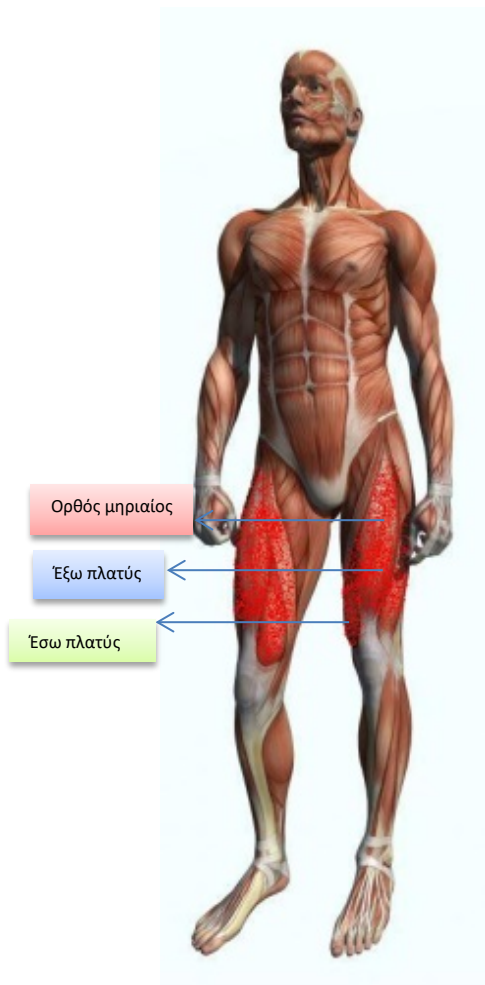




Ασκήσεις ενδυνάμωσης τετρακέφαλων μυών

(κυρίως εμπλεκόμενοι μύες: τετρακέφαλος: ορθός μηριαίος , έσω πλατύς , έξω πλατύς , μέσος πλατύς)



Εικόνα 1- Τετρακέφαλοι μύες

Το παρακάτω πρόγραμμα έχει σχεδιαστεί για να βελτιώσει την δύναμη και την αντοχή των τετρακέφαλων μυών (εικόνα 1). Πριν την εφαρμογή του προγράμματος συμβουλευτείτε τον φυσικοθεραπευτή σας για την καταλληλότητα του αναλόγως τους στόχους και τις ανάγκες σας. Οι παρακάτω ασκήσεις εκτελούνται χωρίς να προκαλούν ή να αυξάνουν τον πόνο. Ξεκινώντας το πρόγραμμα ενδυνάμωσης των τετρακέφαλων μυών εκτελείτε 3 σετ των 15 επαναλήψεων καθημερινά. Κατά την διάρκεια των ασκήσεων πρέπει να μην αισθάνεστε πόνο ή κάποιο άλλο σύμπτωμα.

Άσκηση1

Ισομετρική συστολή τετρακέφαλου (εικόνα 2). Σφίγγουμε τον τετρακέφαλο μυ με το να σπρώχνουμε μια πετσέτα προς τα κάτω όπως παρουσιάζετε στην παρακάτω εικόνα. Για να νιώσουμε την σύσπαση του μυ τοποθετούμε τα δάχτυλά μας στο εσωτερικό μέρος του γονάτου μας. Κρατάμε για 5 δευτερόλεπτα και επαναλαμβάνουμε 10 φορές.



Εικόνα 2- Ισομετρική συστολή τετρακέφαλου

Άσκηση2

Έκταση γόνατος με ελαστικό ιμάντα (εικόνα 3). Ξεκινάμε καθισμένοι σε μια καρέκλα με το γόνατο μας λυγισμένο με το ένα άκρο του ιμάντα περασμένο γύρω από την ποδοκνημική άρθρωση και το άλλο στερεωμένο στο πίσω πόδι της καρέκλας. Έπειτα τεντώνουμε το γόνατο μας και επιστρέφουμε αργά στην αρχική θέση. Επαναλαμβάνουμε 15 φορές.



Εικόνα 3- Έκταση γόνατος με ελαστικό ιμάντα

Άσκηση 3

Καθίσματα με ελβετική μπάλα (εικόνα 4). Ξεκινάμε σε όρθια στάση στηρίζοντας το βάρος μας στη μπάλα όπως δείχνει η εικόνα . Έπειτα λυγίζουμε τα γόνατα μας μέχρι λίγο πριν τις 90 μοίρες και επιστρέφουμε αργά στην αρχική θέση. Τα γόνατα σας δεν πρέπει να ξεπερνούν τα δάκτυλα των ποδιών. Επαναλαμβάνετε 15 φορές.



Εικόνα 4- Καθίσματα με ελβετική μπάλα

Άσκηση 4

Προβολές (εικόνα 5). Στεκόμαστε όρθιοι έχοντας μεγάλο βήμα όπως δείχνει η εικόνα . Έπειτα χαμηλώνουμε το σώμα μας μέχρι το μπροστινό γόνατο να λυγίσει 90 μοίρες. Το γόνατο σας δεν πρέπει να ξεπερνά τα δάκτυλα σας . Τέλος επιστρέψετε αργά στην αρχική θέση . Επαναλαμβάνετε 15 φορές.



Εικόνα 5 – Προβολές

Άσκηση 5

Καθίσματα με ελβετική μπάλα με το ένα πόδι (εικόνα 6). Ξεκινάμε σε όρθια στάση στηρίζοντας το βάρος μας στη μπάλα όπως δείχνει η εικόνα. Έπειτα λυγίζουμε το γόνατο μας μέχρι λίγο πριν τις 90 μοίρες και επιστρέφουμε αργά στην αρχική θέση. Το γόνατο σας δεν πρέπει να ξεπερνά τα δάκτυλα του ποδιού . Επαναλαμβάνετε 15 φορές.



Εικόνα 6 – Καθίσματα με ελβετική μπάλα με το ένα πόδι

Άσκηση 6

Προβολές με αλτήρες (εικόνα 7). Στεκόμαστε όρθιοι έχοντας μεγάλο βήμα όπως δείχνει η εικόνα . Έπειτα χαμηλώνουμε το σώμα μας μέχρι το μπροστινό γόνατο να λυγίσει 90 μοίρες. Το γόνατο σας δεν πρέπει να ξεπερνά τα δάκτυλα σας . Τέλος επιστρέψετε αργά στην αρχική θέση . Επαναλαμβάνετε 15 φορές.



Εικόνα 7 – Προβολές με αλτήρες