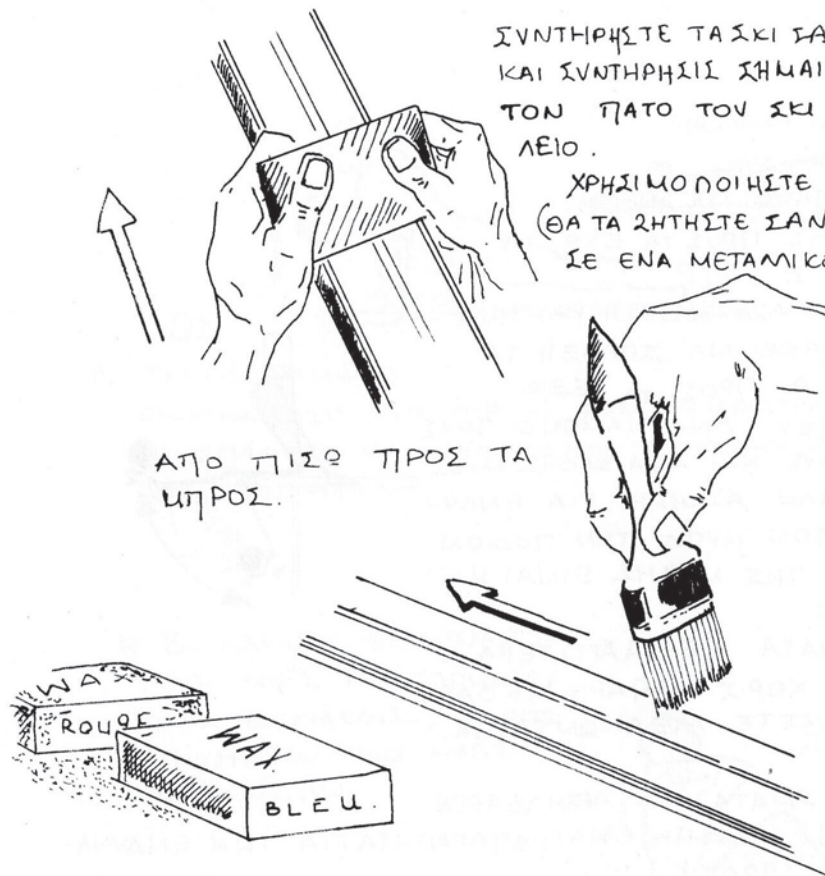
ΤΑ ΚΑΘΙΣΜΑΤΑ ΜΕ ΑΡΣΗ ΒΑΡΩΝ

ΟΠΩΣ Η 11' ΑΣΚΗΣΗ, ΕΙΝΑΙ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΝΔΥΝΑ-

ΜΩΣΗ ΤΩΝ ΠΟΔΩΝ.
Η 12. ΑΣΚΗΣΗ ΕΙΝΑΙ ΑΥΤΗ ΠΟΥ ΔΥΝΑΜΩΝΕΙ ΤΟ ΤΟΣΟ
ΕΥΑΙΩΤΟ ΣΗΜΕΙΟ ΤΩΝ ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΩΝ ... ΤΟΥΣ ΣΥΝΔΕΣΜΟΥΣ
ΤΗΣ ΑΡΘΡΩΣΕΩΣ ΤΟΥ ΓΟΝΑΤΟΥ.

12.

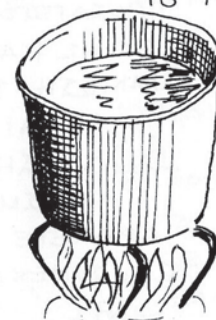
ΟΡΓΑΝΩΣΤΕ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΣΑΣ ΕΤΣΙ ΟΣΤΕ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΟΛΗ ΤΗΝ
ΣΕΙΡΑ ΤΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΚΑΝΟΝΤΑΣ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΚΕΙ ΠΟΥ ΝΙΤΕΡΕΙΤΕ...



ΑΠΟ ΠΙΣΩ ΠΡΟΣ ΤΑ
ΜΗΡΟΣ.

ΣΥΝΤΗΡΗΣΤΕ ΤΑ ΣΚΙ ΣΑΣ.
ΚΑΙ ΣΥΝΤΗΡΗΣΙΣ ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΝΑ ΕΧΟΥΜΕ
ΤΟΝ ΠΑΤΟ ΤΟΥ ΣΚΙ ΟΣΟ ΜΠΟΡΟΥΜΕ
ΛΕΙΟ.

ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΤΕ ΕΙΔΙΚΑ ΚΕΡΙΑ,
(ΘΑ ΤΑ ΖΗΤΗΣΤΕ ΣΑΝ WAX), ΠΟΥ ΛΙΩΝΩΝΤΑΙ
ΣΕ ΕΝΑ ΜΕΤΑΜΙΚΟ ΠΟΤΗΡΙ ΠΑΝΩ ΣΤΗ
ΦΩΤΙΑ ΜΠΟΡΕΙΤΕ
ΜΕ ΕΝΑ ΠΙΝΕΛΟ
ΝΑ ΠΕΡΑΣΤΕ ΤΟ ΚΕΡΙ
ΣΤΟΝ ΠΑΤΟ ΤΟΥ ΣΚΙ.



9α)

ΤΟ ΠΙΝΕΛΟ ΚΙΝΗΤΑΙ ΜΕ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ
ΑΠΟ ΠΙΣΩ ΠΡΟΣ ΤΑ ΜΗΡΟΣ.
ΜΕΤΑ ΜΕ ΜΙΑ ΜΕΤΑΛΛΙΚΗ
ΛΑΜΑ (ΞΥΣΤΡΑ) ΑΦΕΡΕΣΤΕ
ΤΟ ΠΟΛΥ WAX ΚΑΙ ΛΕΙΑΝΕΤΕ
ΤΗΝ ΕΠΙΦΑΝΕΙΑ ΤΟΥ ΠΑΤΟΥ...
ΑΝΑΛΟΓΑ ΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΤΟΥ
ΧΙΟΝΙΟΥ ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΔΙΑΦΟΡΑ
WAX, ΓΙΑ ΝΑ ΔΙΝΟΥΝ ΕΠΙΦΑΝΕΙΑ
ΠΙΟ ΓΛΥΣΤΕΡΗ ΣΤΟ ΚΑΘΕ ΧΙΟΝΙ.
ΤΟ WAX ΑΣ ΥΠΟΘΕΣΙΟΥΜΕ ΓΙΑ
ΜΑΛΑΚΙΑ ΚΑΙ ΚΡΥΑ ΧΙΟΝΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΟ WAX
ΠΟΥ ΕΧΕΙ ΧΡΩΜΑ ΚΟΚΚΙΝΟ ΓΙΑ ΥΓΡΑ
ΧΙΟΝΙΑ ΤΟ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ WAX.

ΔΙΑΛΕΞΤΕ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΕΙΔΙΚΟΥΣ ΚΑΤΑΛΟΓΟΥΣ ΤΟ ΚΑΤΑΜΗΛΟ WAX...
ΚΑΙ ΠΕΡΑΣΤΕ ΤΟ ΣΤΑ ΣΚΙ ΣΑΣ



ΟΙ ΜΕΤΑΛΛΙΚΕΣ ΓΩΝΙΕΣ ΤΩΝ ΣΚΙ.

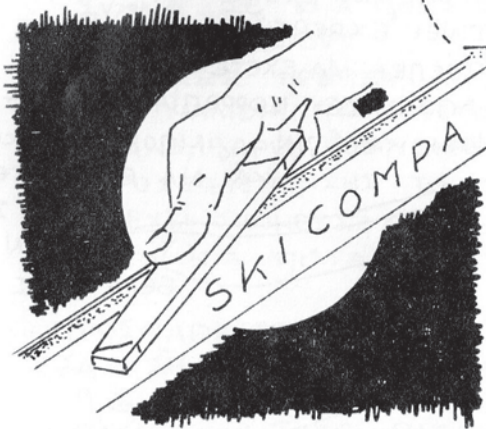
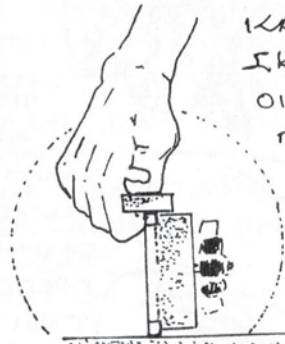
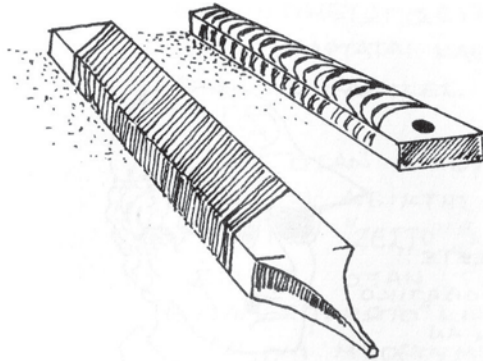
ΥΣΤΕΡΑ ΑΠΟ ΑΡΚΕΤΕΣ ΚΥΡΙΑΚΕΣ "ΣΚΙ"... ΟΙ ΜΕΤΑΛΛΙΚΕΣ ΓΩΝΙΕΣ ΤΩΝ ΣΚΙ ΧΑΝΟΥΝ ΤΗΝ ΑΚΜΗ ΤΟΥΣ ΚΑΝΟΥΝ "ΓΡΕΣΙΑ".

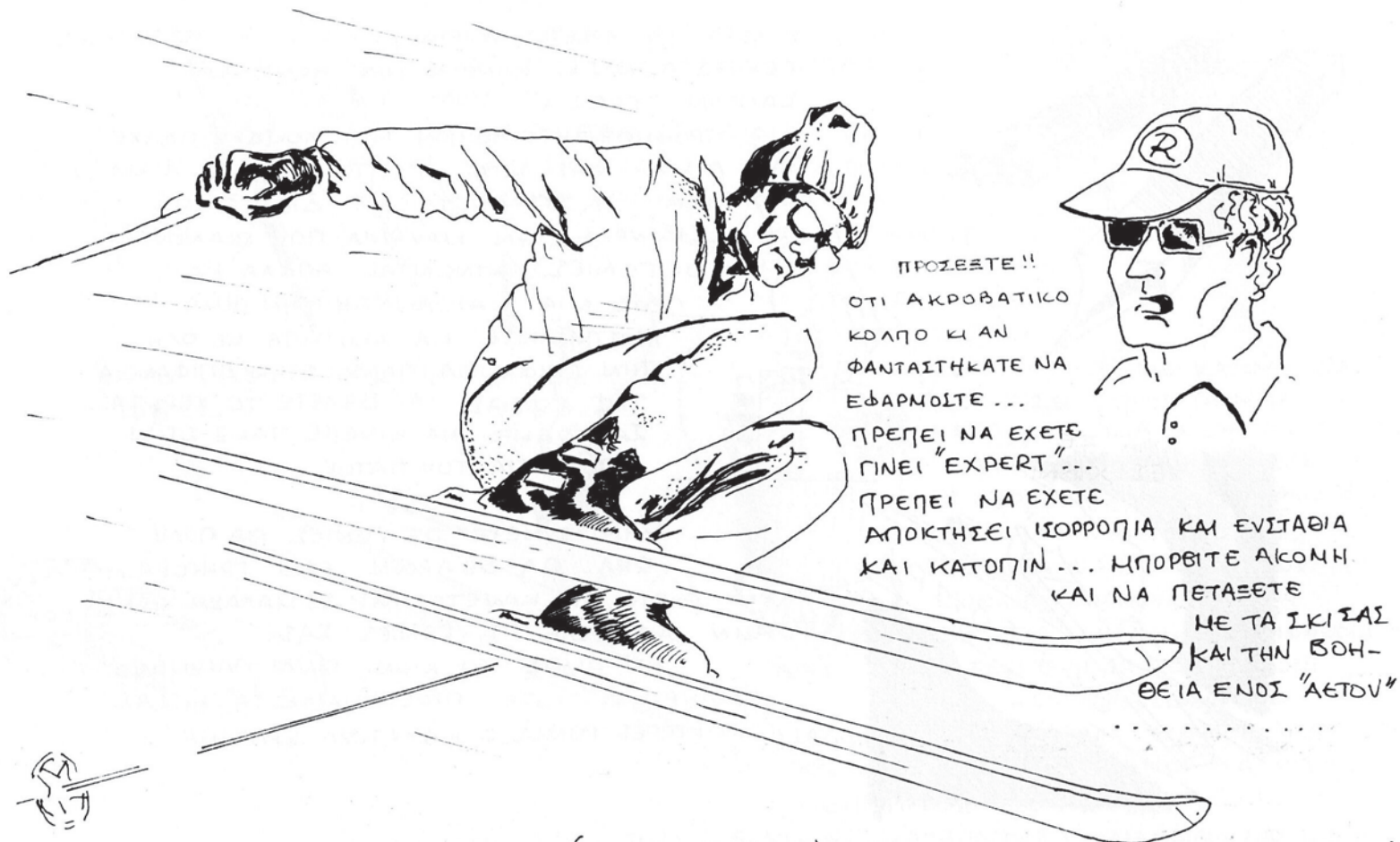
ΠΡΟΜΗΘΕΥΤΗΤΕ ΛΟΙΠΩΝ ΜΙΑ ΧΟΝΔΡΗ ΠΛΑΚΕ ΛΙΜΑ ΚΑΙ ΜΙΑ ΠΕΤΤΗ ΠΛΑΚΕ ΛΙΜΑ ΚΑΙ ΠΡΟΣΠΑΘΗΣΤΕ ΝΑ ΔΙΩΣΤΕ ΤΗΝ ΣΚΟΥΡΙΑ ΤΗΝ ΜΑΥΡΙΛΑ ΠΟΥ ΠΙΑΝΟΥΝ ΟΙ ΓΩΝΙΕΣ, ΚΙΝΩΝΤΑΣ ΑΓΑΛΑ ΚΑΙ ΠΡΟΣ ΜΙΑ ΚΑΤΕΘΩΝΣΗ ΤΗΝ ΛΙΜΑ.

ΠΡΟΣΠΑΘΗΣΤΕ ΝΑ ΑΚΟΥΜΠΑ ΜΕ ΟΛΗ ΤΗΝ ΕΠΙΦΑΝΕΙΑ, ΠΑΝΩ ΣΤΗΝ ΕΠΙΦΑΝΕΙΑ ΤΗΣ ΓΩΝΙΑΣ ΚΑΙ ΒΑΛΕΤΕ ΤΟ ΧΕΡΙ ΣΑΣ ΣΑΝ ΟΔΗΓΟ ΝΑ ΚΙΝΗΣΕ ΠΑΝΩ ΣΤΗΝ ΕΠΙΦΑΝΕΙΑ ΤΟΥ ΠΑΤΟΥ.

ΜΗΝ ΞΥΝΕΤΕ ΤΙΣ ΓΩΝΙΕΣ ΓΙΑ ΠΟΛΥ ΟΡΑ. ΘΑ ΦΘΑΡΟΥΝ ΕΤΣΙ ΓΡΗΓΟΡΑ... ΑΝ ΕΧΕΤΕ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΣΚΙ ΣΕ ΜΑΛΑΚΑ ΧΙΟΝΙΑ ΜΗΝ ΛΙΜΑΡΕΤΕ ΤΙΣ ΓΩΝΙΕΣ ΣΑΣ.

ΑΝ ΟΜΩΣ ΤΟ ΧΙΟΝΙ ΕΙΝΑΙ ΠΑΡΩΜΕΝΟ ΣΚΛΗΡΟ ... ΤΟΤΕ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΤΕ ΤΑ ΣΚΙ ΣΑΣ ΚΟΦΤΕΡΕΣ ΓΩΝΙΕΣ = ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΚΡΑΤΗΜΑ.





ΠΡΟΣΕΞΤΕ !!
 ΟΤΙ ΑΚΡΟΒΑΤΙΚΟ
 ΚΩΛΟ ΚΙ ΑΝ
 ΦΑΝΤΑΣΤΗΚΑΤΕ ΝΑ
 ΕΦΑΡΜΟΣΤΕ ...
 ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΧΕΤΕ
 ΓΙΝΕΙ "EXPERT" ...
 ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΧΕΤΕ
 ΑΠΟΚΤΗΣΕΙ ΙΣΟΡΡΟΦΙΑ ΚΑΙ ΕΝΙΣΤΑΘΙΑ
 ΚΑΙ ΚΑΤΟΓΙΝ ... ΜΠΟΡΒΙΤΕ ΑΚΟΜΗ
 ΚΑΙ ΝΑ ΠΕΤΑΞΕΤΕ
 ΜΕ ΤΑ ΣΚΙΣΑΣ
 ΚΑΙ ΤΗΝ ΒΟΗ-
 ΘΕΙΑ ΕΝΟΣ "ΑΕΤΟΥ"

(ΑΕΤΟΣ: ΕΙΝΑΙ ΕΝΑ ΕΙΔΟΣ ΑΛΕΞΙΠΤΩΤΟΥ-ΑΝΕΜΟΠΤΕΡΟΥ...)

ΤΑΧΙΩΝΙΑ

ΘΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΕΤΕ ΠΟΜΩΝ ΕΙΔΩΝ ΠΟΙΟΤΗΤΕΣ ΧΙΟΝΙΩΝ...
ΑΥΤΟ ΕΞΑΡΤΑΤΑΙ ΚΑΘΑΡΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑ ΤΗΣ ΑΤΜΟΣΦΑΙΡΑΣ ΚΑΙ ΓΕΝΙΚΟΤΕΡΑ
ΑΠΟ ΤΙΣ ΚΑΙΡΙΚΕΣ ΣΥΝΘΗΚΕΣ.

ΕΤΣΙ ΟΤΑΝ ΕΧΟΥΜΕ ΧΑΜΗΛΕΣ ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΕΣ ΤΟ ΧΙΟΝΙ ΕΙΝΑΙ "ΚΡΥΟ", "ΞΕΡΟ", "ΕΛΑΦΡΥ"
ΟΤΑΝ Ο ΔΕΙΚΤΗΣ ΤΟΥ ΘΕΡΜΟΜΕΤΡΟΥ ΑΝΕΒΕΙ ΤΟΤΕ ΤΟ ΧΙΟΝΙ ΑΡΧΙΖΕΙ ΚΑΙ
ΓΙΝΕΤΑΙ "ΖΕΙΣΤΟ", "ΜΑΛΑΚΟ", "ΥΓΡΟ", "ΒΑΡΥ".

ΕΠΙΣΗΣ ΟΤΑΝ ΤΟ ΧΙΟΝΙ ΕΙΝΑΙ ΚΑΙΝΟΥΡΓΙΟ "ΦΡΕΣΚΟ" ΜΟΙΑΖΕΙ ΜΕ "ΠΟΥΔΡΑ", ΟΤΑΝ
ΕΙΝΑΙ "ΣΗΥΡΩΣΤΟ" ΚΑΙ "ΕΛΑΦΡΥ".

ΤΟ ΝΑ ΜΗΘΟΥΜΕ ΝΑ ΞΕΧΟΡΙΖΟΥΜΕ ΤΙΣ ΠΟΙΟΤΗΤΕΣ ΤΩΝ ΧΙΟΝΙΩΝ ΕΙΝΑΙ ΚΑΤΙ ΠΟΥ
ΜΑΣ ΒΟΗΘΑ ΝΑ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΖΟΜΑΣΤΕ ΠΑΝΤΑ ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΟΥΜΕ ΤΙΣ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ
ΠΟΥ ΚΡΥΒΕΙ ΚΑΘΕ "ΧΙΟΝΙ".

ΣΥΧΝΑ ΣΕ ΜΙΑ ΠΙΣΤΑ ΘΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΕΤΕ ΔΥΟ Η ΚΑΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΟΙΟ-
ΤΗΤΕΣ ΧΙΟΝΙΟΥ.

ΓΕΝΙΚΩΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΡΟΣΕΧΕΤΕ ΙΔΙΑΙΤΕΡΑ ΤΙΣ ΕΝΑΛΛΑΓΕΣ ΑΥΤΕΣ...
ΟΤΑΝ ΜΑΛΙΣΤΑ ΠΕΡΝΑΤΕ ΑΠΟ ΣΚΛΗΡΟ ΚΑΙ ΕΛΑΦΡΥ ΓΛΥΣΤΕΡΟ ΧΙΟΝΙ ΣΕ ΧΙΟΝΙ
ΜΑΛΑΚΟ, ΒΑΡΥ, "ΝΟΤΙΣΜΕΝΟ", ΟΠΩΣ ΘΑ ΑΚΟΥΣΤΕ ΝΑ ΛΕΝΕ,...

ΠΡΟΣΕΞΤΕ ΕΠΙΣΗΣ ΤΟΝ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟ ΜΙΑΣ ΠΙΣΤΑΣ... ΜΙΑ ΠΙΣΤΑ "ΒΟΡΙΝΗ"
ΘΑ ΕΧΕΙ ΣΥΝΗΘΩΣ ΧΙΟΝΙ ΠΑΓΩΜΕΝΟ ΣΚΛΗΡΟ.

ΕΝΩ ΜΙΑ ΠΙΣΤΑ ΠΟΥ ΒΛΕΠΕΙ ΝΟΤΙΑ, ΘΑ ΕΧΕΙ ΧΙΟΝΙ ΜΑΛΑΚΟ...

ΠΡΟΣΠΑΘΗΣΤΕ ΝΑ ΚΑΤΑΛΑΒΕΤΕ ΤΗΝ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΤΩΝ ΣΚΙ, ΤΩΝ ΠΟΔΙΩΝ
ΣΑΣ ΣΕ ΚΑΘΕ ΧΙΟΝΙ ΚΑΙ... ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΤΗΤΕ...

Π.Χ. ΑΝ ΕΧΕΤΕ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΣΚΙ ΣΕ ΜΙΑ ΠΙΣΤΑ ΜΕ ΑΦΡΑΤΟ ΚΑΙΝΟΥΡΓΙΟ ΚΑΙ
ΠΟΛΥ ΧΙΟΝΙ ΤΟΤΕ, ΡΙΞΕΤΕ ΤΟ ΒΑΡΟΣ ΠΡΟΣ ΤΑ ΠΙΣΩ... ΓΙΑ ΝΑ ΑΠΟΚΤΗΣΙΟΥΝ
ΕΥΚΙΝΗΣΙΑ ΟΙ ΜΥΤΕΣ ΤΩΝ ΣΚΙ Κ. Λ. Π.

ΦΙΛΟΙ ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΟΙ ...

ΕΛΠΙΖΩ ΚΑΙ ΠΙΣΤΕΥΩ ΟΤΙ ΟΙ 60 ΣΕΛΙΔΕΣ
ΑΥΤΟΥ ΤΟΥ ΒΙΒΛΙΟΥ, ΠΟΥ ΕΙΝΑΙ Η ΠΡΩΤΗ
ΔΟΥΛΕΙΑ ΜΟΥ ΓΙΑΝΘ, ΣΤΗΝ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ
ΤΟΥ ΣΚΙ ΚΑΤΑΒΑΣΕΩΝ, ΘΑ ΣΑΣ ΒΟΗΘΗΣΟΥΝ
ΝΑ ΛΥΣΕΤΕ ΚΑΙ ΝΑ ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ ΠΟΛΛΑ
ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ, ΟΣΤΕ ΝΑ ΓΙΝΕΙ ΤΟ ΣΚΙ ΓΙΑ
ΣΑΣ ΜΙΑ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΗ ΑΠΟΛΑΥΣΗ!..

Γ. Ζαβρός

79.

