

## ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΠΟΔΙΩΝ

**Μετά από ζέσταμα με επιτόπου δρομικές ασκήσεις και διατάσεις ποδιών...**

Περνάμε στις ασκήσεις ενδυνάμωσης ποδιών

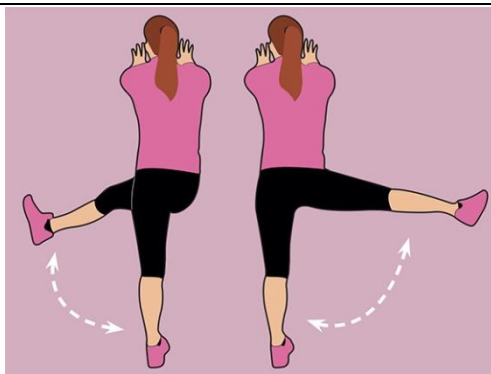
### **Βάλτε κίνηση**

Η εκτέλεσή τους πρέπει να γίνεται ελεγχόμενα, το εύρος της κίνησης τους θα πρέπει να είναι μικρό, και όσο περνά ο καιρός να μεγαλώνει ενώ γενικά η εκτέλεσή τους απαιτεί προσοχή. Αυτό που κάνουν είναι να προετοιμάζουν όχι μόνο έναν μυ αλλά ολόκληρες ομάδες μυών αλλά και αρθρώσεις ενώ με τον καιρό βελτιώνουν το εύρος της κίνησής τους.



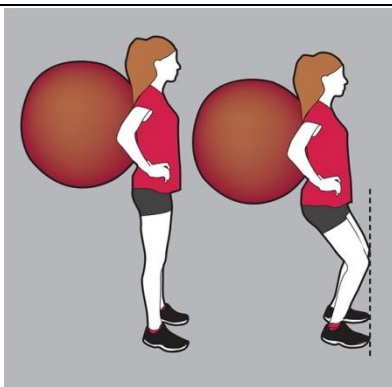
### **Εκκρεμές**

Από όρθια θέση στηριχθείτε στο πλάι και κάντε αιωρήσεις στο πόδι που βρίσκεται από την έξω πλευρά (του στηρίγματος). Ξεκινήστε με 10 αιωρήσεις αποφεύγοντας να πιέξετε για να φτάσετε το πόδι ψηλά, απλά αφήστε το να κινηθεί ελεύθερα μέσα στην άρθρωση. Επαναλάβετε και για το άλλο πόδι, 2 σετ εναλλάξ με διάλειμμα 30 sec.



### **Πλάγιο εκκρεμές**

Σταθείτε με πρόσωπο στον τοίχο, σε όρθια θέση με το σώμα ελαφρώς προς τα εμπρός και εκτελέστε αιωρήσεις με το ένα πόδι ελαφρώς λυγισμένο από έξω προς τα μέσα. Ξεκινήστε με 10 αιωρήσεις χωρίς να πιέξετε για να το φτάσετε ψηλά, αφήνοντάς το να κινηθεί ελεύθερα. Επαναλάβετε και για το άλλο πόδι, 2 σετ εναλλάξ με διάλειμμα 30 sec.



**Ημικαθίσματα** για ενδυνάμωση, γλουτιαίων, δικέφαλων, τετρακέφαλων.

Στηρίξτε την μπάλα (μπορεί να είναι και κανονική – οποιαδήποτε μπάλα) ανάμεσα σε εσάς και τον τοίχο στο ύψος της πλάτης και εκτελέστε 10-12 επαναλήψεις ημικαθίσματος. Φροντίστε το σώμα να παραμένει σε όρθια θέση με τον κορμό να είναι σταθερός και η έκταση των γονάτων να μην ξεπερνά την κάθετη ευθεία της μύτης των ποδιών : 2 σετ με διάλειμμα 30 sec.



#### **Τετρακέφαλοι**

Από ύπτια θέση ανέβασε αργά το ένα πόδι κρατώντας το ελαφρύ λυγισμένο μέχρι να σχηματίσει 90° με το έδαφος. Επανάλαβε 12 φορές χωρίς να ακουμπά στο έδαφος στο κατέβασμα. Επανάλαβε και για το άλλο πόδι. Σύνολο 2 set από 12 επαναλήψεις εναλλάξ, με διάλειμμα 30 sec

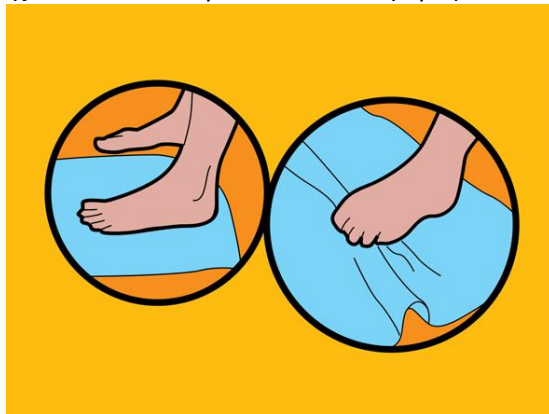


#### **Προσαγωγοί**

Από πλάγια θέση στο έδαφος και στήριξη στον αγκώνα φέρτε το ένα πόδι μπροστά κρατώντας το πόδι που βρίσκεται από κάτω τεντωμένο. Ξεκινήστε να ανεβάζετε το τεντωμένο πόδι έως εκεί που μπορείτε να φτάσετε. Επαναλήψεις: 12. Επανάλαβε και για το άλλο πόδι. Σύνολο 2 σετ από 12 επαναλήψεις εναλλάξ, με διάλειμμα 30 sec

Οι ασκήσεις που ακολουθούν στοχεύουν στην ενδυνάμωση των μυών που βρίσκονται στο πέλμα, της πελματιαίας απονεύρωσης αλλά και των καμπτήρων του μεγάλου δαχτύλου. ενώ συστήνονται και για περιόδους μετά από κάποιον τραυματισμό στην περιοχή (πελματιαία απονευρωσίτιδα, τενοντίτιδες κλπ.)

Βάλτε το πέλμα πάνω σε μία απλωμένη πετσέτα και προσπαθήστε να την «τσαλακώσετε» μαζεύοντας τα δάχτυλα. Επαναλάβετε από 6-12 φορές στο κάθε πόδι από 2 σετ



Μεγάλο δάχτυλο Σταθείτε σε όρθια θέση και προσπαθήστε να ανυψώσετε μόνο το μεγάλο δάχτυλο του ποδιού. Εκτελέστε 8-12 φορές για 2 σετ.



Πάρτε μερικές καραμέλες, «αρπάξτε» τις με τα δάχτυλα των ποδιών και μεταφέρετέ τις μέσα σε ένα ποτήρι. Κάντε το ίδιο για 5-10 φορές στο κάθε πόδι σε 2-4 σετ.

