

*ΓΟΝΑΤΟ  
ΑΣΚΗΣΕΙΣ*

---

*ΤΥΠΕΤ*

ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ

ΤΟΥ Τ.Υ.Π.Ε.Τ

### Αρχική θέση:



Δίνεται έμφαση στο να σφίγγει και να πατάει το γόνατο κάτω, σε επιφάνεια που δεν βουλιάζει. Επίσης ο αστράγαλος να κάνει ορθή γωνία με το πέλμα. Θα το ονομάζουμε «τσαρούχι». Η θέση του σώματος είναι αυτή που δείχνει η εικόνα. Η άρση του ισχίου είναι πάντα σε χαμηλό ύψος σε όλες τις ασκήσεις.



### Άσκηση 1<sup>η</sup>:

Όπως είναι καλά τεντωμένο και σφιγμένο το γόνατο, και το τσαρούχι πολύ καλό, ανεβάζουμε το ισχίο λίγο ψηλά από το κρεβάτι. Μετράμε μέχρι το πέντε και το πόδι επιστρέφει στην αρχική θέση. **10 επαναλήψεις.**



### Άσκηση 2<sup>η</sup>:

Από την ίδια αρχική θέση σηκώνουμε το ισχίο, ανοίγουμε προς το πλάι, το επαναφέρουμε στην ευθεία του και κάτω. Δηλαδή γράφουμε στον αέρα ένα "Γάμα". **10 επαναλήψεις.**



### Άσκηση 3<sup>η</sup>:

Διαγράφουμε στον αέρα κυκλάκια με ολόκληρο το ισχίο. **Δέκα από τη μία πλευρά.** Επαναφέρεται στη θέση του. **Και δέκα από την άλλη πλευρά.** Το τσαρούχι και το σφιγμένο γόνατο είναι προϋπόθεση σε όλη τη διάρκεια της άσκησης.



#### **Άσκηση 4<sup>η</sup>:**

Ανεβάζουμε λίγο το ισχίο και το διαγράφουμε στον αέρα τα νούμερα από το 1 μέχρι το 10, χωρίς ανάπαυση στο ενδιάμεσο. Κατεβαίνει το ισχίο όταν ολοκληρωθεί η άσκηση.

#### **Άσκηση 5<sup>η</sup>:**

Διαγράφουμε στον αέρα το αλφάβητο. Δηλαδή 24 κεφαλαία γράμματα. Ο στόχος είναι να φθάσουμε στο Ω χωρίς ανάπαυση και φυσικά χωρίς να σπάσει το γόνατο. Αν δεν καταφέρουμε όλο το αλφάβητο σταματάμε στο γράμμα που φθάσαμε. Σε επόμενη φορά που θα κάνουμε όλο το σετ με τις πέντε ασκήσεις θα προσπαθήσουμε να πάμε λίγο πιο κάτω στο αλφάβητο χωρίς ανάπαυση. Έτσι μετράμε και την αντοχή του τετρακεφάλου μυός τον οποίο εξασκούμε και προοδευτικά την βελτίωση μας.

Στην αρχή κάνουμε ένα σετ με τις πέντε ασκήσεις. Αργότερα και αφού εκτελέσουμε πλήρως και τις πέντε ασκήσεις αβίαστα, αυξάνουμε τα σετ.