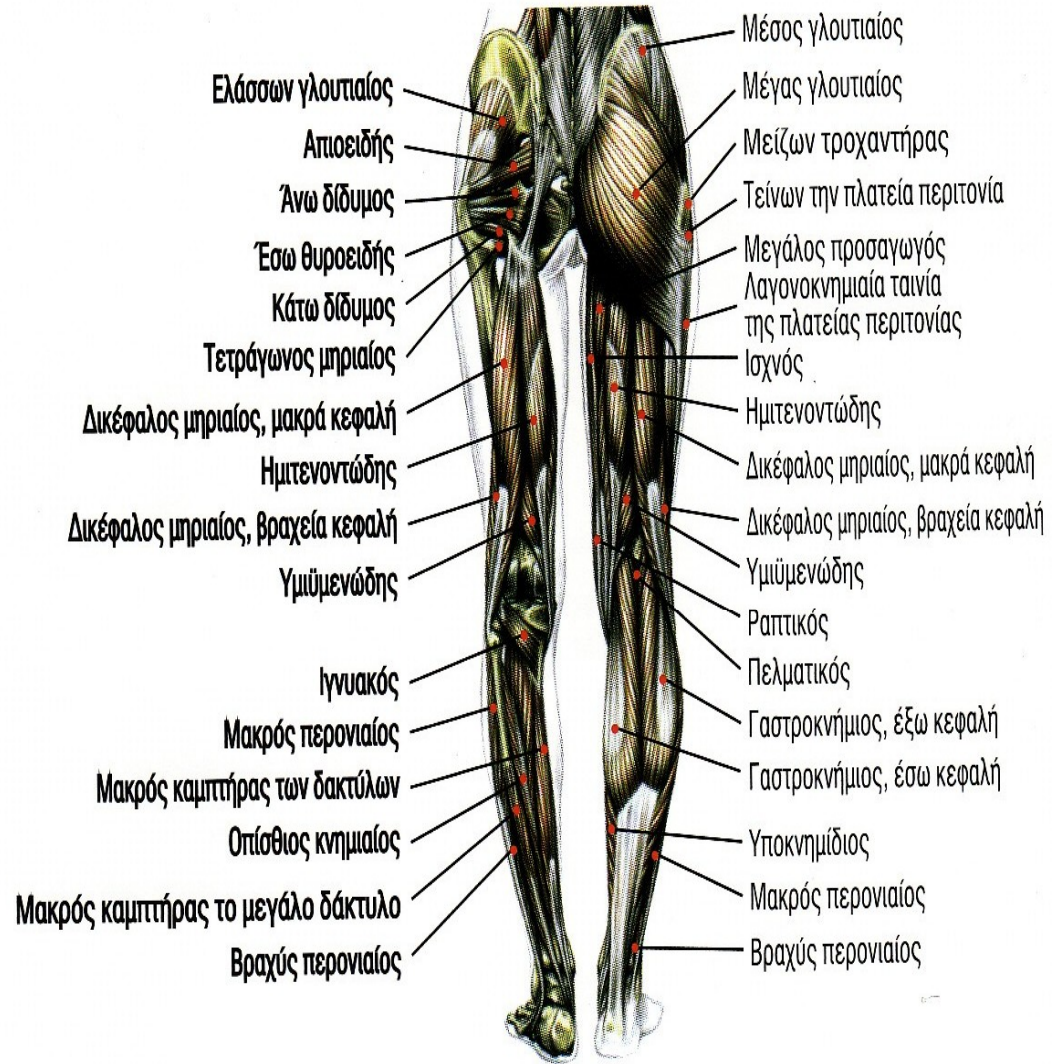
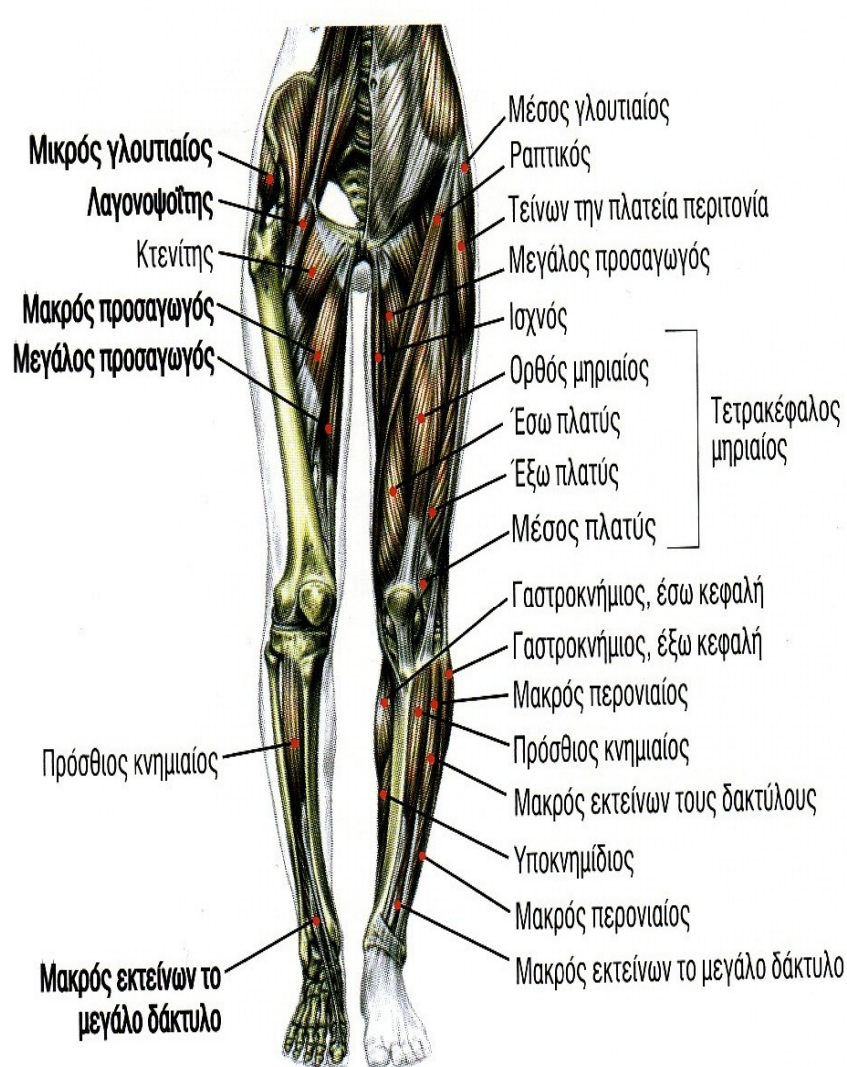


**ΑΣΚΗΣΙΟΛΟΓΙΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ
ΙΣΧΙΟΚΝΗΜΙΑΙΩΝ, ΓΛΟΥΤΩΝ , ΠΡΟΣΑΓΩΓΩΝ -
ΑΠΑΓΩΓΩΝ**

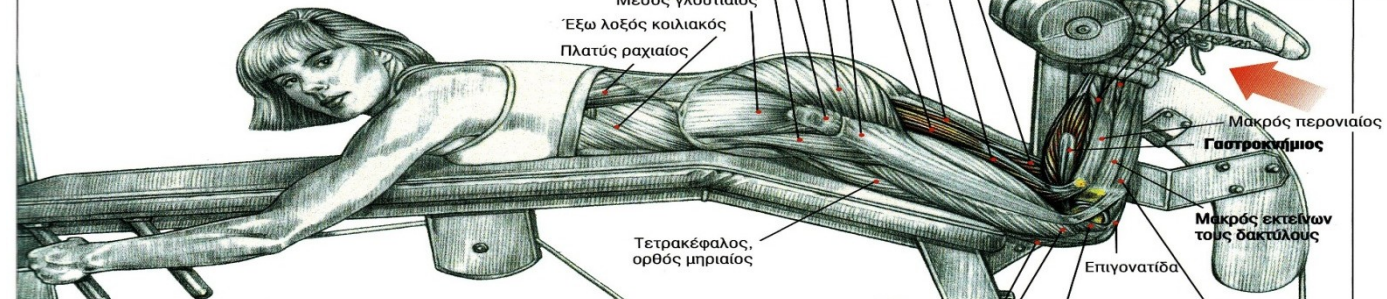
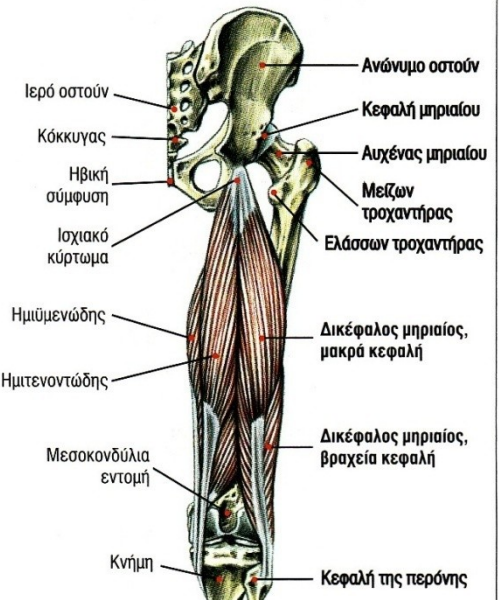
ΚΑΤΩ ΑΚΡΑ



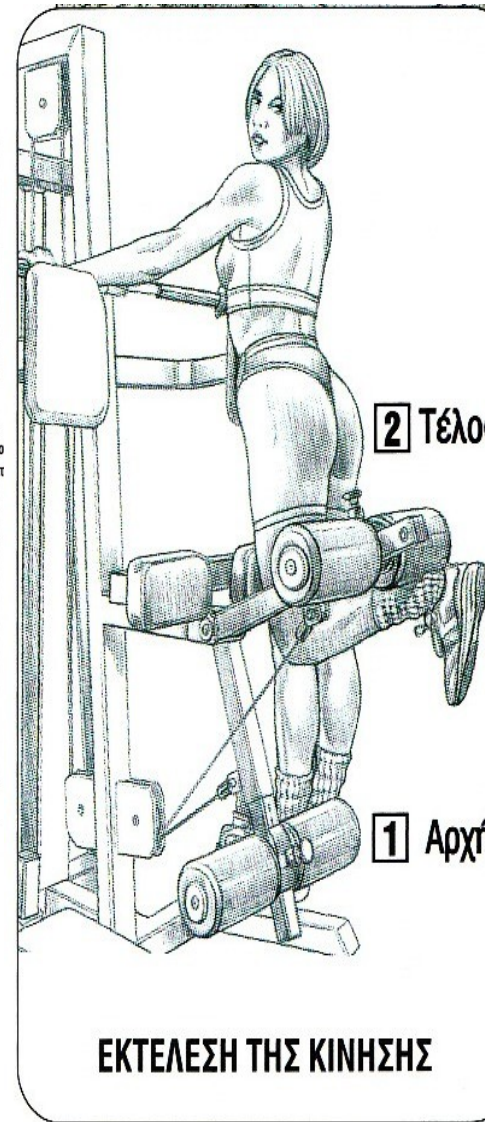
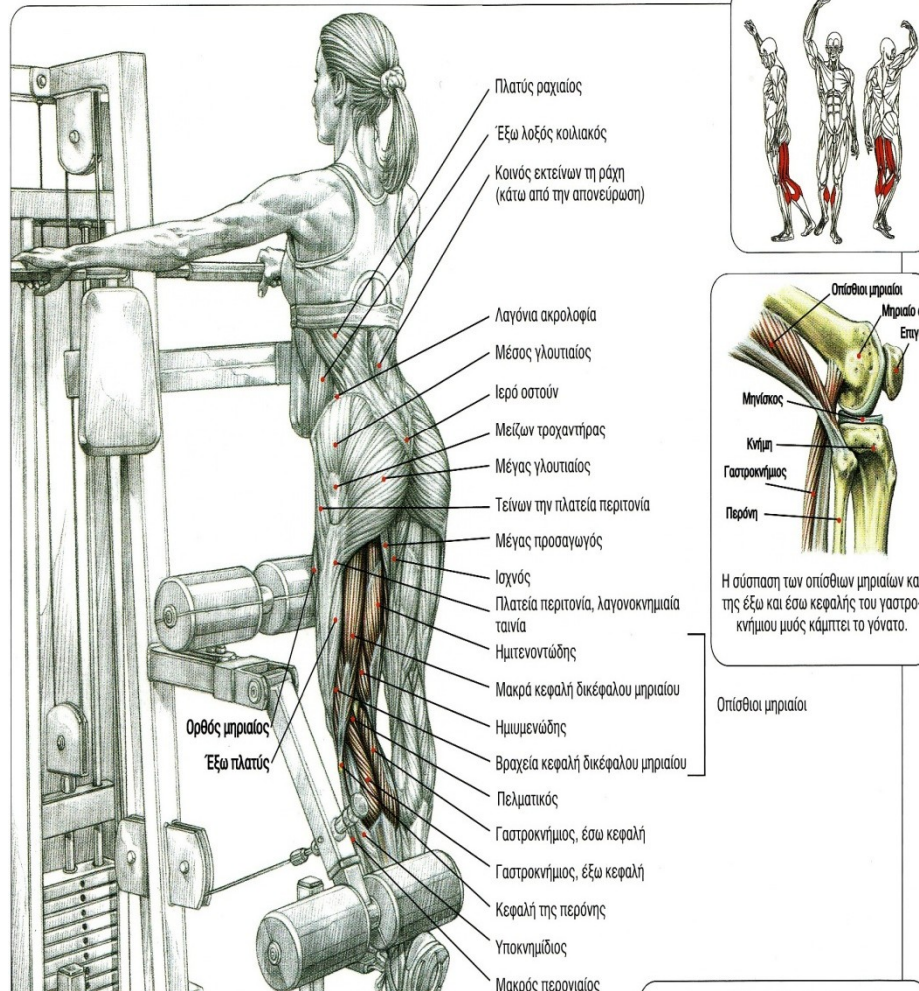
ΚΑΜΨΕΙΣ ΓΟΝΑΤΩΝ ΥΠΟ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ ΣΕ ΜΗΧΑΝΗΜΑ ΣΕ ΠΡΗΝΗ ΘΕΣΗ

8

ΟΠΙΣΘΙΟΙ ΜΗΡΙΑΙΟΙ ΜΥΕΣ

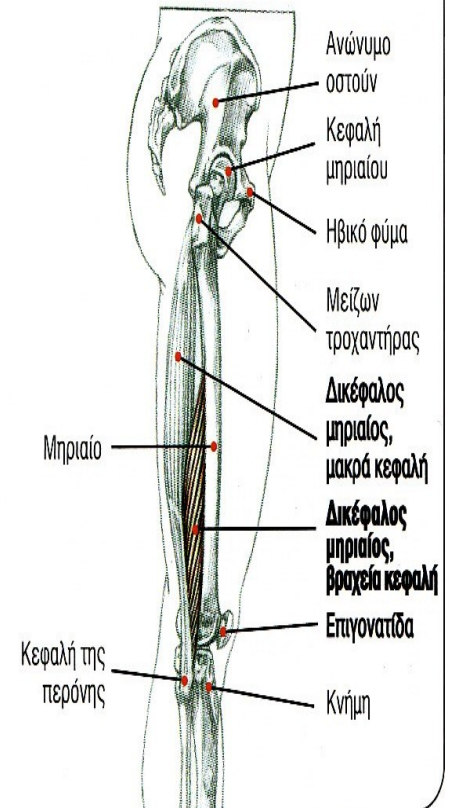


- Κρατάμε τις λαβές του μηχανήματος και τοποθετούμε τις ποδοκνημικές κάτω από τα μαξιλαράκια.
- Εκπνέουμε στο τέλος της κίνησης προς τα επάνω.
- Αγωνιστές μύες: οπίσθιοι μηριαίοι, γαστροκνήμιος και ιγνυακός μυς. Αν κατά την κάμψη κάνουμε έσω στροφή του ποδιού απομονώνουμε τον ημιμυενώδη και ημιτενοντώδη μυ. Αν κάνουμε έξω στροφή της ποδοκνημικής απομονώνουμε την βραχεία κεφαλή του δικέφαλου.
- Με το πόδι σε έκταση δίνουμε έμφαση στους οπίσθιους μηριαίους και με κάμψη στον γαστροκνήμιο.

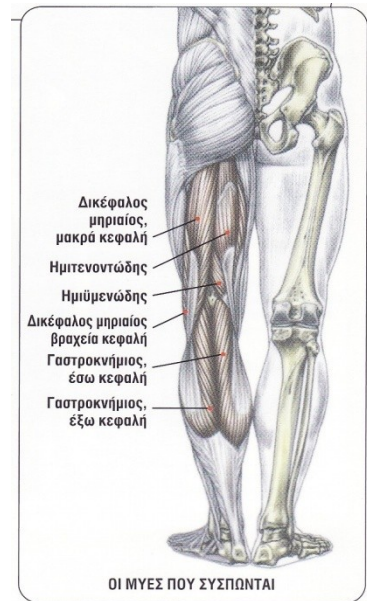
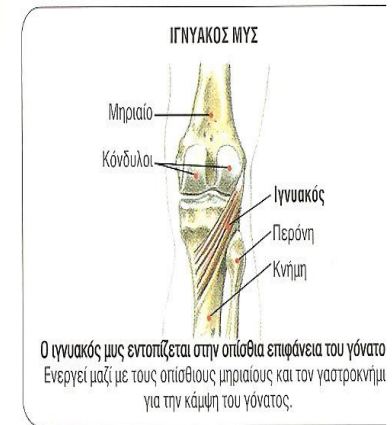
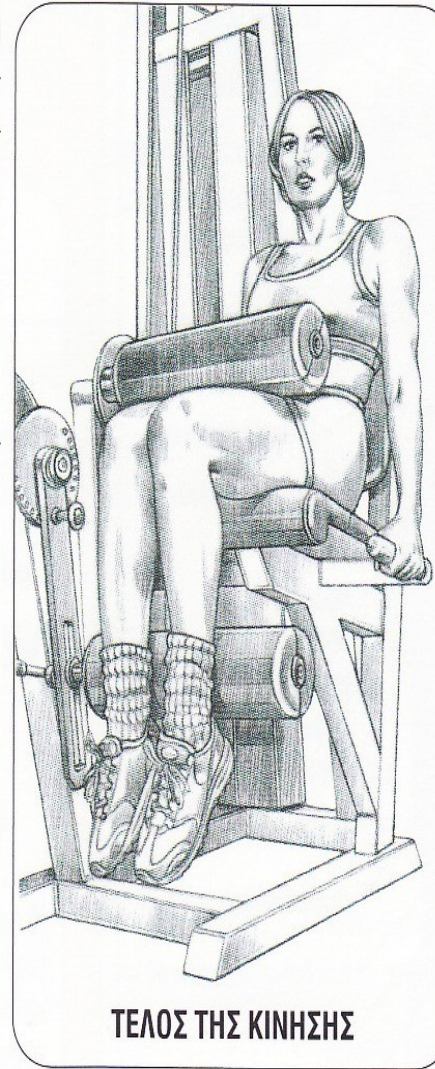
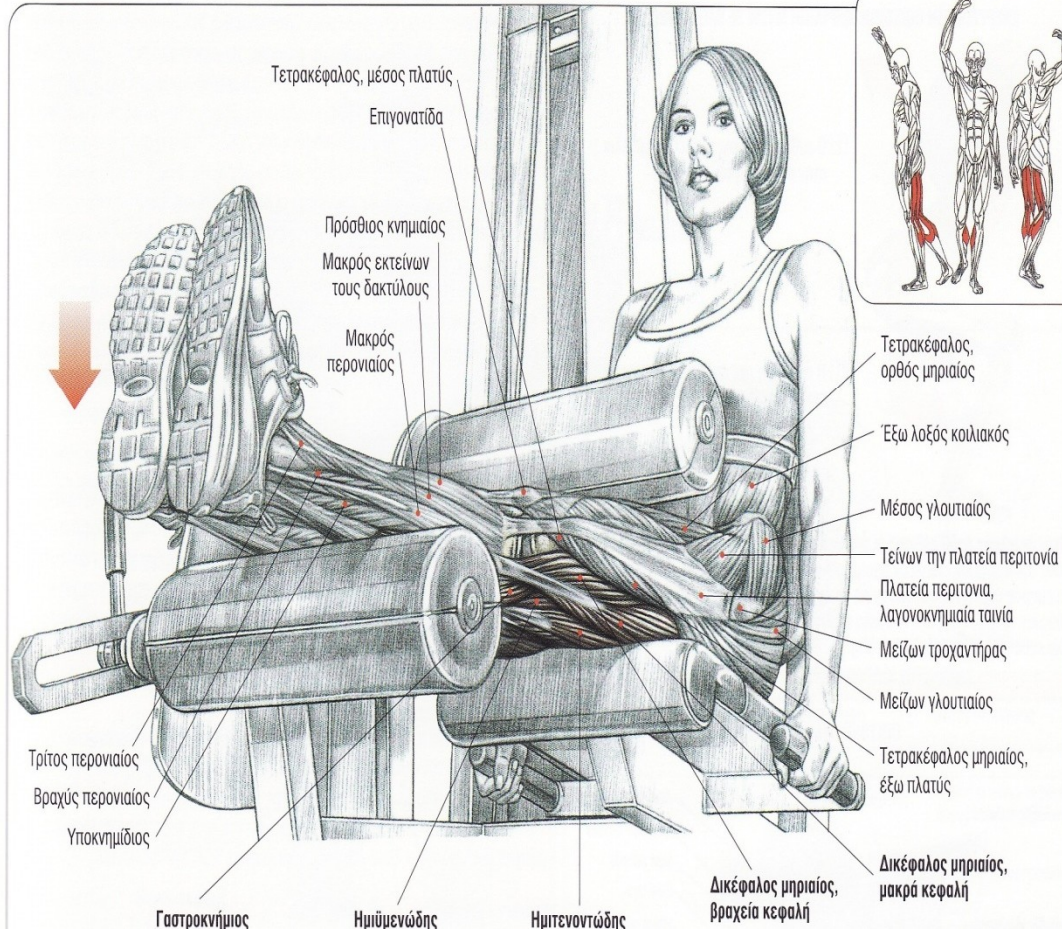


ΒΡΑΧΕΙΑ ΚΕΦΑΛΗ ΤΟΥ ΔΙΚΕΦΑΛΟΥ ΜΗΡΙΑΙΟΥ ΜΥΟΣ

Από όλους τους καμπτήρες μύς του μηρού μόνο η βραχεία κεφαλή του δικέφαλου μηριαίου μύος είναι μονοαρθρική. Αυτή αποκλειστικά κάμπτεται την κνήμη.

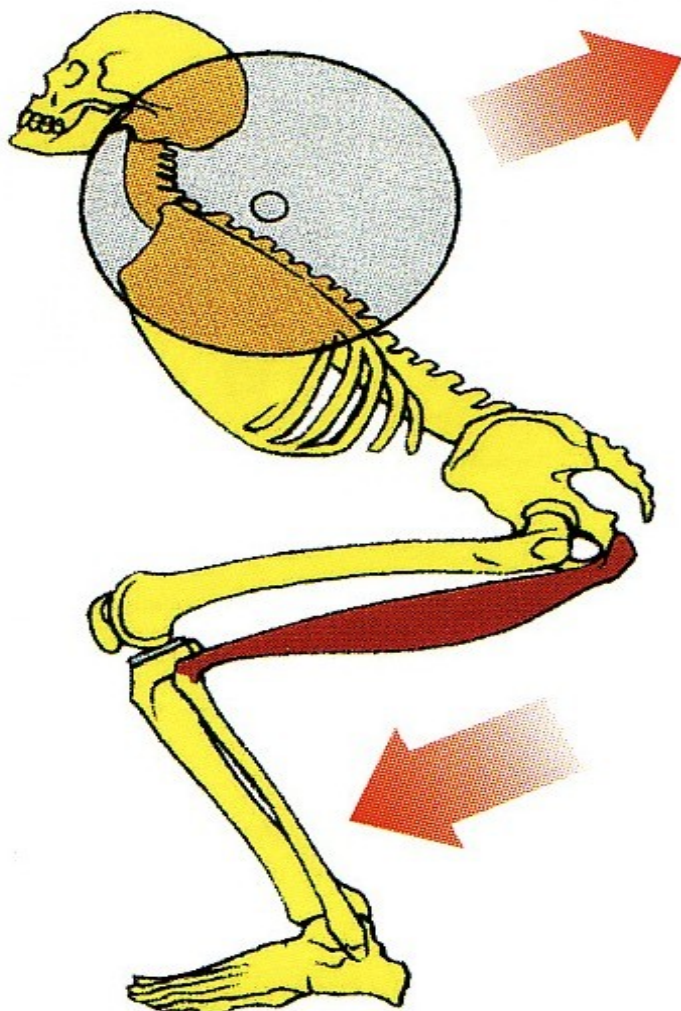


- Αγωνιστές μύες: οπίσθιοι μηριαίοι, κυρίως και δευτερευόντως ο γαστροκνήμιος. Αν κατά την κάμψη κάμψουμε την ποδοκνημική συμμετέχει περισσότερο ο γαστροκνήμιος. Για να μειώσουμε τη συμμετοχή του γαστροκνήμιου, απλά εκτείνουμε τα δάκτυλα των ποδιών.
- Μόνο η βραχεία κεφαλή του δικέφαλου είναι μονοαρθρική και αυτή κάμπτεται την κνήμη.



- Ασφαλίζουμε τους μηρούς και εκτείνουμε τα γόνατα. Κρατάμε τις χειρολαβές.
- Αγωνιστές μύες: οπίσθιοι μηριαίοι, ιγνυακός μυς. Αν κατά εκτελέσουμε την άσκηση με κάμψη του άκρου ποδιού γυμνάζουμε και τον γαστροκνήμιο. Αν εκτελέσουμε την άσκηση με το πόδι σε έκταση δίνουμε έμφαση στους οπίσθιους μηριαίους.
- Μόνο η βραχεία κεφαλή του δικέφαλου είναι μονοαρθρική και αυτή κάμπτει την κνήμη.

ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΤΩΝ ΟΠΙΣΘΙΩΝ ΜΗΡΙΑΙΩΝ ΜΥΩΝ ΣΕ ΒΑΘΥ ΚΑΘΙΣΜΑ

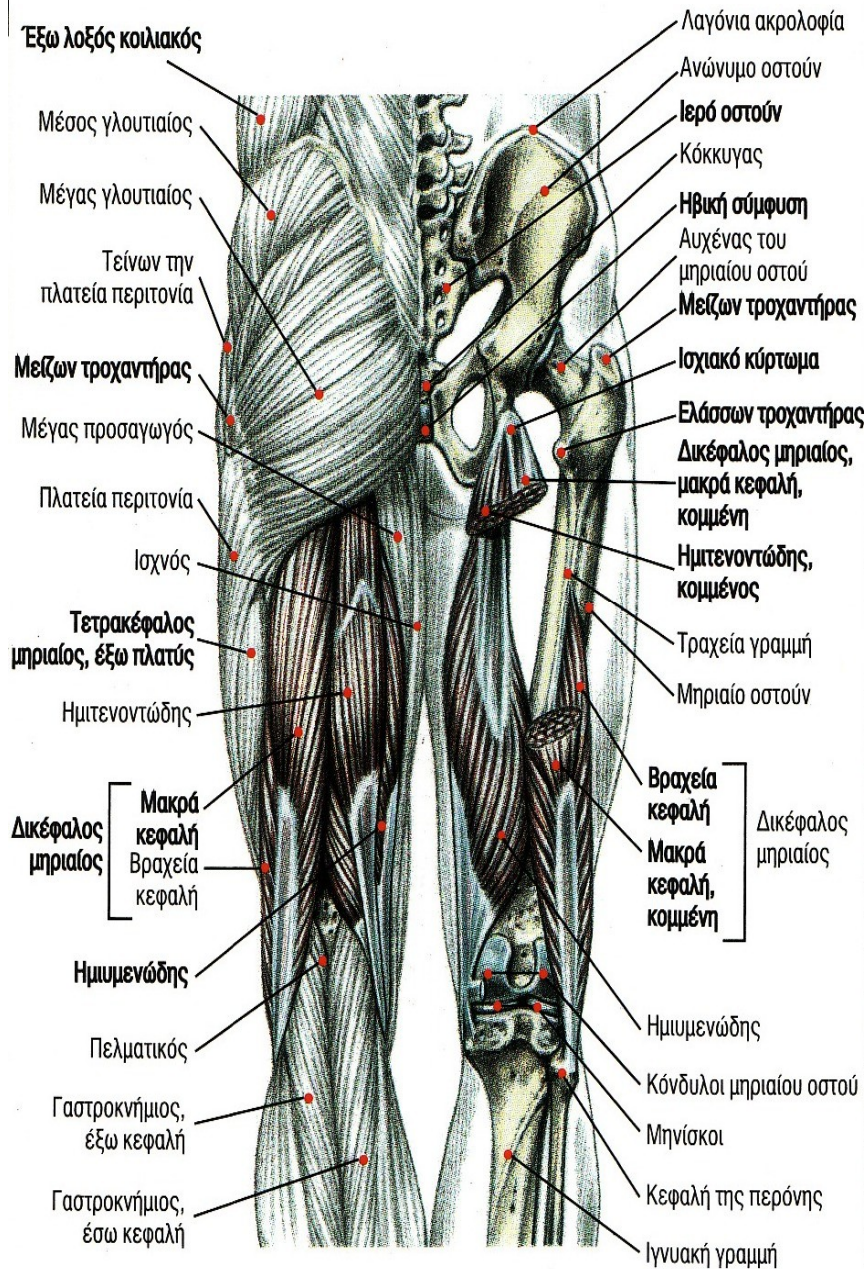


2 Ο ευθειασμός της πυέλου συμβάλλει στην ανέγερση του κορμού.

1 Η σύσπαση των οπίσθιων μηριαίων μυών σε βαθύ κάθισμα.

Όταν εκτελείτε βαθύ κάθισμα οι οπίσθιοι μηριαίοι μύες συσπώνται για να ευθείασουν την πύελο και επιπλέον αποτρέπουν την υπερβολική κλίση του κορμού προς τα εμπρός (βασική προϋπόθεση για να συμβεί αυτό είναι να συσπάτε τους κοιλιακούς και τους μύς της σπονδυλικής στήλης, έτσι ώστε η πύελος να βρίσκεται στην ίδια ευθεία με τη σπονδυλική στήλη).

ΟΠΙΣΘΙΟΙ ΜΗΡΙΑΙΟΙ ΜΥΕΣ



ΣΥΣΠΑΞΗ ΤΩΝ ΟΠΙΣΘΙΩΝ ΜΗΡΙΑΙΩΝ ΜΥΩΝ

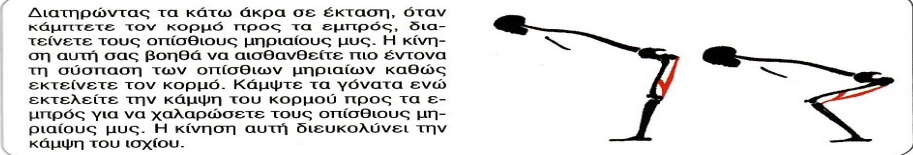
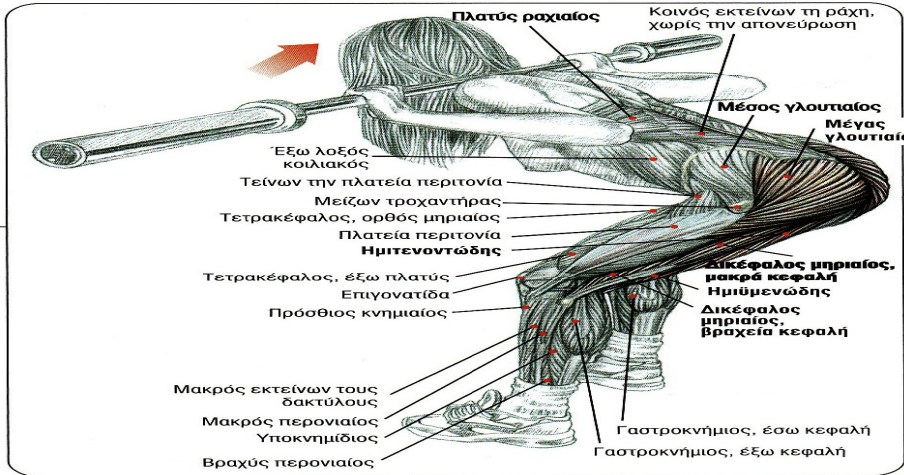
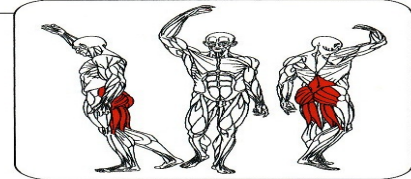
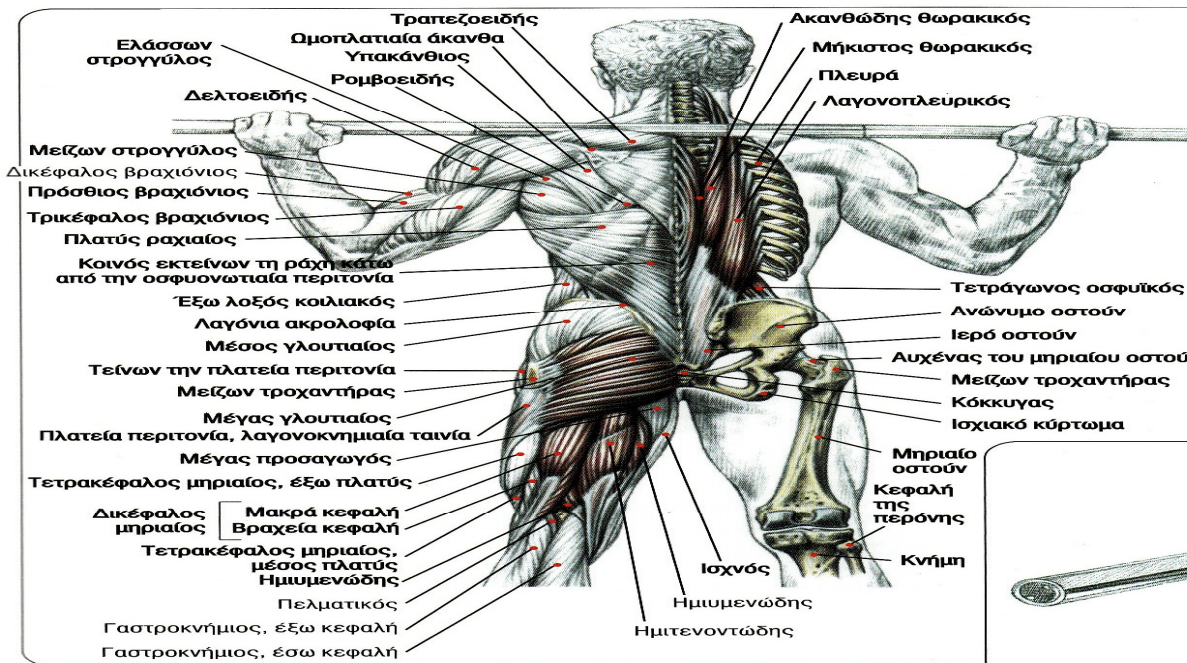


Η καθιστική ζωή προκαλεί σε ορισμένα άτομα σύσπαση των οπίσθιων μηριαίων μυών. Η σύσπαση αυτή προκαλεί κλίση της πυέλου προς τα πίσω και μειώνει τη φυσιολογική κυρτότητα της σπονδυλικής στήλης.

Αυτό προκαλεί κακή στάση του σώματος που προοπτικά μπορεί να οδηγήσει σε κάκωση. Για την πρόληψη αυτής της κατάστασης πρέπει να εκτελείτε ασκήσεις έκτασης των οπίσθιων μηριαίων, οι οποίες εκτελούνται και μετά από προγράμματα εκγύμνασης των οπίσθιων μηριαίων.

ΡΗΞΗ ΤΩΝ ΟΠΙΣΘΙΩΝ ΜΗΡΙΑΙΩΝ

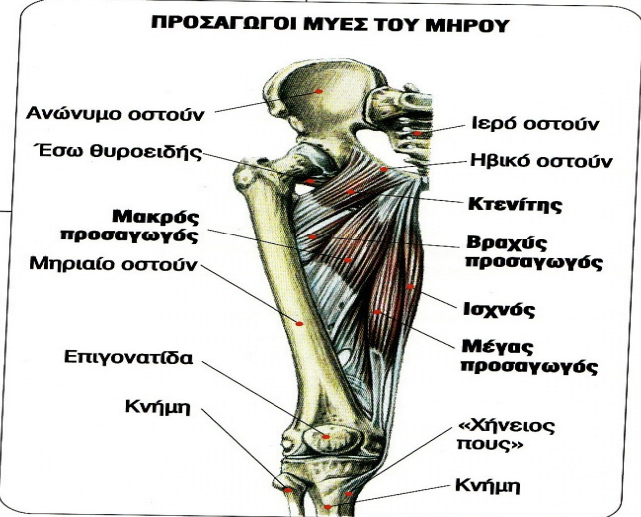
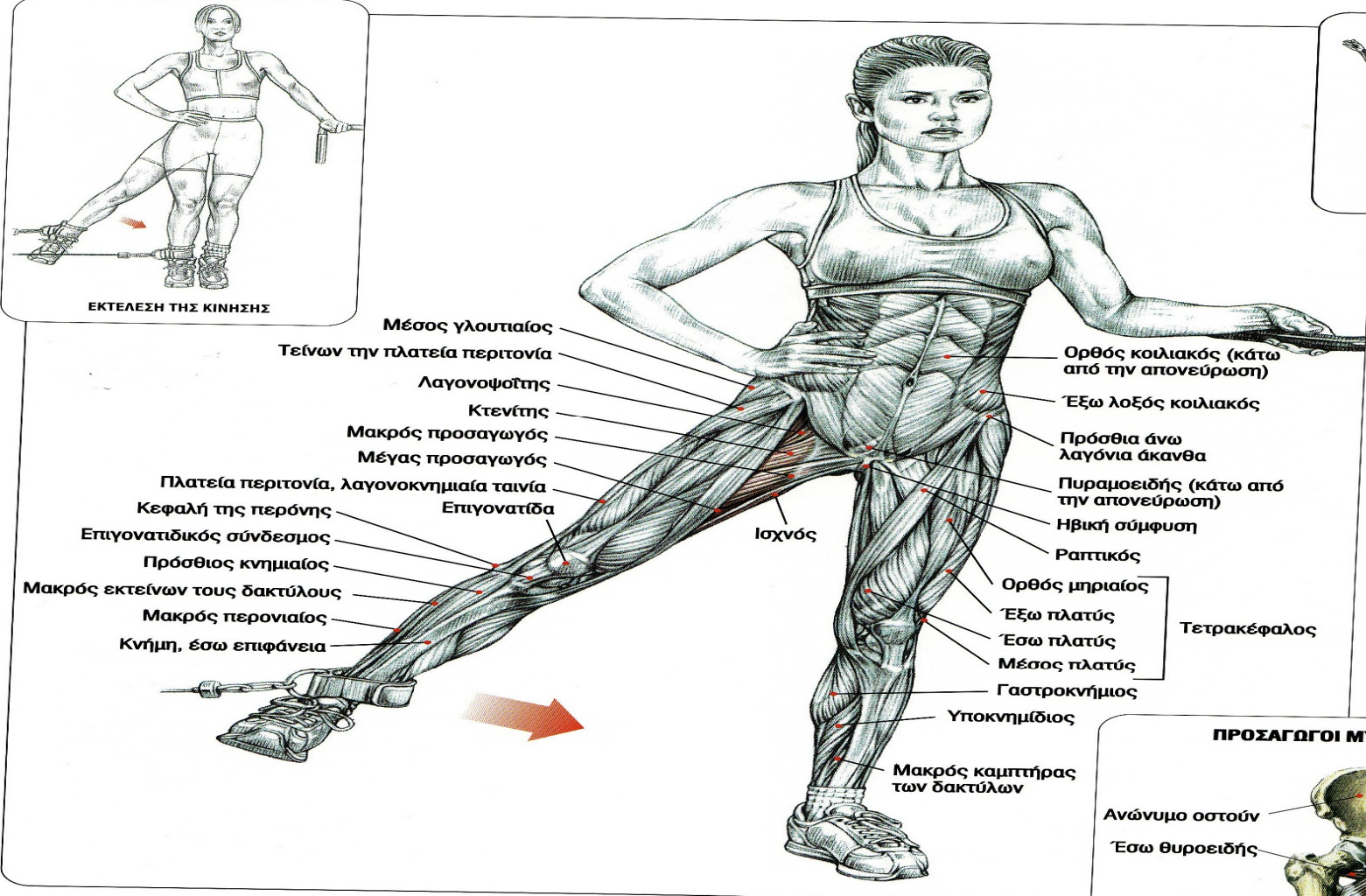
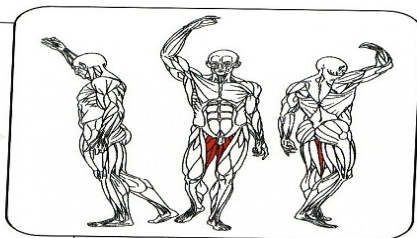
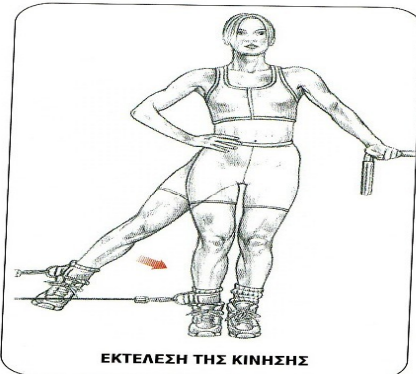
- Είναι συχνή κάκωση.
- Συμβαίνει όταν επαναφορά στο βαθύ κάθισμα (ανύψωση), όταν ο κορμός έχει μεγάλη πρόσθια κλίση. Σε αυτή τη θέση, οι οπίσθιοι μηριαίοι (εκτός από τη βραχεία κεφαλή του δικέφαλου) βρίσκονται σε υπερδιάταση και συσπώνται βίαια για να ευθείασουν την λεκάνη με κίνδυνο να υποστεί ρήξη κάποιος μυς και ιδιαίτερα η πάνω και μέση μοίρα του δικέφαλου.
- Δεν είναι εκτεταμένη και σοβαρή ρήξη αλλά είναι επώδυνη και επιρρεπής σε επιπλοκές.
- Αναπτύσσεται ουλώδης ιστός που δημιουργεί τριβή, είναι επώδυνη και εμποδίζει την εκτέλεση των ασκήσεων. Για να προληφθεί η ανάπτυξή του πρέπει οι μύες να κινητοποιηθούν γρήγορα. (διατάσεις μετά από μία εβδομάδα).
- Επίσης, ο ανελαστικός ινώδης συνδετικός ιστός είναι επιρρεπής σε ρήξη σε έντονες προσπάθειες.
- Για την πρόληψη τέτοιων κακώσεων προτείνονται οι διατάσεις για τους οπίσθιους μηριαίους.



Σταθείτε με τα κάτω άκρα σε ελαφρά απαγωγή και τοποθετήστε τη μπάρα κατά μήκος του τραπεζοειδή ή λίγο πιο χαμηλά κατά μήκος της οπίσθιας μοίρας του δελτοειδή:

- Η ελαφρά κάμψη των γονάτων κάνει την άσκηση πιο εύκολη.
- Αγωνιστές μύες: μέγας γλουτιαίος, μύες της ΣΣ, οπίσθιοι μηριαίοι (εκτός της βραχείας κεφαλής του δικέφαλου) που δρουν για την οπίσθια κλίση της λεκάνης (οπίσθια στροφή) και ο ευθειασμός του κορμού. Για μεγαλύτερη ενεργοποίηση των οπίσθιων μηριαίων εκτελούμε με όχι μεγάλο βάρος. Η αρνητική φάση είναι εξαιρετική για τη διάταση της οπίσθιας επιφάνειας του μηρού.
- Καλή προάσκηση για το κάθισμα με μεγάλα βάρη.

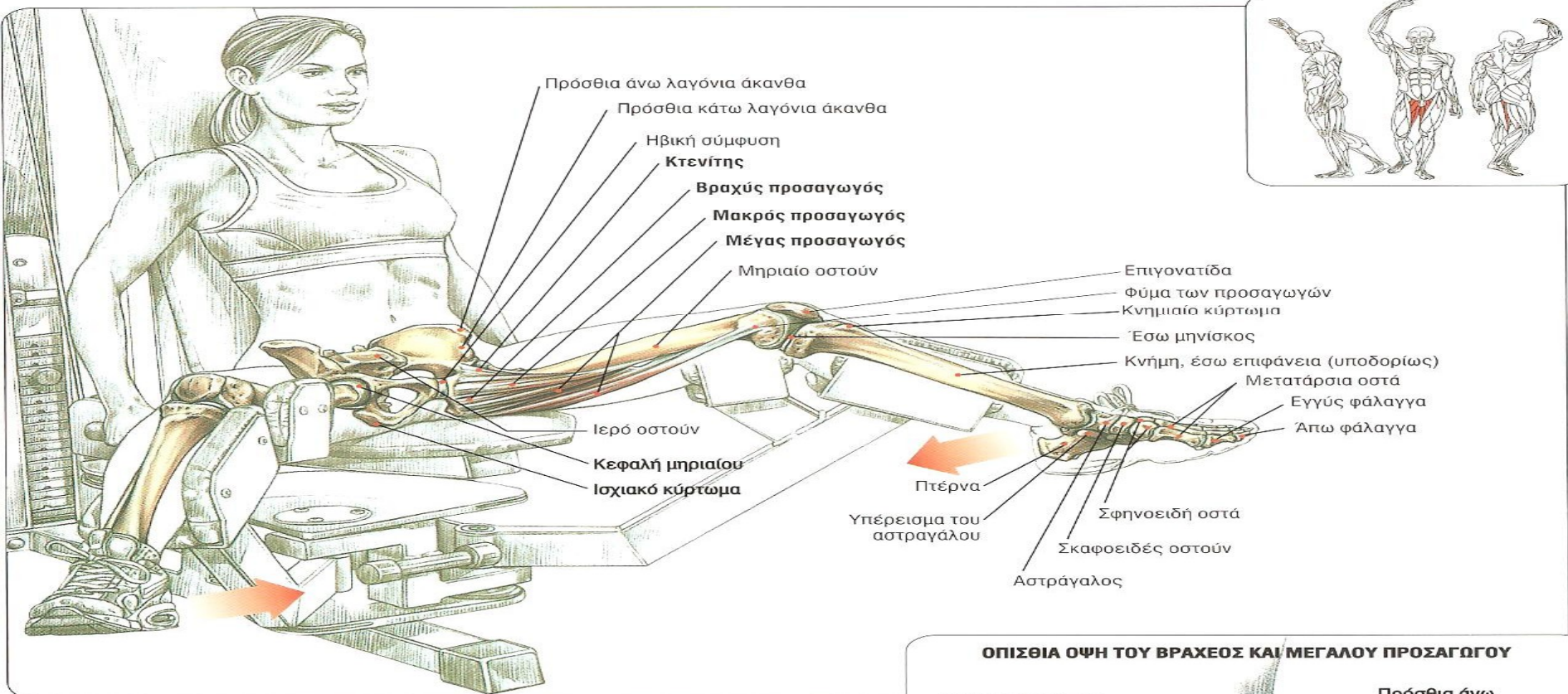
ΠΡΟΣΑΓΩΓΗ ΚΑΤΩ ΑΚΡΟΥ ΥΠΟ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ ΣΕ ΤΡΟΧΑΛΙΑ



Σταθείτε σε όρθια θέση και αγκιστρώστε την ποδοκνημική στην τροχαλία. Κρατήστε τη μπάρα με το χέρι που βρίσκεται προς την πλευρά του ποδιού που ακουμπά στο έδαφος. Έτσι αποκτάτε καλύτερη ισορροπία:

- Τραβήξτε το πόδι που βρίσκεται στην τροχαλία προς το άλλο πόδι.

Η άσκηση αυτή γυμνάζει τους προσαγωγούς (κτενίτη, μακρό προσαγωγό, μέγα προσαγωγό και ισχνό). Για τη γράμμιση της έσω επιφάνειας του μηρού εκτελέστε πολλές επαναλήψεις.

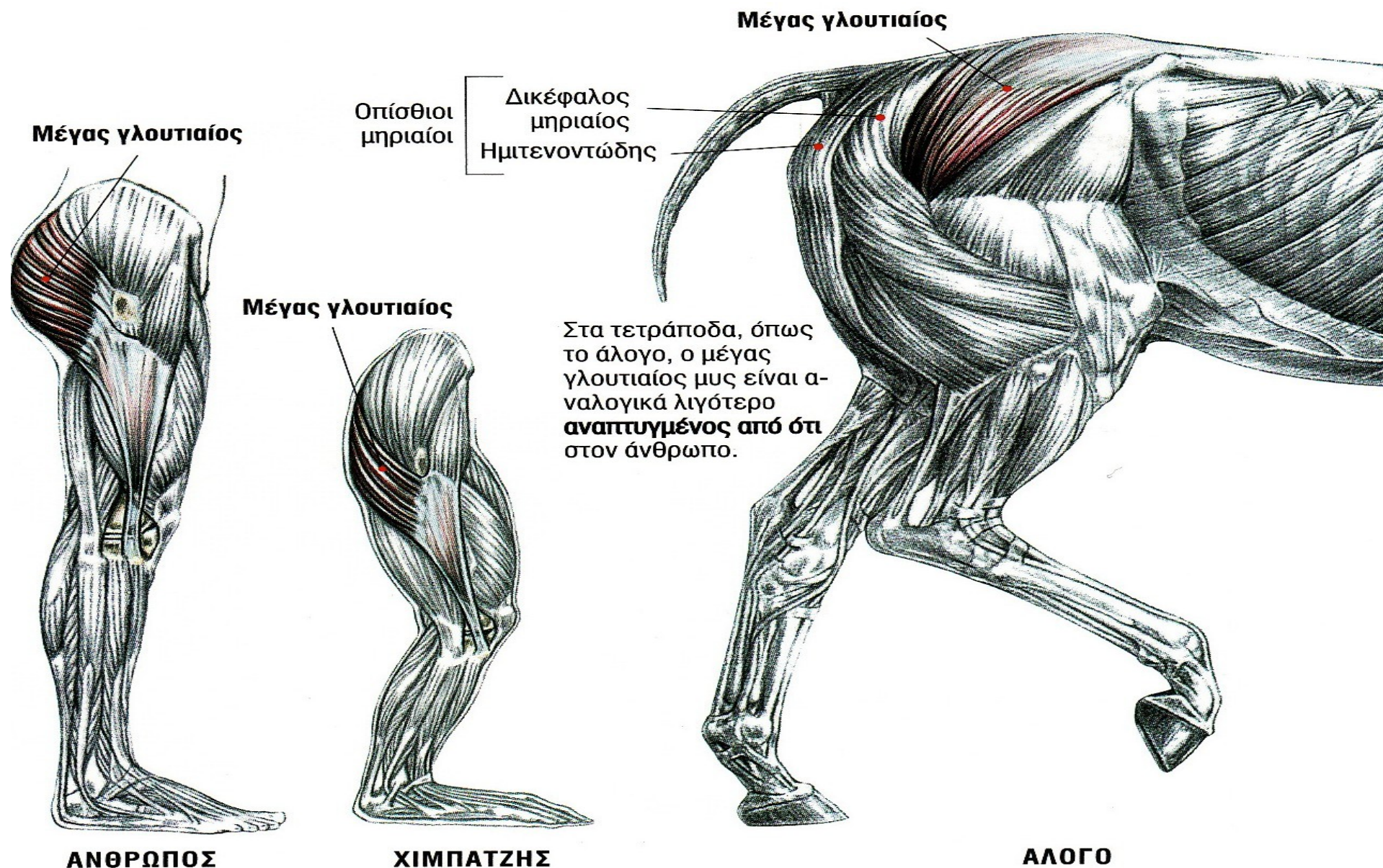


Καθίστε στο μηχάνημα με τα πόδια σας ανοικτά. Πίστετε τους μηρούς σας προς τα μέσα και επιστρέψτε αργά και ελεγχόμενα στην αρχική θέση. Αυτή η άσκηση γυμνάζει την ομάδα των προσαγωγών μυών του μηρού (κτενίτης, βραχύς, μεγάλος και μακρός προσαγωγός και ισχνός μυς). Η άσκηση σας επιτρέπει να χρησιμοποιήσετε μεγαλύτερα βάρη αλλά το εύρος της κίνησης θα είναι πιο περιορισμένο. Μπορείτε να εκτελείτε πολλές σειρές επαναλήψεων, ώσπου να αισθανθείτε ένα «κάψιμο». Αυτό σημαίνει καλύτερα αποτελέσματα.

Σημείωση: Αυτή η κίνηση εκτελείται για ενδυνάμωση των προσαγωγών μυών. Αυτή η ομάδα μυών τραυματίζεται συχνά μετά από αιφνίδια σύσπαση. Για το λόγο αυτό συνιστάται να αυξάνετε σταδιακά την αντίσταση και σε συνδυασμό με ένα ειδικό πρόγραμμα διατάσεων στο τέλος κάθε σειράς επαναλήψεων.

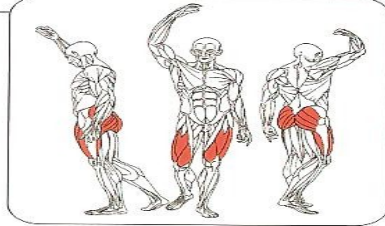
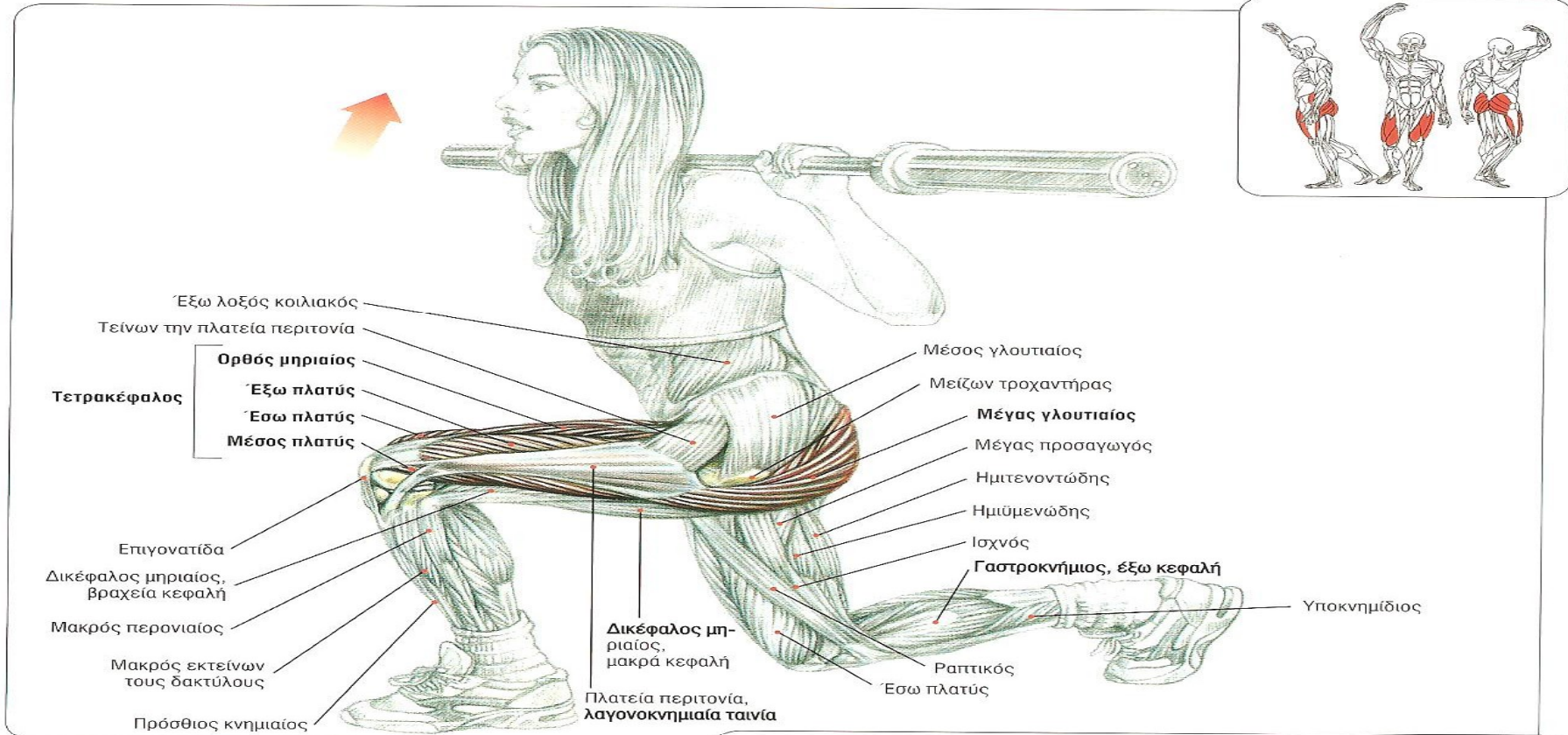


ΓΛΟΥΤΟΙ



1

ΠΡΟΒΟΛΗ ΜΕ ΜΠΑΡΑ



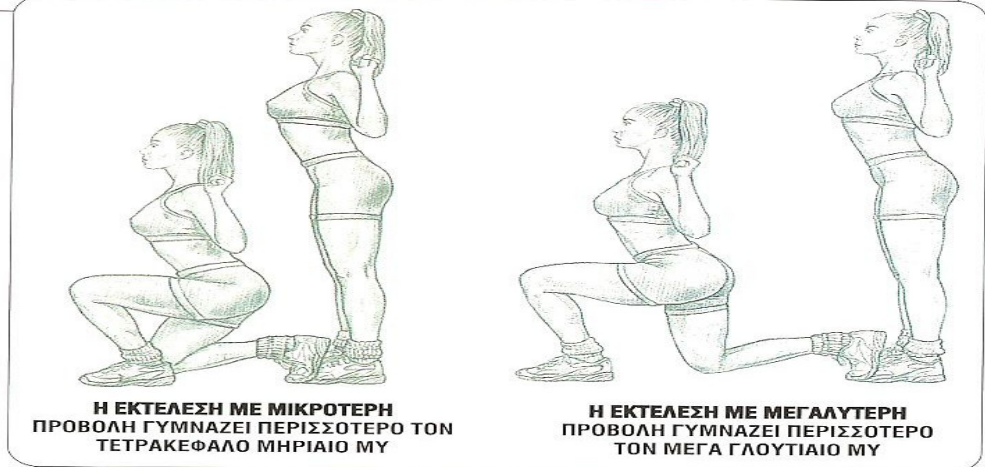
Σταθείτε με τα ισχία σας σε διάσταση. Ανυψώστε μια ελαφριά ράβδο σε μια θέση κατά μήκος των ώμων σας πίσω από τον αυχένα σας:

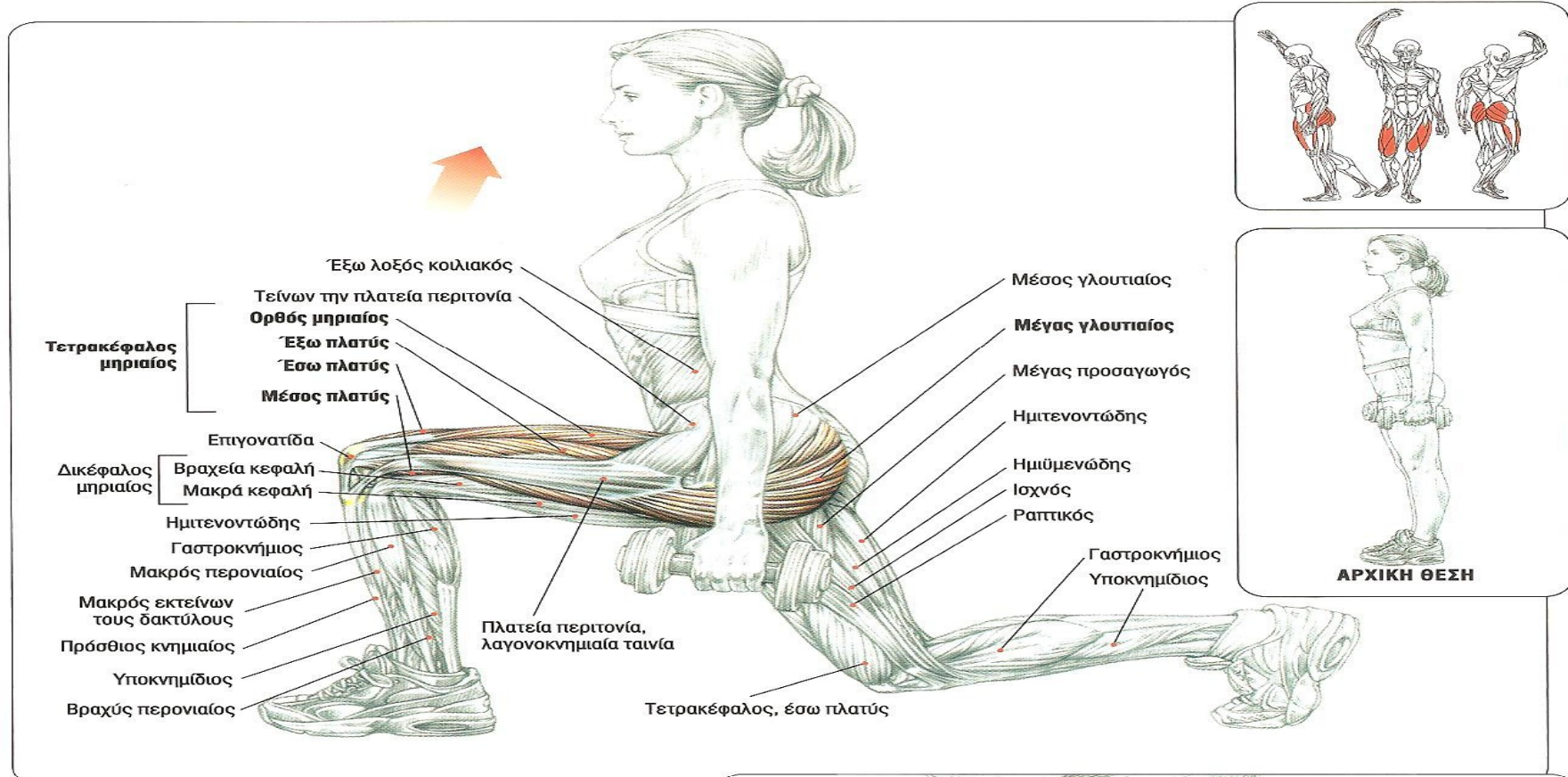
- Εισπνεύστε και κάντε ένα άνετο βήμα προς τα εμπρός, διατηρώντας τον κορμό σας όσο πιο ευθύ γίνεται.
- Στη χαμηλή θέση, το άνω άκρο του μηρού που βρίσκεται εμπρός πρέπει να είναι πιο χαμηλά από το οριζόντιο επίπεδο.
- Επιστρέψτε στην αρχική θέση εκπνέοντας.

Αυτή η άσκηση γυμνάζει πρωταρχικά τους γλουτιαίους μυς. Μπορείτε να μεταβάλετε το εύρος του βήματός (1) κάνοντας ένα απλό βήμα και δίνοντας έμφαση στον τετρακέφαλο, ή (2) κάνοντας ένα μεγάλο βήμα δίνοντας έμφαση στους οπίσθιους μηριαίους και τους γλουτιαίους μυς, ενώ διατείνετε ταυτόχρονα τους καμπτήρες του ισχίου του πίσω ποδιού.



Σημείωση: Καθώς κάνετε προβολή προς τα εμπρός τοποθετείτε όλο το βάρος του σώματός σας στο πόδι που βρίσκεται προς τα εμπρός. Αυτή είναι μια σχετικά δύσκολη άσκηση στην εκτέλεση, επειδή απαιτείται ισορροπία. Οι αρχάριοι πρέπει να αρχίζουν με μικρότερα βάρη.





Σταθείτε με τα κάτω άκρα σε ελαφρά απαγωγή και κρατήστε από ένα αλτήρα σε κάθε χέρι:

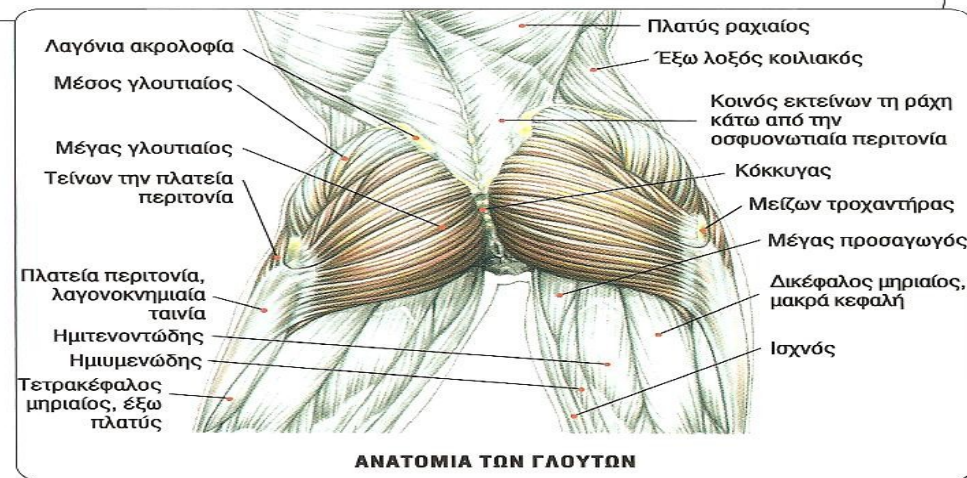
- Εισπνεύστε και κάντε ένα μεγάλο βήμα προς τα εμπρός, διατηρώντας τον κορμό όσο πιο ευθύ γίνεται.
- Όταν ο μηρός που έρχεται προς τα εμπρός γίνει παράλληλος με το έδαφος, κάντε ενεργητική έκταση για να επιστρέψετε στην αρχική θέση.
- Εκπνεύστε καθώς ολοκληρώνετε την κίνηση.

Με την άσκηση αυτή γυμνάζετε κυρίως τον μέγα γλουτιαίο και τον τετρακέφαλο.

Παραλλαγές: Όσο μεγαλύτερο βήμα κάνετε προς τα εμπρός τόσο περισσότερο γυμνάζετε τον μεγάλο γλουτιαίο μυ του κάτω άκρου που βρίσκεται προς τα εμπρός και τόσο περισσότερο διατείνετε τον λαγονοψοίτη και τον ορθό μηριαίο του άλλου κάτω άκρου. Ένα μικρό βήμα προς τα εμπρός απομονώνει τον τετρακέφαλο μηριαίο του κάτω άκρου που εκτελεί το βήμα προς τα εμπρός. Μπορείτε να γυμνάσετε πρώτα το ένα πόδι και μετά το άλλο ή να γυμνάσετε και τα δύο πόδια εναλλάξ.

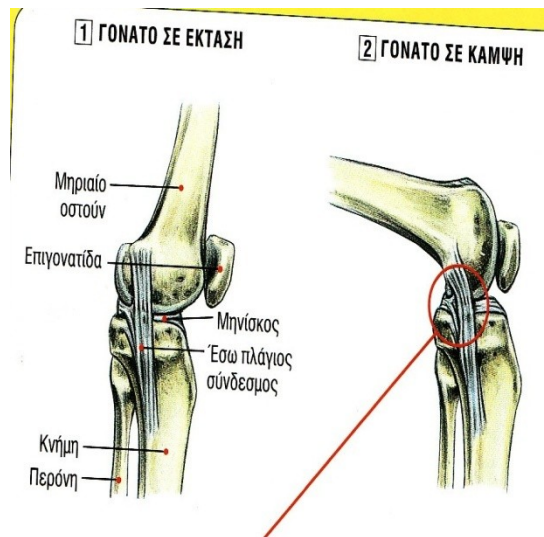


Σημείωση: Χρησιμοποιήστε μικρά βάρη για την εκτέλεση της άσκησης για να προστατέψετε το γόνατο από πιθανή κάκωση καθώς όλο το βάρος του σώματος στηρίζεται στο κάτω άκρο που φέρετε προς τα εμπρός.



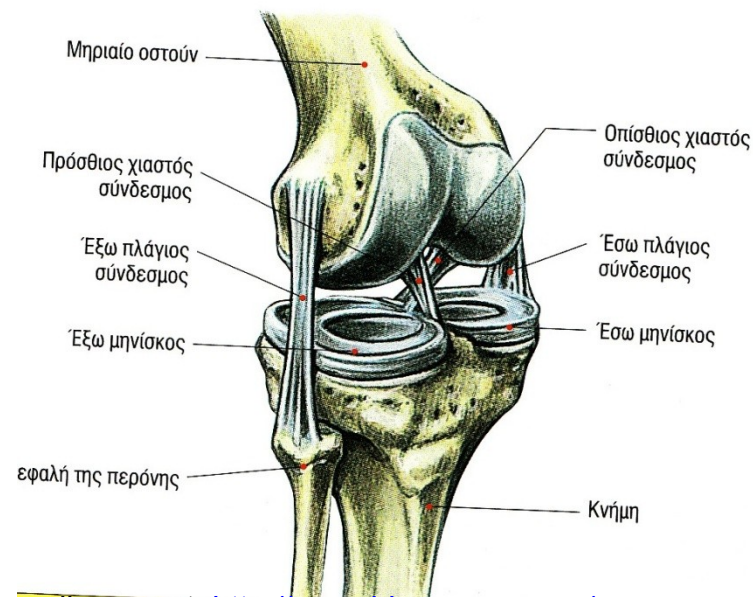
ΑΣΤΑΘΕΙΑ ΤΟΥ ΓΟΝΑΤΟΣ

- Με το γόνατο σε έκταση, οι πλάγιοι σύνδεσμοι διατείνονται κι εμποδίζουν την στροφική κίνησή του. Όταν στεκόμαστε στο ένα πόδι με το γόνατο σε έκταση δεν απαιτείται μυϊκή ενέργεια για τη σταθεροποίηση της άρθρωσης.
- Όταν είναι σε κάμψη το γόνατο, ο έσω και ο έξω πλάγιος σύνδεσμος βρίσκονται σε χάλαση. Εδώ απαιτείται μυϊκή ενέργεια για τη σταθεροποίηση της άρθρωσης.
- Στην κάμψη και στροφή του γόνατος, ο αντίστοιχος μηνίσκος κινείται μπροστά. Αν η έκταση που ακολουθεί δεν ελέγχεται, ο μηνίσκος μπορεί να καθυστερήσει να επιστρέψει στη θέση του εγκαίρως. Τότε σφηνώνει ανάμεσα στους κονδύλους που να οδηγήσει στη ρήξη του. Αν κατά την ενσφήνωσή του αποκολληθεί κάποιο τμήμα του, τότε χρειάζεται επέμβαση για την απομάκρυνσή του.
- Σε ασύμμετρες κινήσεις όπως η κάμψη του μηρού στο ένα πόδι ή πρόσθιες προβολές, είναι σημαντικό να προστατεύεται το γόνατο με έλεγχο της ταχύτητας και της σταθερότητας της κίνησης.

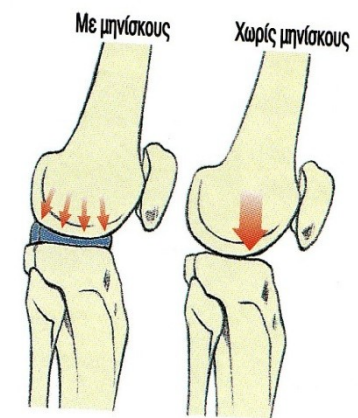


Όταν το γόνατο κάμπτεται οι πλάγιοι σύνδεσμοι βρίσκονται σε χάλαση και γι' αυτό το λόγο είναι δυνατές οι στροφικές κινήσεις της άρθρωσης.

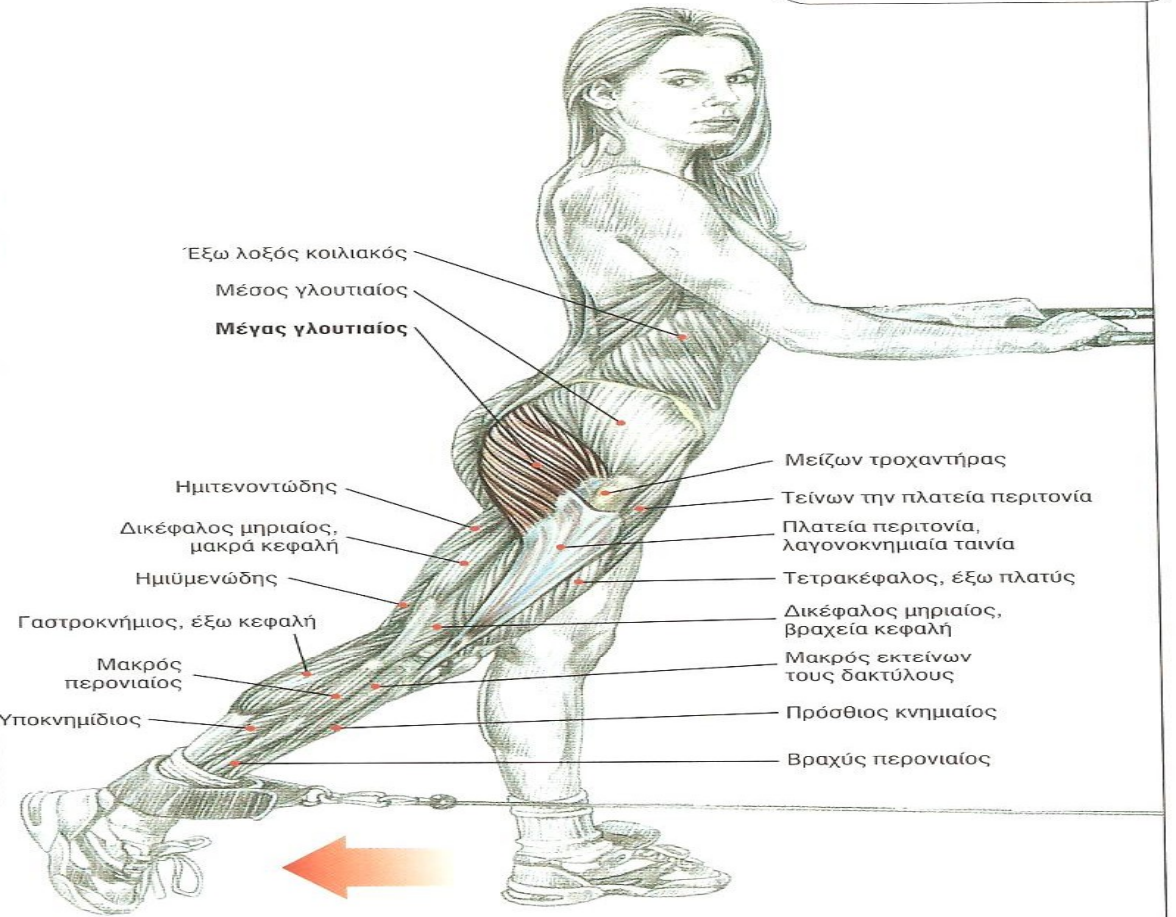
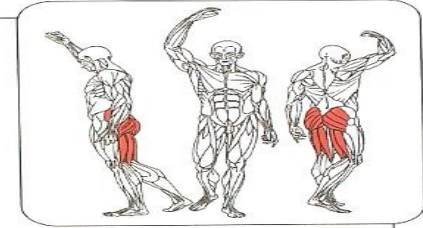
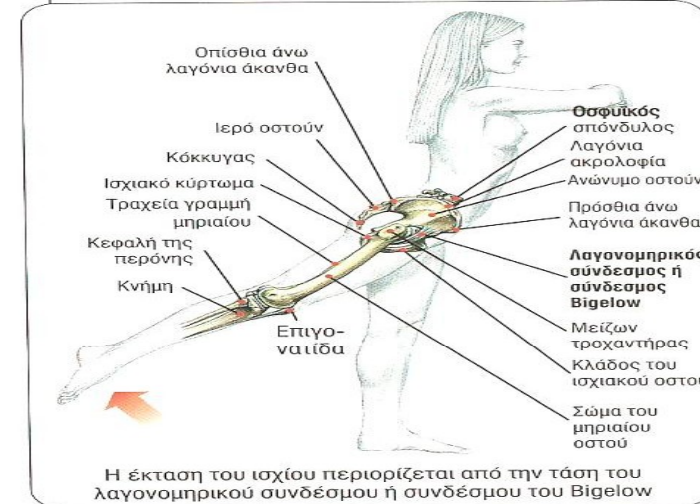
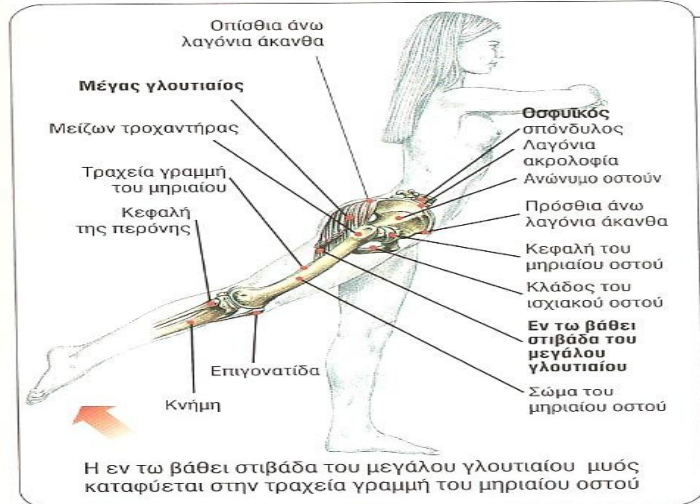
ΣΧΗΜΑΤΙΚΗ ΑΠΕΙΚΟΝΙΣΗ ΤΩΝ ΜΗΝΙΣΚΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΣΥΝΔΕΣΜΩΝ ΤΟΥ ΓΟΝΑΤΟΣ



ΟΙ ΜΗΝΙΣΚΟΙ



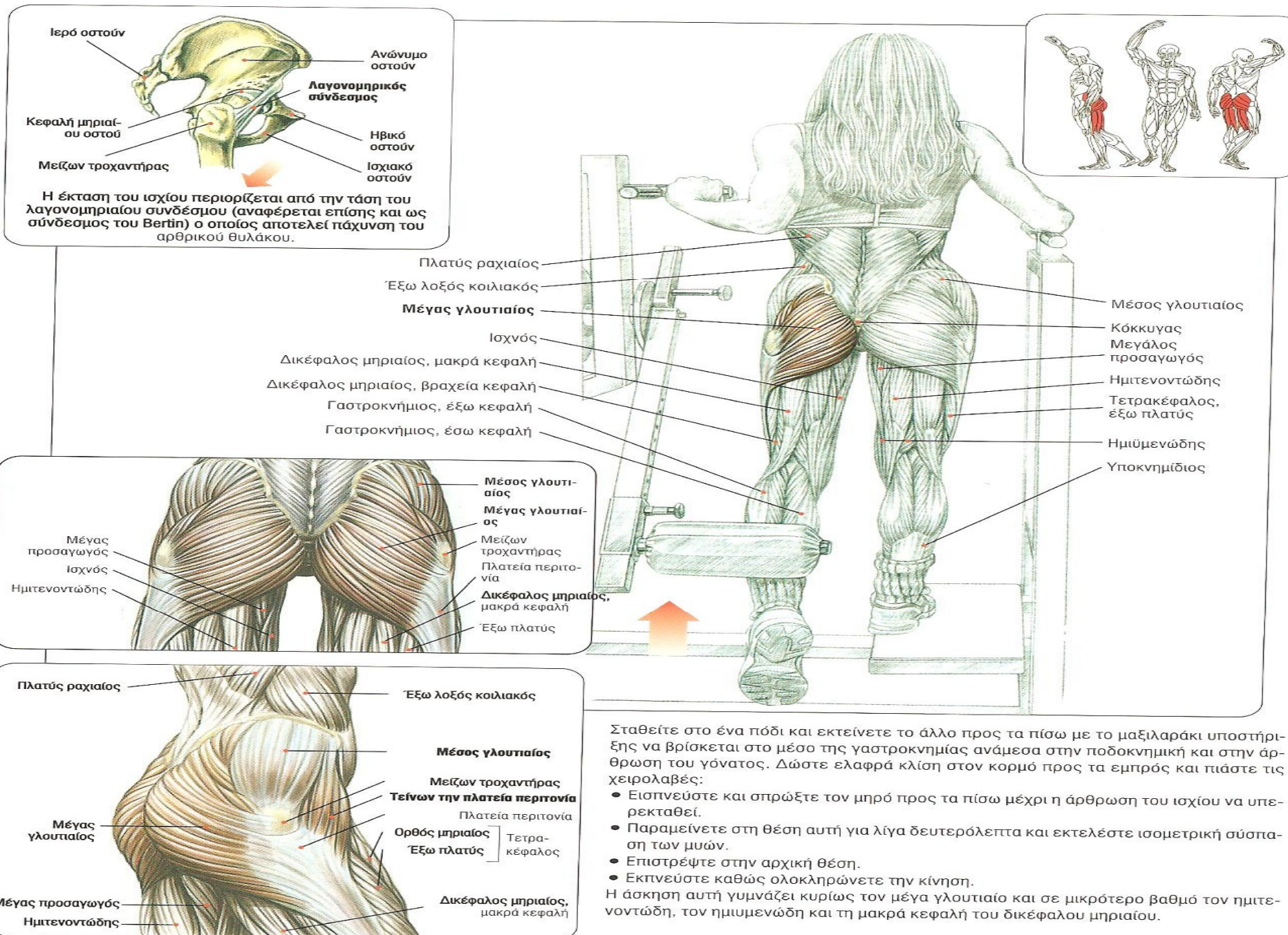
Μια από τις κύριες λειτουργίες των μηνίσκων είναι να κατανέμουν τις δυνάμεις που ενεργούν στην άρθρωση του γόνατος αυξάνοντας την επιφάνεια με την οποία εφάπτεται το μηριαίο οστό στην κνήμη. Με αυτό τον τρόπο προστατεύονται οι αρθρικές επιφάνειες από την εκσεσημασμένη φόρτιση.

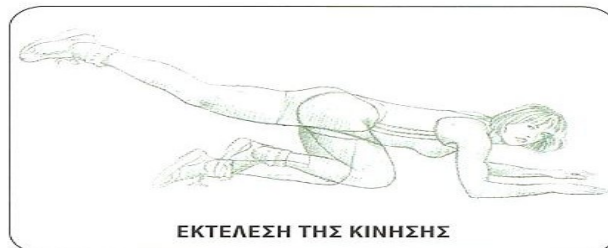
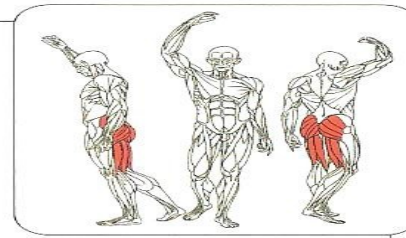
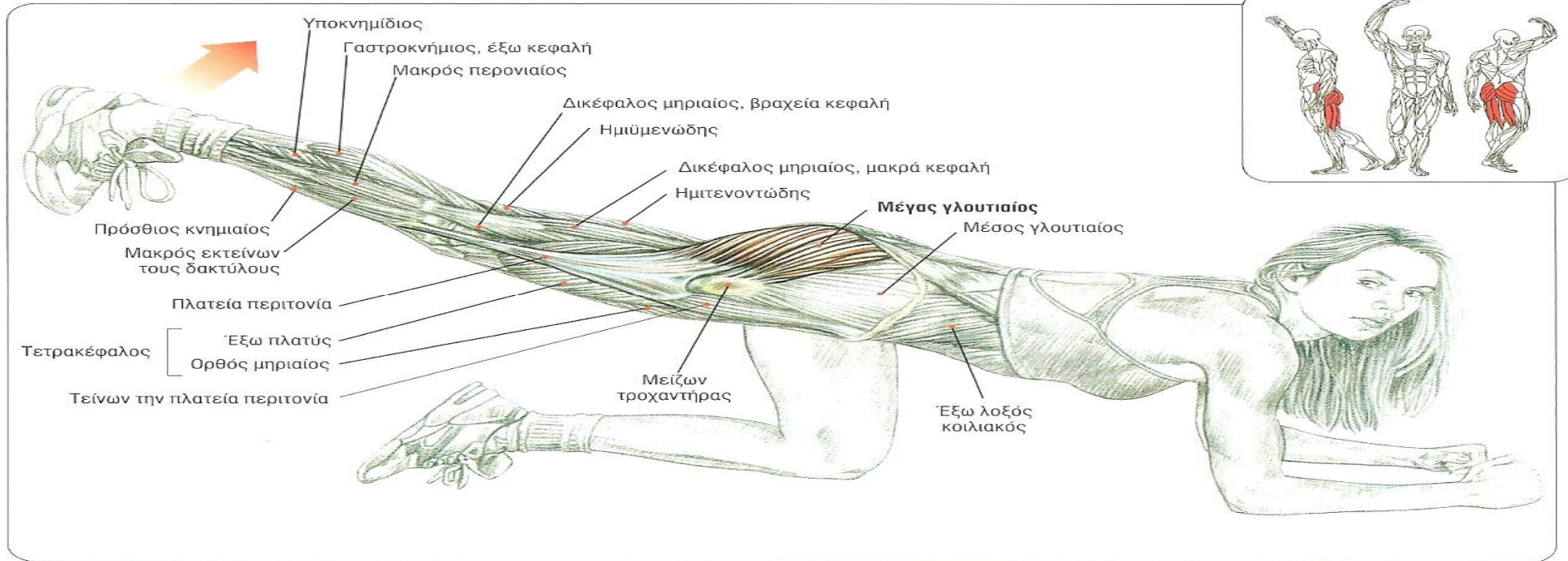


Τοποθετήστε μια περιχειρίδα στην άκρη ενός σχοινιού που είναι συνδεδεμένο με τροχαλία τοποθετημένη χαμηλά. Ασφαλίστε την περιχειρίδα γύρω από την ποδοκνημική. Σταθείτε μπροστά από το μηχάνημα και πιάστε τη λαβή για υποστήριξη. Δώστε κλίση στην πύελο προς τα εμπρός:

- Εκτείνετε το ισχίο και τραβήξτε το κάτω άκρο προς τα πίσω.
- Η έκταση του ισχίου περιορίζεται από την τάση της λαγονομηριαίας άρθρωσης.

Η άσκηση αυτή γυμνάζει κυρίως τον μεγάλο γλουτιαίο και σε μικρότερο βαθμό τους οπίσθιους μηριαίους (εκτός από τη βραχεία κεφαλή του δικέφαλου μηριαίου). Η άσκηση αυτή συμβάλλει στη σύσφιξη της περιοχής των γλουτών.



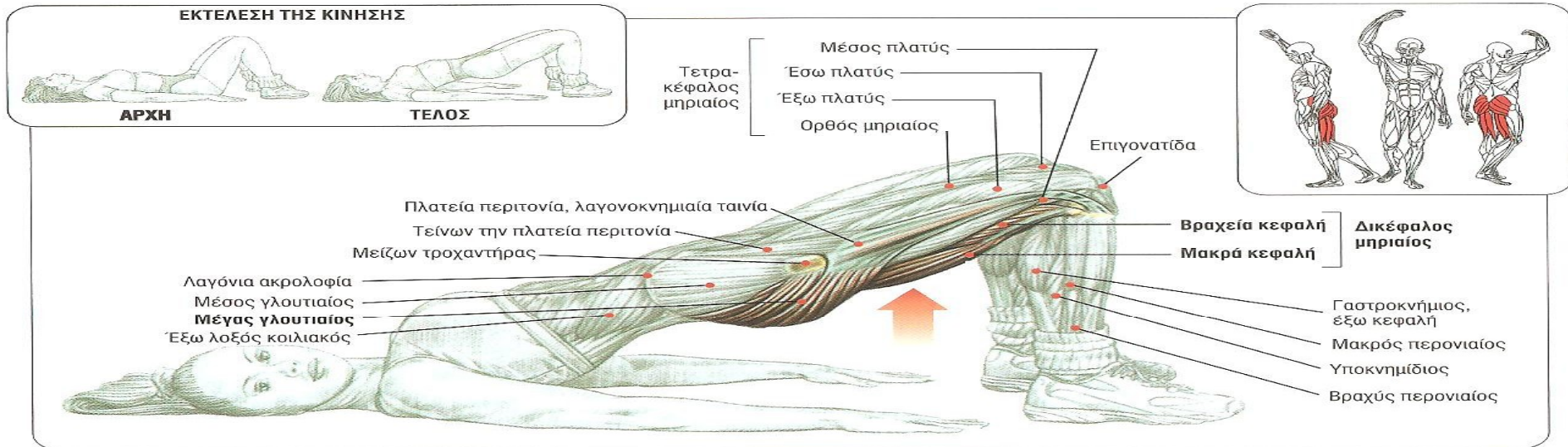


Γονατίστε στο ένα κάτω άκρο και κάμψτε το άλλο μέχρι να ακουμπήσει στο θώρακα. Ακουμπήστε στους αγκώνες με τα αντιβράχια στο έδαφος ή εναλλακτικά εκτείνετε τα άνω άκρα και στηριχτείτε στις παλάμες:

- Εκτείνετε το λυγισμένο κάτω άκρο με πλήρη έκταση στο ισχίο.

Με το κάτω άκρο σε έκταση χρησιμοποιείτε τους οπίσθιους μηριαίους και τον μέγα γλουτιαίο. Με το γόνατο σε κάμψη μόνο ο μέγας γλουτιαίος γυμνάζεται και μάλιστα λιγότερο έντονα. Μπορείτε να αυξήσετε ή να μειώσετε το εύρος της κίνησης προς το τέλος της έκτασης. Μπορείτε να διατηρήσετε μια ισομετρική σύσπαση για λίγα δευτερόλεπτα προς το τέλος της κίνησης. Για να αυξήσετε την ένταση της κίνησης χρησιμοποιήστε βάρη στις ποδοκνημικές. Η ευκολία στην εκτέλεση και η αποτελεσματικότητα αυτής της άσκησης την έχουν καταστήσει πολύ δημοφιλή με αποτέλεσμα να χρησιμοποιείται συχνά στην αεροβική γυμναστική.





Ξαπλώστε στο έδαφος με τα άνω άκρα στα πλάγια και κατά μήκος του κορμού και κάμψτε τα γόνατα:

- Εισπνεύστε και ανυψώστε τους γλουτούς από το έδαφος πιέζοντας τα κάτω άκρα προς το έδαφος όσο πιο πολύ μπορείτε.
 - Παραμείνετε στη θέση αυτή για λίγα δευτερόλεπτα και έπειτα χαμηλώστε την πύελο χωρίς όμως οι γλουτοί να ακουμπήσουν στο έδαφος.
 - Εκπνεύστε και ξεκινήστε ξανά.
- Η άσκηση αυτή γυμνάζει κυρίως τους οπίσθιους μηριαίους και τον μεγάλο γλουτιαίο. Εκτελέστε την άσκηση με βραδύ ρυθμό και βεβαιωθείτε ότι συσπάτε τους μυς καθώς ολοκληρώνετε την ανύψωση προς τα πάνω.

Σημείωση: Η άσκηση αυτή είναι εύκολη και αποτελεσματική γι' αυτό και περιλαμβάνεται στα περισσότερα προγράμματα αεροβικής γυμναστικής.

Παραλλαγή 1:

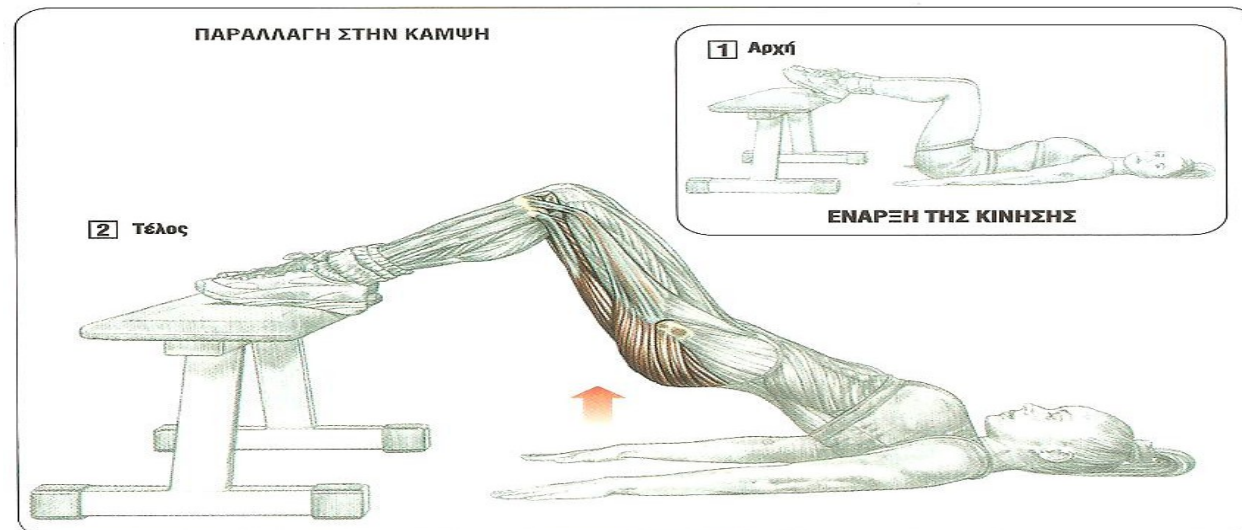
Μπορείτε να εκτελέσετε την ίδια άσκηση και ως εξής: Ξαπλώστε στο έδαφος με τα άνω άκρα κατά μήκος και στα πλάγια του κορμού (οι παλάμες στραμμένες προς το έδαφος), τους μηρούς κατακόρυφους και τοποθετήστε τα άκρα πόδια πάνω σε έναν πάγκο:

- Εισπνεύστε και ανυψώστε την πύελο από το έδαφος. Παραμείνετε στη θέση αυτή για λίγα δευτερόλεπτα και χαμηλώστε την πύελο χωρίς όμως να ακουμπήσετε στο έδαφος.
 - Εκπνεύστε και ξεκινήστε ξανά.
- Η άσκηση αυτή γυμνάζει τον μέγα γλουτιαίο και ειδικά τους οπίσθιους μηριαίους. Στην παραλλαγή αυτή χρησιμοποιείτε κυρίως τους οπίσθιους μηριαίους. Εκτελέστε την άσκηση με βραδύ ρυθμό και εστιάστε στη σύσπαση των μυών. Εκτελέστε 10-15 επαναλήψεις για καλύτερα αποτελέσματα. Άλλη παραλλαγή είναι να ακουμπάνε στον πάγκο. Η παραλλαγή αυτή απομονώνει τους οπίσθιους μηριαίους ακόμα πιο έντονα και απαιτεί συμμετοχή και του γαστροκνημίου.

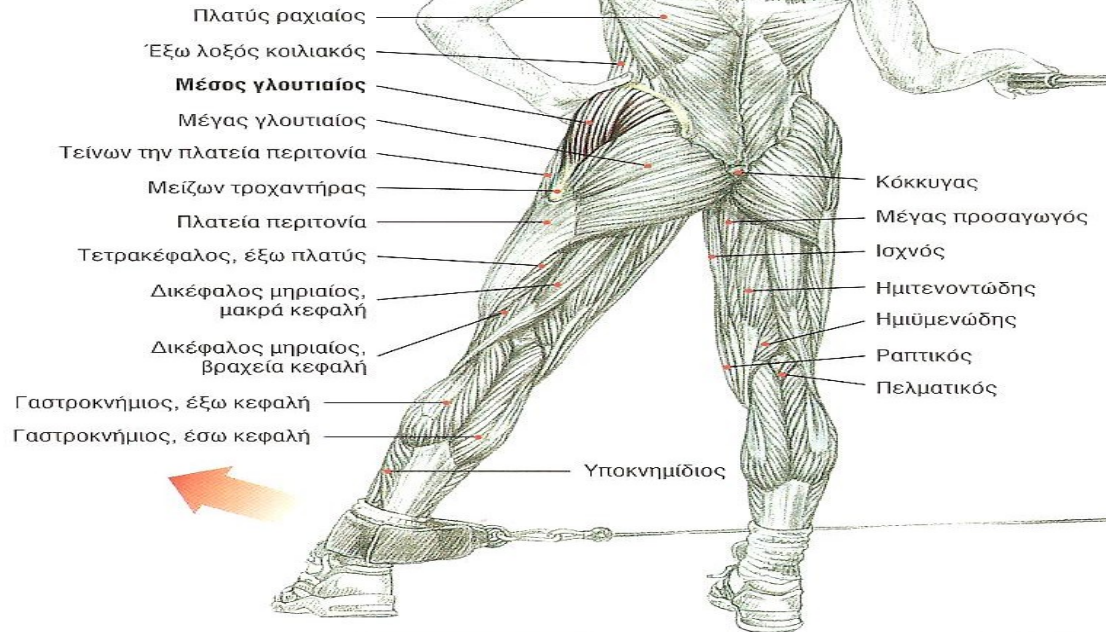
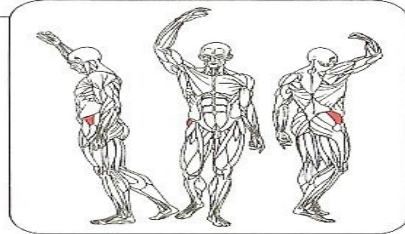
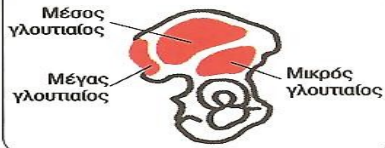
Παραλλαγή 2:

Για να περιορίσετε το εύρος της κίνησης μην χαμηλώνετε την πύελο μέχρι το έδαφος. Με τον τρόπο αυτό θα αισθανθείτε ένα αίσθημα καψίματος κατά την εκτέλεση της κίνησης.

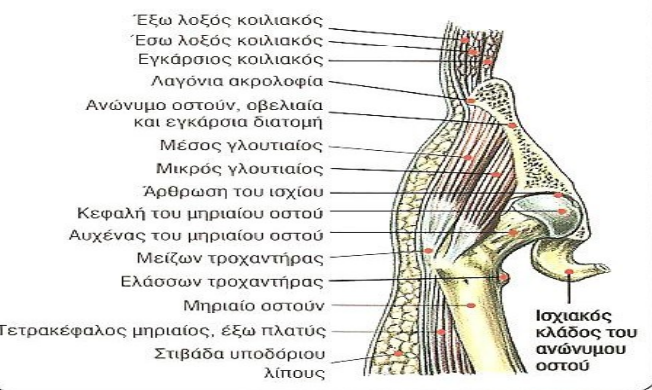
Σημείωση: Η άσκηση αυτή ουσιαστικά εκτείνει τους γλουτιαίους μυς.



ΠΡΟΣΦΥΣΕΙΣ ΤΩΝ ΓΛΟΥΤΙΑΙΩΝ ΜΥΩΝ



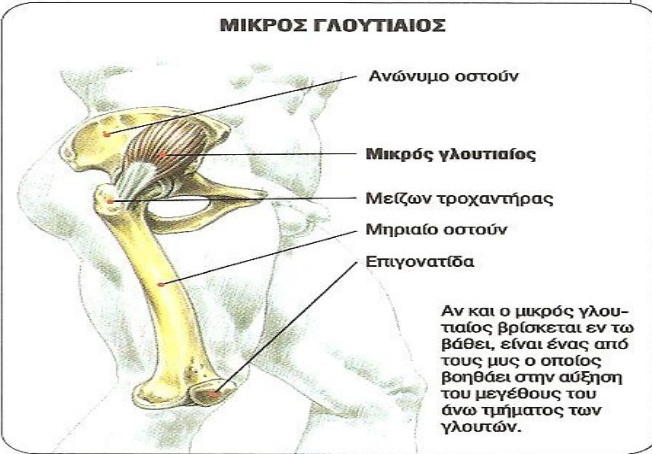
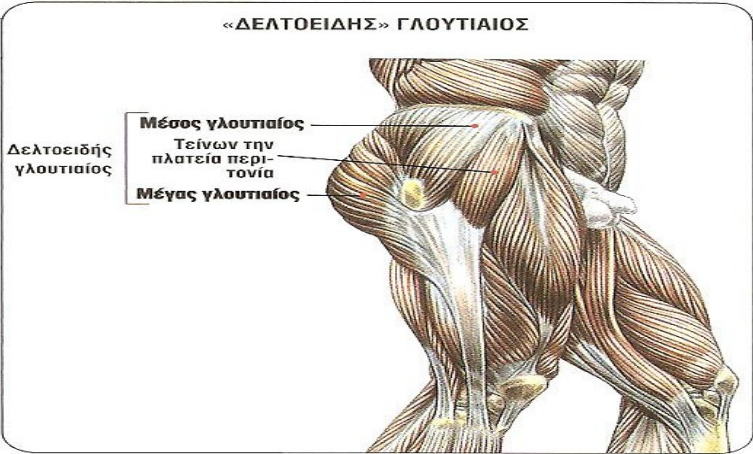
ΔΙΑΤΟΜΗ ΚΑΤΑ ΤΟ ΜΕΣΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΙΣΧΙΟΥ ΣΕ ΘΗΛΥ ΑΠΕΙΚΟΝΙΖΕΤΑΙ Ο ΜΕΣΟΣ ΓΛΟΥΤΙΑΙΟΣ ΠΟΥ ΕΠΙΚΑΛΥΠΤΕΙ ΤΟΝ ΜΙΚΡΟ ΓΛΟΥΤΙΑΙΟ



Σταθείτε στο ένα κάτω άκρο και προσαρμόστε μια τροχαλία στην ποδοκνημική του άλλου άκρου:

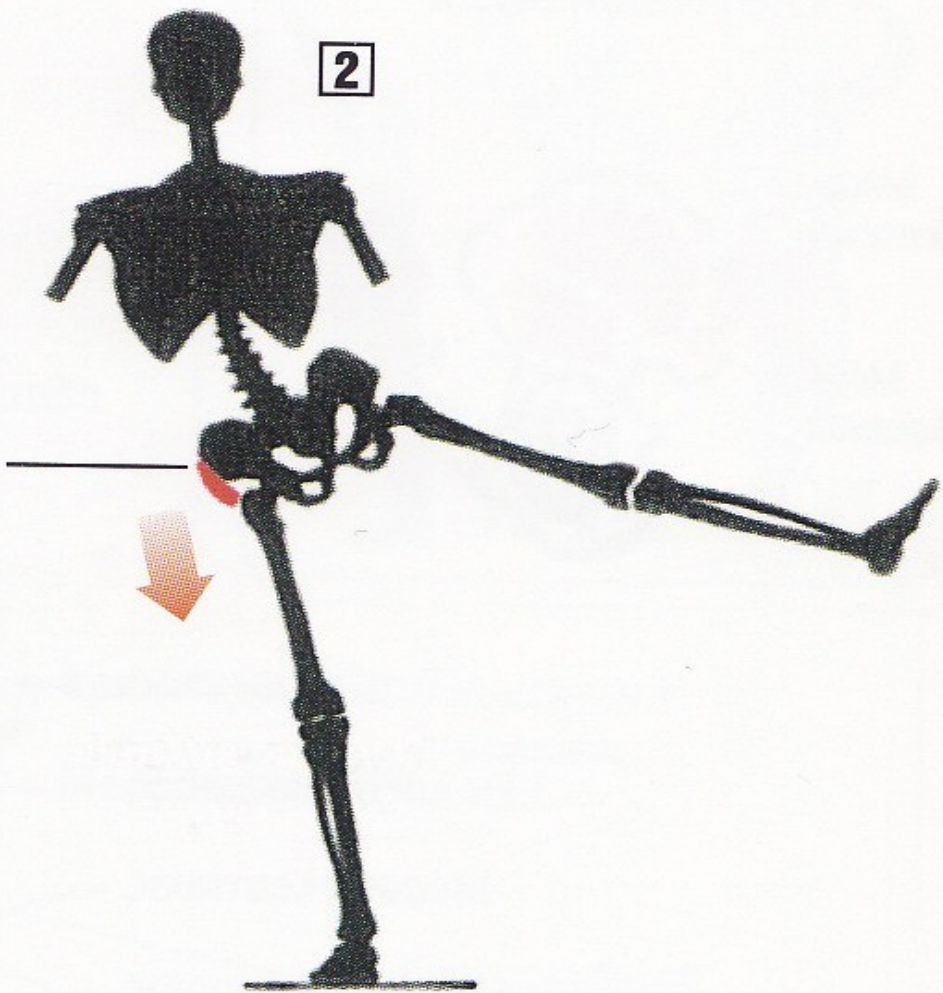
- Ανυψώστε προς τα πλάγια την κνήμη όσο πιο πολύ μπορείτε.

Η άσκηση αυτή γυμνάζει τον μεγάλο και τον μικρό γλουτιαίο. Εκτελέστε κάθε επανάληψη με βραδύ ρυθμό για να κάνετε την άσκηση πιο αποτελεσματική.



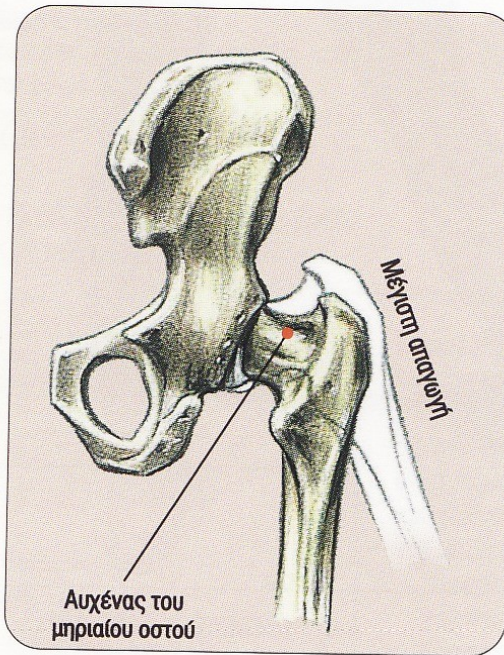


Η ενέργεια του μικρού και του μέσου γλουτιαίου μυός

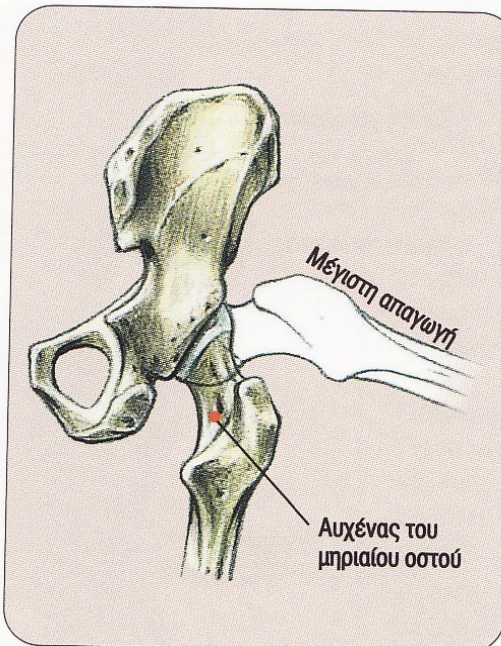


1. Απαγωγή του ισχίου (περιορίζεται από την πρόσκρουση του αυχένα του μηριαίου στην οφρύ της κοτύλης).
2. Δυναμική απαγωγή του ισχίου (κλίση της πυέλου προς την αντίθετη μηριαία κεφαλή).

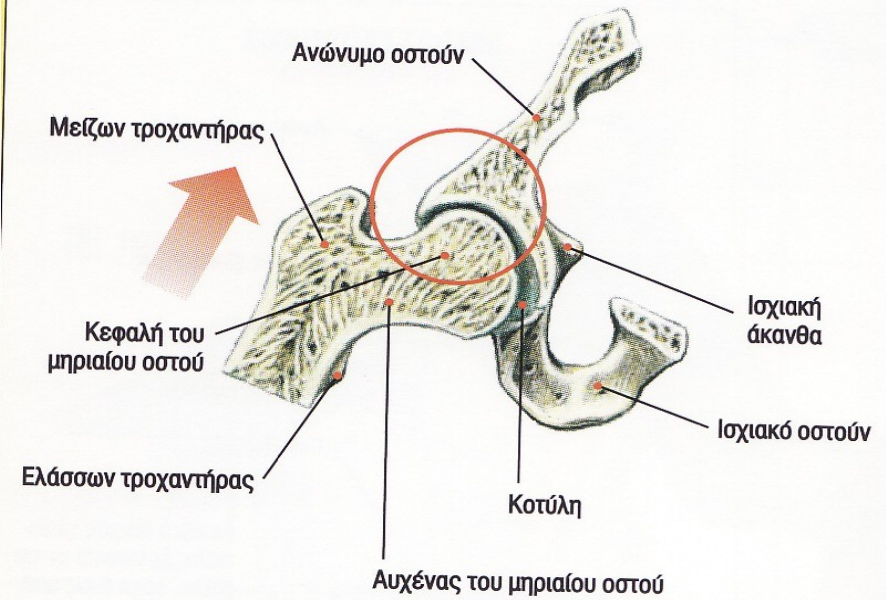
ΟΙ ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΣΤΗ ΜΟΡΦΟΛΟΓΙΑ ΤΩΝ ΟΣΤΩΝ ΤΟΥ ΙΣΧΙΟΥ



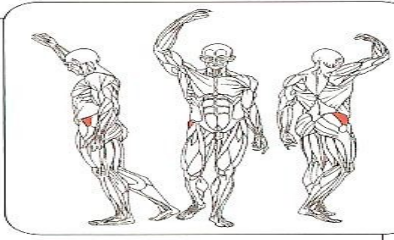
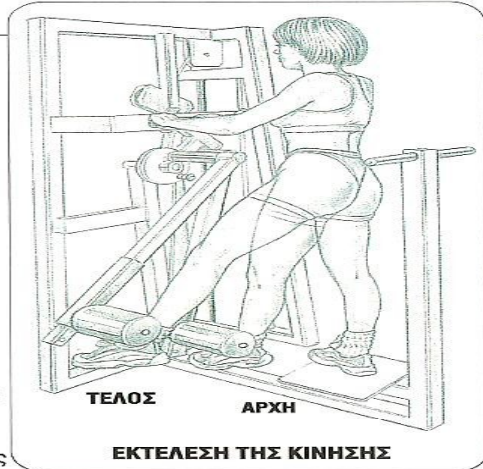
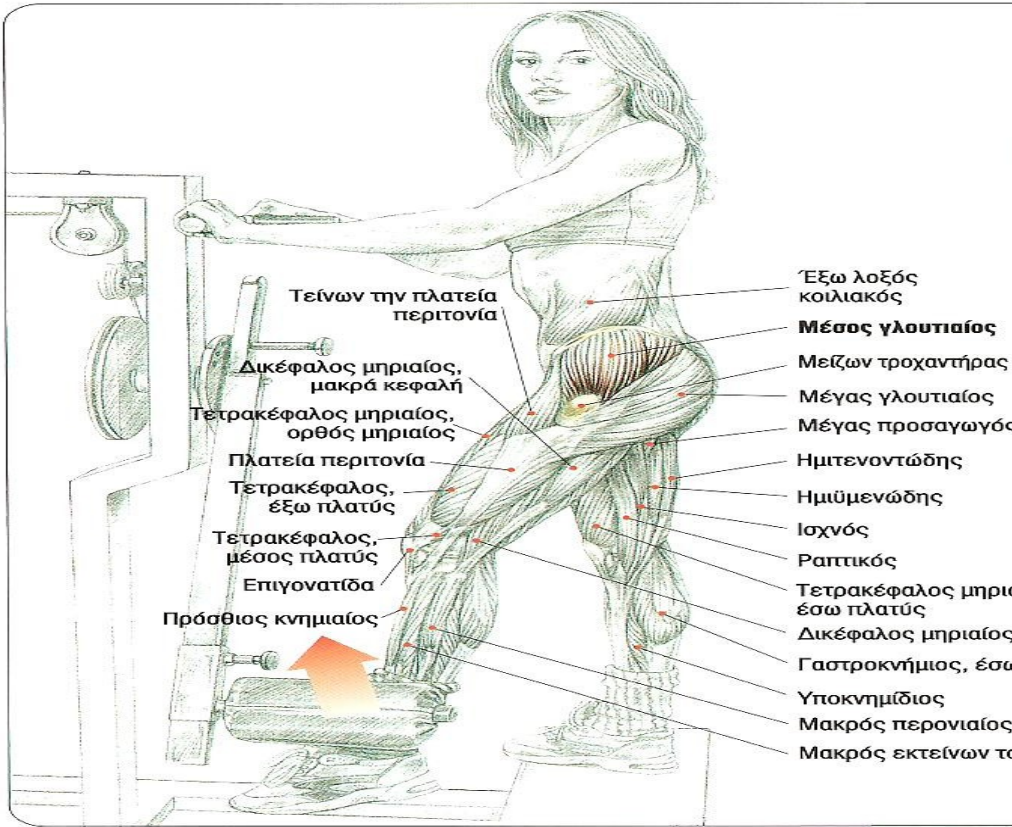
Ένας σχεδόν οριζόντιος αυχένας του μηριαίου οστού που ονομάζεται **ραιβό ισχίο**, περιορίζει την απαγωγή καθώς αυτός προσκρούει πάνω στην οφρύ της κοτύλης.



Ένας σχεδόν κάθετος αυχένας του μηριαίου οστού που ονομάζεται **βλαισό ισχίο**, παρέχει τη δυνατότητα για μεγαλύτερη απαγωγή του ισχίου.



Η απαγωγή περιορίζεται από την πρόσκρουση του αυχένα του μηριαίου οστού πάνω στην οφρύ της κοτύλης.

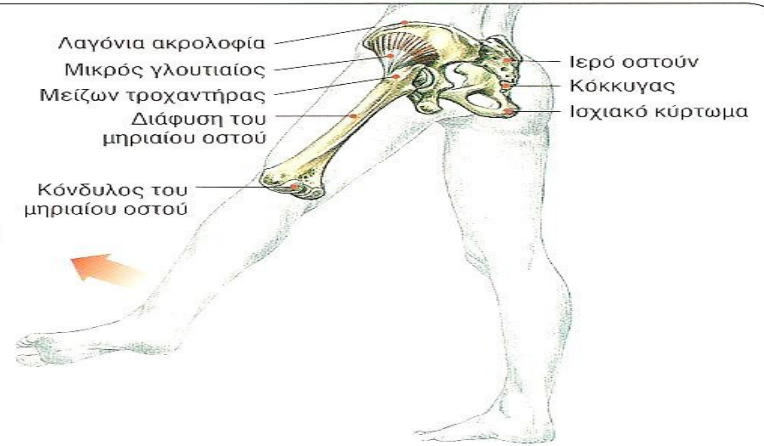
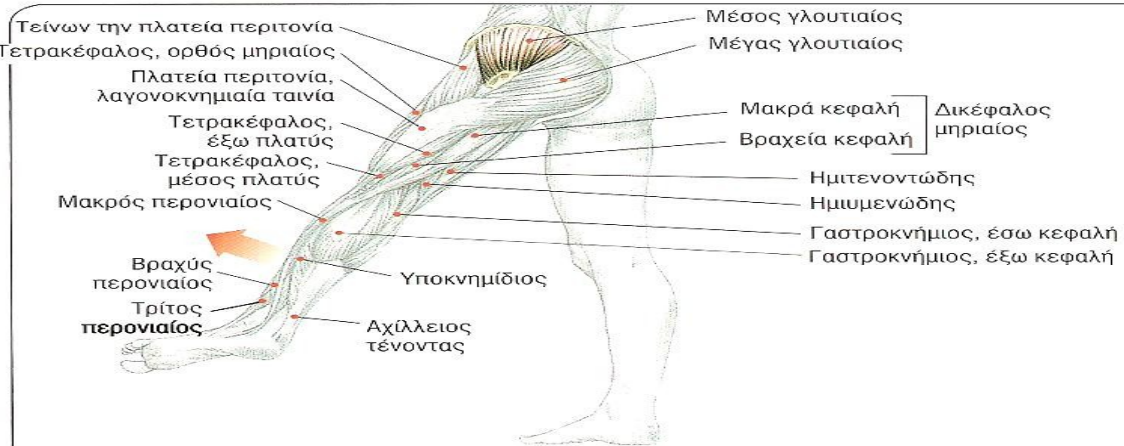


- Τείνων την πλατεία περιτονία
- Δικέφαλος μηριαίος, μακρά κεφαλή
- Τετρακέφαλος μηριαίος, ορθός μηριαίος
- Πλατεία περιτονία
- Τετρακέφαλος, έξω πλατύς
- Τετρακέφαλος, μέσος πλατύς
- Επιγονατίδα
- Πρόσθιος κνημιαίος
- Έξω λοξός κοιλιακός
- Μέσος γλουτιαίος
- Μείζων τροχαντήρας
- Μέγας γλουτιαίος
- Μέγας προσαγωγός
- Ημιτενοντώδης
- Ημιμυενώδης
- Ισχνός
- Ραπτικός
- Τετρακέφαλος μηριαίος, έσω πλατύς
- Δικέφαλος μηριαίος, βραχεία κεφαλή
- Γαστροκνήμιος, έσω κεφαλή
- Υποκνημίδιος
- Μακρός περνιαίος
- Μακρός εκτείνων τους δακτύλους

Σταθείτε με το ένα άκρο πάνω στο μηχάνημα και τοποθετήστε το άλλο κάτω άκρο στο ειδικό στήριγμα που βρίσκεται κάτω από το γόνατο:

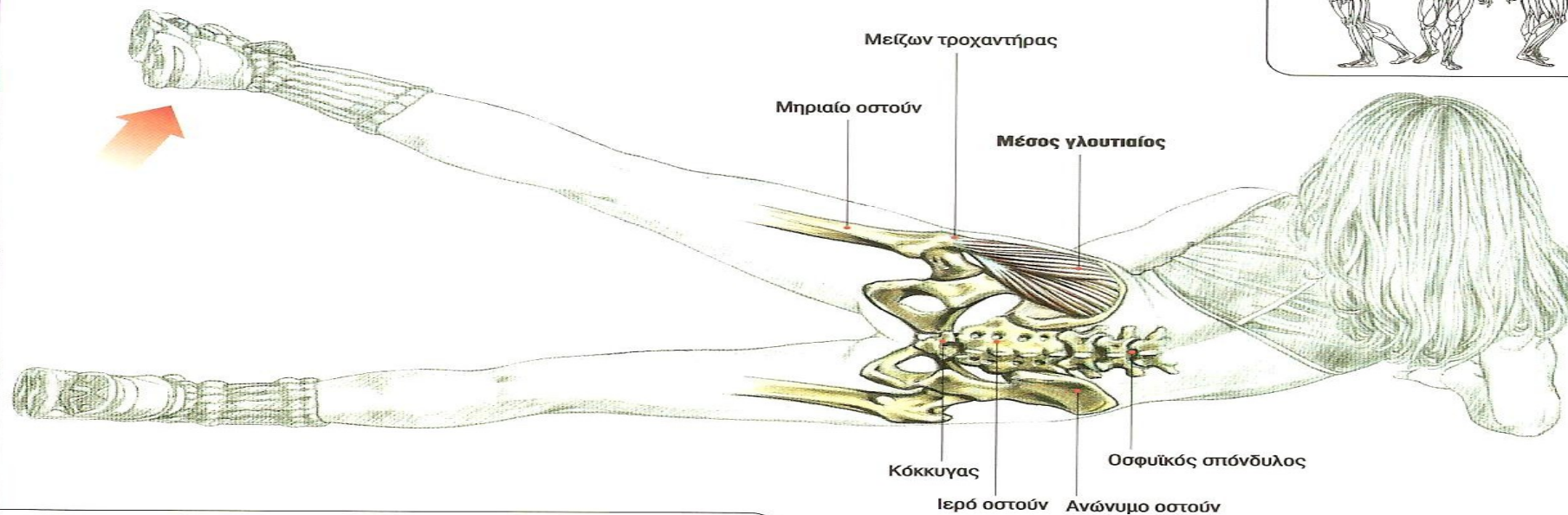
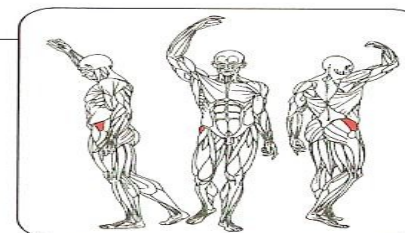
- Απάγετε την κνήμη με βραδύ ρυθμό και όσο πιο ψηλά μπορείτε.
- Επιστρέψτε στην αρχική θέση.

Η απαγωγή περιορίζεται όταν ο αυχέννας του μηριαίου συμπιεσθεί πάνω στην μηνοειδή επιφάνεια της κοτύλης. Η άσκηση αυτή ενδυναμώνει το μέσο γλουτιαίο, αλλά και τον μικρό γλουτιαίο, η ενέργεια του οποίου είναι ίδια με την ενέργεια της πρόσθιας μόιρας του μέσου γλουτιαίου. Για καλύτερα αποτελέσματα εκτελέστε την άσκηση με βραδύ ρυθμό.



- Τείνων την πλατεία περιτονία
- Τετρακέφαλος, ορθός μηριαίος
- Πλατεία περιτονία, λαγονοκνημιαία ταινία
- Τετρακέφαλος, έξω πλατύς
- Τετρακέφαλος, μέσος πλατύς
- Μακρός περνιαίος
- Βραχύς περνιαίος
- Τρίτος περνιαίος
- Αχιλλεύς τένοντας
- Μέσος γλουτιαίος
- Μέγας γλουτιαίος
- Μακρά κεφαλή
- Βραχεία κεφαλή
- Δικέφαλος μηριαίος
- Ημιτενοντώδης
- Ημιμυενώδης
- Γαστροκνήμιος, έσω κεφαλή
- Γαστροκνήμιος, έξω κεφαλή
- Λαγόνια ακρολοφία
- Μικρός γλουτιαίος
- Μείζων τροχαντήρας
- Διάφυση του μηριαίου οστού
- Κόνδυλος του μηριαίου οστού
- Ιερό οστούν
- Κόκκυγας
- Ισχιακό κύρτωμα

Ο ΜΕΣΟΣ ΚΑΙ Ο ΜΙΚΡΟΣ ΓΛΟΥΤΙΑΙΟΣ ΜΥΣ ΕΝΕΡΓΟΥΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΠΑΓΩΓΗ ΤΟΥ ΚΑΤΩ ΑΚΡΟΥ



ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΤΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ



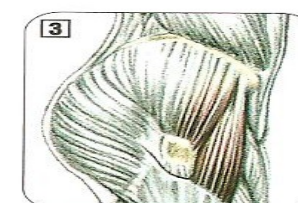
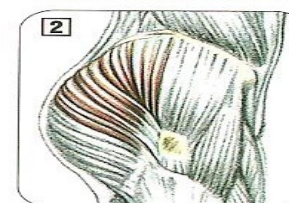
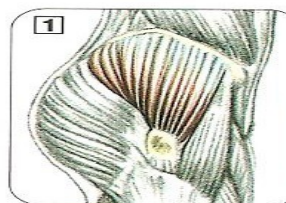
Διατηρήστε την κεφαλή σας ψηλά ενώ είστε ξαπλωμένη σε πλάγια θέση. Εκτελέστε μια ανύψωση του κάτω άκρου που βρίσκεται προς τα πάνω με το γόνατο πάντα σε έκταση έτσι ώστε η απαγωγή να μην είναι μεγαλύτερη από 70°. Αυτή η άσκηση γυμνάζει τον μέσο και τον μικρό γλουτιαίο μυ. Μπορεί να εκτελεστεί με μεγαλύτερο ή μικρότερο εύρος κίνησης. Μπορείτε επίσης να διατηρήσετε το άκρο σας για μερικά δευτερόλεπτα στην τελική θέση της απαγωγής για ισομετρική σύσπαση. Μπορείτε να ανυψώσετε την κνήμη σας ελαφρά προς τα εμπρός ή προς τα πίσω ή κάθετα.

Για περισσότερη απόδοση μπορείτε να χρησιμοποιήσετε βάρη στην ποδοκνημική ή μια ελαστική ταινία ή μια τροχαλία τοποθετημένη χαμηλά στην ποδοκνημική.

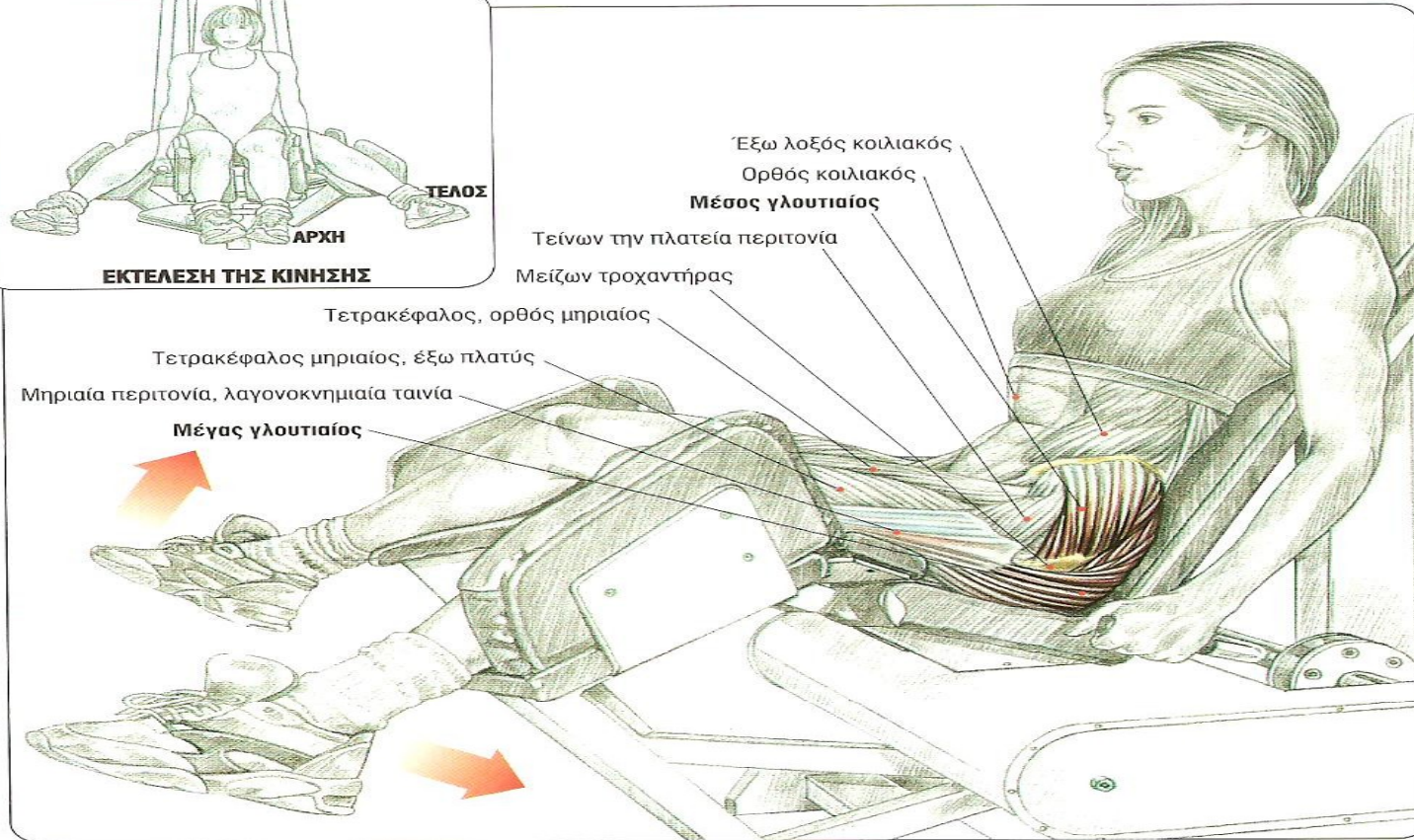
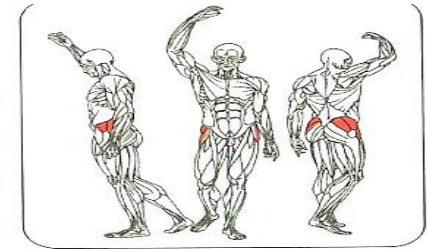
ΟΙ ΤΡΕΙΣ ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΥΨΩΣΗΣ ΤΟΥ ΚΑΤΩ ΑΚΡΟΥ



ΜΕΜΟΝΩΜΕΝΕΣ ΖΩΝΕΣ



- 1 Ανύψωση του κάτω άκρου κάθετα
- 2 Ανύψωση του κάτω άκρου ελαφρά προς τα πίσω
- 3 Ανύψωση του κάτω άκρου ελαφρά προς τα εμπρός



Καθίστε σε ένα μηχάνημα. Ανοίξτε τους μηρούς σας όσο πιο πολύ μπορείτε. Όσο περισσότερη κλίση έχει η πλάτη του μηχανήματος προς τα πίσω τόσο πιο πολύ γυμνάζεται ο μέσος γλουτιαίος μυς. Όσο πιο κάθετη είναι η πλάτη του μηχανήματος τόσο πιο πολύ γυμνάζεται το άνω τμήμα του μεγάλου γλουτιαίου μύος. Το ιδανικό θα ήταν να μπορείτε να μεταβάλλετε την κλίση του κορμού σας σε κάθε επανάληψη σκύβοντας λιγότερο ή περισσότερο προς τα εμπρός.

Παράδειγμα: Δέκα επαναλήψεις με τον κορμό σας προς τα πίσω, ώστε να ακουμπά την πλάτη του μηχανήματος και 10 επαναλήψεις με τον κορμό σας προς τα εμπρός ώστε να μην ακουμπά την πλάτη του μηχανήματος. Αυτή η άσκηση είναι ιδανική για τις γυναίκες, γιατί σταθεροποιώντας το άνω τμήμα των ισχίων δημιουργεί ένα καμπύλο σχήμα των γλουτών και κάνει τη μέση να φαίνεται λεπτότερη.

