

6^η ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ

ΑΣΚΗΣΙΟΛΟΓΙΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΜΥΪΚΗ ΟΜΑΔΑ ΤΩΝ ΠΟΔΙΩΝ

Ακολουθεί ένα ενδεικτικό ασκησιολόγιο για την ενδυνάμωση των μυών των ποδιών, το οποίο περιλαμβάνει ασκήσεις για όλες τις κύριες μυϊκές ομάδες:

- **Βαθιά Καθίσματα:** Στεκόμαστε με τα πόδια ανοιχτά στο πλάτος των ώμων και τα πέλματα ελαφρώς προς τα έξω, λυγίζουμε τα γόνατα και χαμηλώνουμε το σώμα μας σαν να καθόμαστε σε μια καρέκλα. Διατηρούμε την πλάτη ίσια και το στήθος ψηλά-μπροστά. Η προβολή της κάθετης των γονάτων να μην περνάει μπροστά από τα δάκτυλα των ποδιών.



- **Ημικαθίσματα:** Όπως τα βαθιά καθίσματα με τη διαφορά ότι κατεβαίνουμε μέχρι την ορθή γωνία της άρθρωσης των γονάτων ή σε γωνία 120 μοιρών.



- **Προβολές Ποδιών εναλλάξ με λύγισμα γονάτων:** Κάνουμε ένα μεγάλο βήμα προς τα εμπρός με το ένα πόδι και λυγίζουμε και τα δύο γόνατα σε γωνία 90 μοιρών. Επανερχόμαστε και επαναλαμβάνουμε με το άλλο πόδι. Ενδεικτικά: καλό άνοιγμα ποδιών, η μπάρα να βρίσκεται κοντά στα πόδια και ανεβαίνοντας κοντά στην λεκάνη μας. Γίνεται με το βάρος του σώματος, με αλτήρες και με μπάρα.



- **Άρσεις Θανάτου:** Είναι μία βασική άσκηση με την οποία δυναμώνουμε σχεδόν όλο το σώμα. Επίσης αποτελεί βασική προάσκηση για άλλες βασικές ασκήσεις. Σημείο προσοχής η κατάκτηση καλής τεχνικής της άσκησης πριν αρχίσουμε να προσθέτουμε κιλά.



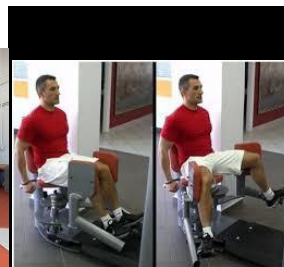
- **Πιέσεις ποδιών σε μηχάνημα:** Η άσκηση αυτή γίνεται σε μηχάνημα. Είναι μια εξαιρετική άσκηση για την ενδυνάμωση κυρίως των τετρακεφάλων και των γλουτιαίων. Εργάζονται στη φάση της επαναφοράς οι δικέφαλοι μηριαίοι και οι γαστροκνήμιοι υποστηρικτικά. Στην ώθηση τα γόνατα δεν τεντώνουν τελείως για την αποφυγή τραυματισμών στην άρθρωση.



- **Ανεβάσματα στα δάκτυλα 9«μύτες» των ποδιών:** Στεκόμαστε με τα πόδια ανοιχτά στο πλάτος των ώμων και σηκώνομαστε στις μύτες των ποδιών μας. Χαμηλώνουμε τις φτέρνες μέχρι το αρχικό σημείο. Η άσκηση μπορεί να γίνει σε υπερυψωμένο σημείο π.χ. πάνω σε ένα step. Επιτυγχάνεται έτσι η μέγιστη κίνηση της ποδοκνημικής άρθρωσης και επομένως δυναμώνουμε τον γαστροκνήμιο σε όλο το εύρος κίνησής του.



- **Απαγωγοί με Προβολές στο πλάι:** Αυτή είναι μία άσκηση η οποία μπορεί να γίνει από όρθια θέση αλλά και ξαπλωμένοι στο πλάι σε στρώμα. Επίσης μπορεί να γίνει χωρίς βάρος, με βαράκια άμμου στο πόδι ή στην τροχαλία σηκώνοντας βάρος. Εργαζόμαστε και στα δύο πόδια εναλλάξ.



- **Λαγονοψοϊτης με άρση γονάτου:** Ανασηκώνουμε το γόνατο έχοντας στον αστράγαλο βαράκι άμμου, τραβώντας λάστιχο ή την τροχαλία. Αλλάζουμε πόδι ή αν μπορούμε δουλεύουμε και τα δύο πόδια στο ίδιο σετ (αριστερό-δεξι) κ.ο.κ.



- **Γλουτιαίοι:** Από όρθια θέση και με λυγισμένο ελαφρώς το γόνατο μπροστά φέρνω το πόδι όσο μπορώ πίσω τεντώνοντας σχεδόν το γόνατο, διατηρώντας όμως την όρθια θέση. Η άσκηση όπως στην παραπάνω άσκηση γίνεται με βάρος άμμου, σε τροχαλία και σε μηχανήμα.



- **Δικέφαλοι μηριαίοι:** Σε μηχανήμα από την πρηνή θέση σηκώνουμε τα πόδια μέχρι το μαξιλαράκι να ακουμπήσει την λεκάνη και επαναφέρω μέχρι λίγο πριν τον τερματισμό. Έτσι πετυχαίνω το μεγαλύτερο δυνατό εύρος κίνησης της άρθρωσης του γονάτου και δυναμώνω τους δικεφάλους μηριαίους σε όλο το εύρος λειτουργίας τους.



- **Προσαγωγοί:** με τεντωμένο γόνατο από όρθια θέση ή με λυγισμένο γόνατο από καθιστή θέση σε μηχανήμα. Μπορεί να γίνει με βάρος άμμου, σε τροχαλία ή και από πλάγια θέση σε στρώμα.



Όλες οι παραπάνω ασκήσεις είναι όπως ανέφερα και στην αρχή ενδεικτικές. Υπάρχουν πολλές ακόμη παραλλαγές όλων των παραπάνω ασκήσεων αλλά και αρκετές διαφορετικές ακόμη για την ενδυνάμωση των μυών των ποδιών. Ο εκπαιδευτής θα επιλέξει αυτές που θεωρεί πιο κατάλληλες για τον ασκούμενο τον οποίο έχει αναλάβει να προπονεί.