

## Πόδια - Ασκησιολόγιο

Τα πόδια μας απλά  
αποτελούν..... το μισό μας  
σώμα!!



# leg extension



**Πρωταγωνιστής**  
τετρακέφαλος,  
ανάλογα με τη θέση του  
ισχίου πρωταγωνιστεί  
περισσότερο ο ορθός  
μηριαίος και μέσος πλατύς,  
ο έσω η έξω πλατύς

**Συναγωνιστής**  
δικέφαλος μηριαίος

# leg curl



**Πρωταγωνιστής**  
δικέφαλος μηριαίος

**Συναγωνιστής**  
γαστροκνήμιος

Υπάρχουν μηχανήματα στα οποία ο ασκούμενος μπορεί να ασκηθεί  
μπρούμυτα ή καθιστός

# Leg press



## **Πρωταγωνιστής**

τετρακέφαλος: πέλματα

παράλληλα

γλουτός: φτέρνες στην πάνω

άκρη της πλατφόρμας

Προσαγωγός: πόδια π/ie

## **Συναγωνιστής**

δικέφαλος μηριαίος

Παραλλαγές : Πόδια ανοιχτά, πόδια κλειστά, ψηλά, χαμηλά.

# hack squat



## **Πρωταγωνιστής**

τετρακέφαλος: πέλματα  
παράλληλα

γλουτός: φτέρνες στην πάνω  
άκρη της πλατφόρμας

Προσαγωγός: πόδια plie

## **Συναγωνιστής**

δικέφαλος μηριαίος

Παραλλαγές : Πόδια ανοιχτά, πόδια κλειστά, ψηλά, χαμηλά.

# squat



## **Πρωταγωνιστές**

τετρακέφαλος, προσαγωγοί,  
γλουτοί

## **Συναγωνιστές**

δικέφαλος μηριαίος, ραχιαίοι,  
κοιλιακοί

Παραλλαγές : Πόδια ανοιχτά, πόδια κλειστά, με ένα πόδι, πόδια plie

# Απαγωγοί



**Πρωταγωνιστές**  
Μέσος γλουτιαίος

Παραλλαγές : από όρθια θέση στο hip machine ή στην τροχαλία

# προσαγωγοί



## Πρωταγωνιστές

Μέγας προσαγωγός (κάθετες & διαγώνιες μυϊκές ίνες) βραχύς προσαγωγός, μακρός προσαγωγός, ισχνός

## Ενεργοποίηση (στο hip machine)

- με έσω στροφή του ισχίου και κάμψη  $20^\circ$  : βραχύ προσαγωγό
- με έσω στροφή του ισχίου χωρίς κάμψη στις  $5^\circ$  προσαγωγή: μακρός προσαγωγός
- με έσω στροφή του ισχίου στις  $0^\circ$  \* : Μέγας προσαγωγός (κάθετες μυϊκές ίνες)
- με έξω στροφή του ισχίου στις  $0^\circ$  \* : Μέγας προσαγωγός (διαγώνιες μυϊκές ίνες)

\* θέση έναρξης



# προβολές



**Πρωταγωνιστές**  
τετρακέφαλος, γλουτοί  
**Συναγωνιστής**  
δικέφαλος μηριαίος

## Παραλλαγές

Με μπάρα, εναλλάξ πόδια με κίνηση μπροστά ή πλάι, στο smith machine

# άρσεις θανάτου



## *Με λυγισμένα πόδια*

**πρωταγωνιστές:** τετρακέφαλος,  
προσαγωγοί, γλουτοί

**συναγωνιστές :** δικέφαλος μηριαίος,  
ραχιαίοι, κοιλιακοί

## *Με τεντωμένα πόδια*

**πρωταγωνιστές:** γλουτός, ραχιαίοι,  
δικέφαλος μηριαίος

**συναγωνιστές :** κοιλιακοί

# γάμπες



**Πρωταγωνιστές**  
γαστροκνήμιος, υποκνημίδιος