

# ΟΙ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

## ΠΟΔΙΑ

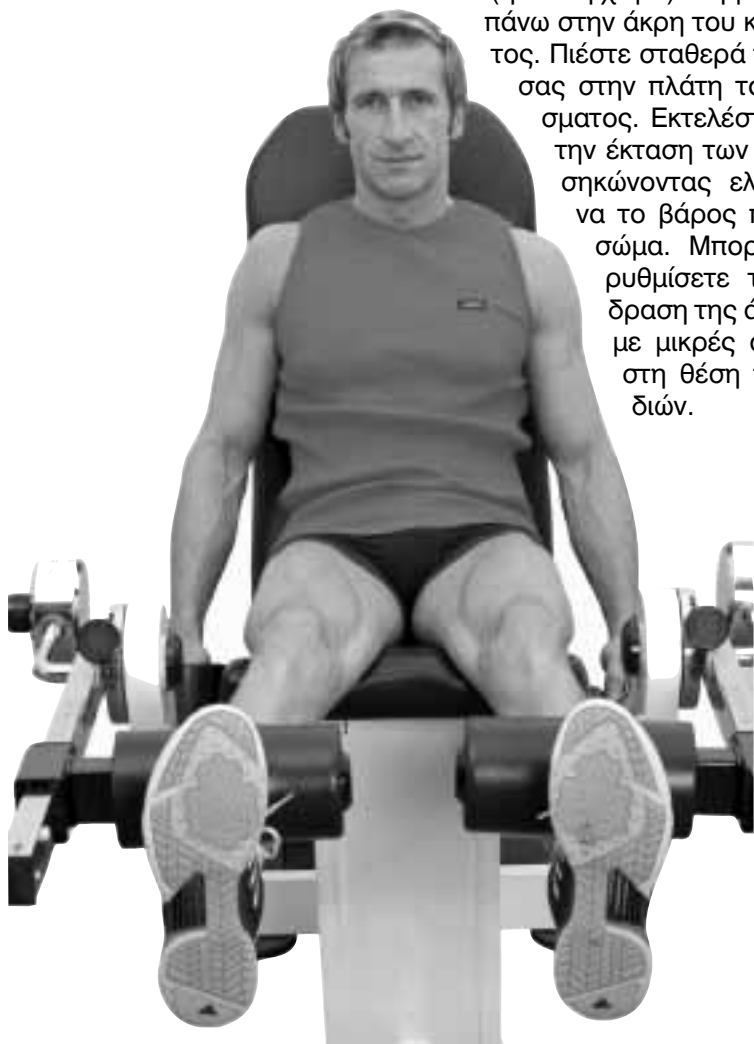
### Εκτάσεις μηρών (τετρακεφάλων)

Με την άσκηση αυτή μπορείτε με ιδιαίτερα στοχευμένο τρόπο να προπονήσετε τα κοντινά στα γόνατα τμήματα των εκτεινόντων μηριαίων μυών. Στην περίπτωση που έχετε στο γυμναστήριο την επιλογή, χρησιμοποιήστε μια μηχανή δύναμης που σας επιτρέπει την εναλλακτική προπόνηση για κάθε πόδι ξεχωριστά.

Τοποθετήστε τα πόδια σας στο άνοιγμα των ώμων πάνω στο κάθισμα. Προσέξτε οι κοίλες περιοχές πίσω από τα γόνατα (ιγνυακή χώρα) να βρίσκονται

πάνω στην άκρη του καθίσματος. Πιέστε σταθερά τη ράχη σας στην πλάτη του καθίσματος. Εκτελέστε τώρα

την έκταση των ποδιών, σηκώνοντας ελεγχόμενα το βάρος προς το σώμα. Μπορείτε να ρυθμίσετε την επίδραση της άσκησης με μικρές αλλαγές στη θέση των ποδιών.



## Κάμψεις μηριαίων δικεφάλων

Η άσκηση αυτή εξασκεί την οπίσθια πλευρά των μηρών, δηλαδή τους δικέφαλους μηριαίους μυς. Σε μεγαλύτερα γυμναστήρια υπάρχουν συνήθως διάφορες παραλλαγές σε αντίστοιχες μηχανές δύναμης. Αλλάξτε λοιπόν κάθε τόσο τη μηχανή εξάσκησης. Μη δουλεύετε με περιορισμένη ακτίνα κίνησης, έχοντας ως στόχο να υπερνικήσετε μεγαλύτερα βάρη. Ένας «κοντός» δικέφαλος (σε κατάσταση βράχυνσης) δεν επιδρά μόνο αρνητικά στο τρέξιμο και στην ταχύτητά σας, αλλά αποτελεί και έναν εν δυνάμει κίνδυνο για την πίσω πλευρά του γονάτου (ιγνυακή χώρα).

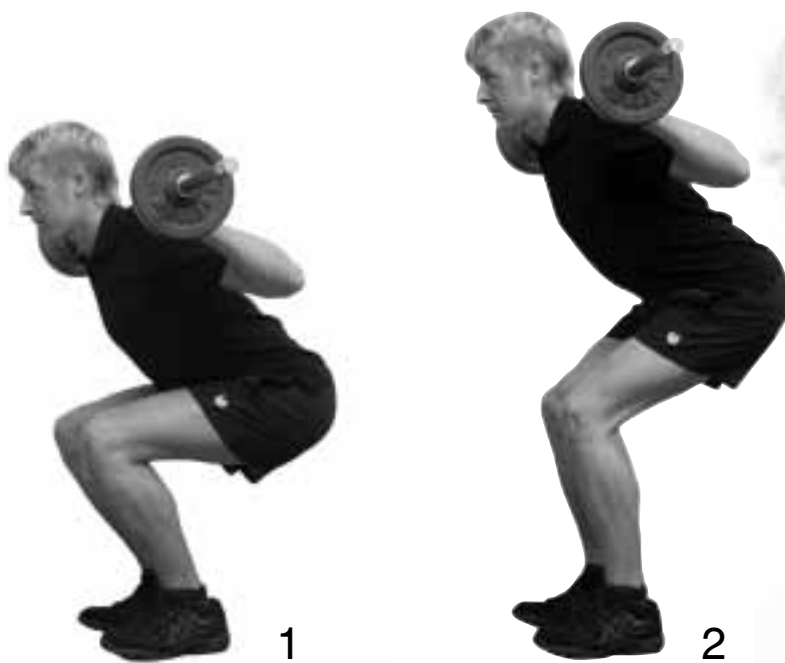


- 1 Ξαπλώστε με την κοιλιά πάνω στη μαλακή επιφάνεια της μηχανής και τοποθετήστε τα πόδια στο άνοιγμα των ώμων. Προσέξτε τα γόνατά σας να βρίσκονται έξω από την επιφάνεια του πάγκου.



- 2 Σηκώστε τώρα το βάρος, φέρνοντας τις φτέρνες σας προς τους γλουτούς. Η κίνηση πρέπει να εκτελείται συνειδητά μόνο από την άρθρωση του γονάτου.

2



## Κάμψεις γονάτων (καθίσματα) με πρόσθετο βάρος

Πάρτε την μπάρα με τα βάρη από τους ορθοστάτες και τοποθετήστε την πάνω στους ελαφρά προς τα πίσω τραβηγμένους ώμους, έτσι ώστε να καθίσει αυτή σταθερά ψηλά πάνω στον τραπεζοειδή μυ και να μην πιέζει τους αυχενικούς σπονδύλους. Κάντε ένα βήμα προς τα πίσω. Τα πόδια σας στέκονται τώρα λίγο ανοιχτά, όσο είναι περίπου και το άνοιγμα των ώμων, και οι μύτες τους δείχνουν ελαφρά προς τα έξω.

**1** Χαμηλώστε ελεγχόμενα στη θέση συσπείρωσης, μέχρι να έρθουν οι μηροί σας σε παράλληλη θέση σε σχέση με το έδαφος. Από τη θέση αυτή σηκώνεστε και πάλι προς τα πάνω κρατώντας ίσιο τον άνω κορμό. Χρειάζεστε σίγουρα ένα αρκετό ποσοστό ευελιξίας για να μπορείτε να εκτελέσετε σωστά την άσκηση. Σε καμιά περίπτωση μην κάνετε κύρτωση (καμπούρα) στη ράχη σας σ' όλη τη διάρκεια των εκτελέσεων.

**2** Εάν στις μονομαχίες για διεκδίκηση μιας κεφαλιάς βγαίνετε πάντοτε χαμένος και έχετε κάνει ήδη επί ένα χρόνο την εμπειρία της προπόνησης στη δύναμη, συμπεριλάβετε περιστασιακά στο πρόγραμμά σας τις κάμψεις γονάτων με καθίσματα ενός τετάρτου. Στην άσκηση αυτή διακόπτετε την καθοδική κίνηση πριν φτάσουν οι μηροί σας σε παράλληλη θέση με το έδαφος. Στην παραλλαγή αυτή μπορείτε να χρησιμοποιήσετε σαφώς πολύ μεγαλύτερα βάρη. Η συγκεκριμένη άσκηση δίνει μια νέα ώθηση στη αλτική σας δύναμη.