



ΧΡΗΣΤΟΣ ΑΝ. ΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΣ  
ΟΡΘΟΠΑΙΔΙΚΗ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

AAOS  
AMERICAN ACADEMY OF  
ORTHOPAEDIC SURGEONS

ΑΣΚΗΣΙΟΛΟΓΙΟ ΠΑΘΗΣΕΩΝ  
ΓΟΝΑΤΟΣ

Αυτό είναι ένα γενικό πρόγραμμα που παρέχει ένα ευρύ φάσμα ασκήσεων. Για να διασφαλίσετε ότι το πρόγραμμα είναι ασφαλές και αποτελεσματικό για εσάς, θα πρέπει να το πραγματοποιείτε σε συνεννόηση με τον θεράποντα φυσικοθεραπευτή της ομάδας μας.

**Δύναμη:** Η ενδυνάμωση των μυών που υποστηρίζουν το γόνατό σας θα μειώσουν την πίεση στην άρθρωση του γόνατός σας. Οι δυνατοί μύες βοηθούν την άρθρωση του γόνατος ώστε να δέχεται λιγότερους κραδασμούς.

**Ευελιξία:** Η διάταση των μυών όπου γίνεται η ενδυνάμωση είναι σημαντικό για την αποκατάσταση του εύρους κίνησης και την πρόληψη τραυματισμών. Οι ήπιες διατάσεις μετά από ασκήσεις ενδυνάμωσης μπορούν να βοηθήσουν στη μείωση του μυϊκού πόνου και να διατηρήσουν τους μύες σας ευέλικτους.

#### Μύες-στόχοι:

Οι μυϊκές ομάδες που στοχεύουν σε αυτό το πρόγραμμα προετοιμασίας περιλαμβάνουν:

- Τετρακέφαλος (πρόσθιο μέρος του μηρού)
- Οπίσθιος μηριαίος (οπίσθιο μέρος του μηρού)
- Απαγωγείς (εξωτερικό μέρος του μηρού)
- Προσαγωγοί (έσω επιφάνεια μηρού)
- Μέσος γλουτιαίος και μέγας γλουτιαίος (γλουτός)



**Διάρκεια προγράμματος:** Αυτό το πρόγραμμα προετοιμασίας γόνατος θα πρέπει να συνεχιστεί για 4 έως 6 εβδομάδες, εκτός σε συνεννόηση με την ομάδα μας αποφασίσουμε να παραταθεί η διάρκεια. Μετά την αποθεραπεία σας, αυτές οι ασκήσεις μπορούν να συνεχιστούν ως πρόγραμμα συντήρησης για δια βίου προστασία των γονάτων σας. Η εκτέλεση των ασκήσεων 2 με 3 ημέρες την εβδομάδα θα διατηρήσουν τη δύναμη και το εύρος κίνησης στα γόνατά σας.

#### **Ξεκινώντας**

**Προθέρμανση:** Πριν κάνετε τις παρακάτω ασκήσεις, κάντε ζέσταμα απο 5 έως 10 λεπτά δραστηριότητας χαμηλής έντασης, όπως το περπάτημα ή στατικό ποδήλατο.

**Διατάσεις:** Μετά την προθέρμανση, κάντε τις ασκήσεις διατάσεων πριν προχωρήσετε στις ασκήσεις για ενδυνάμωση. Όταν ολοκληρώσετε τις ασκήσεις ενδυνάμωσης, επαναλάβετε τις ασκήσεις διατάσεων για να τελειώσετε το πρόγραμμα.

**Μην αγνοείτε τον πόνο:** Δεν πρέπει να αισθάνεστε πόνο κατά τη διάρκεια μιας άσκησης. Επικοινωνήστε μαζί μας εάν έχετε τυχόν πόνο κατά την άσκηση

**Κάντε ερωτήσεις:** Εάν δεν είστε σίγουροι πώς να κάνετε μια άσκηση ή πόσο συχνά να την κάνετε, επικοινωνήστε μαζί μας.





ΧΡΗΣΤΟΣ ΑΝ. ΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΣ  
ΟΡΘΟΠΑΙΔΙΚΗ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

AAOS  
AMERICAN ACADEMY OF  
ORTHOPAEDIC SURGEONS

ΑΣΚΗΣΙΟΛΟΓΙΟ ΠΑΘΗΣΕΩΝ  
ΓΟΝΑΤΟΣ

## ΔΙΑΤΑΞΕΙΣ

### 1. Όρθια διάταση γαστροκνημίου

ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ

2 ΣΕΤ ΤΩΝ 4

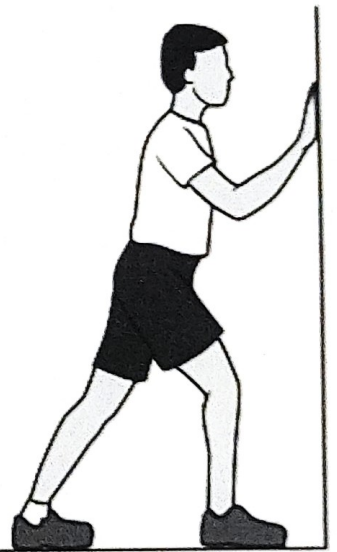
ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ  
ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ

**ΜΥΕΣ ΠΟΥ ΑΣΚΟΥΝΤΑΙ:** Γαστροκνήμιος - Υποκνήμιδιος

Θα πρέπει να νιώσετε αυτό το τέντωμα στη γάμπα σας και στη φτέρνα σας.

**Εξοπλισμός που απαιτείται:** Κανένας

- Σταθείτε απέναντι από έναν τοίχο με το υγιές σας πόδι προς τα εμπρός με μια ελαφριά κάμψη στο γόνατο. Το προσβεβλημένο πόδι σας είναι ίσιο και πίσω, με τη φτέρνα επίπεδη και τα δάχτυλα των ποδιών στραμμένα ελαφρώς προς τα μέσα.
- Κρατήστε και τις δύο φτέρνες επίπεδες στο πάτωμα και πιέστε τους γοφούς σας προς τα εμπρός προς τον τοίχο.
- Κρατήστε αυτή την θέση για 30 δευτερόλεπτα και μετά χαλαρώστε για 30 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε.



ΧΡΗΣΤΟΣ ΑΝ. ΓΕΩΡΓΟΓ  
ΟΡΘΟΠΑΙΔΙΚΗ ΦΥΣΙΚΟΘ

TIP: Μην σκύβετε κατά την άσκηση.



## ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ

### 2. Όρθια διάταση τετρακεφάλου

ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ

2 ΜΕ 3

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ  
ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ

**ΜΥΕΣ ΠΟΥ ΑΣΚΟΥΝΤΑΙ:** Τετρακέφαλος

Θα πρέπει να νιώσετε αυτό το 'τράβηγμα' στο μπροστινό μέρος του μηρού σας.

**Εξοπλισμός που απαιτείται:** Κανένας

- Κρατηθείτε από την πλάτη μιας καρέκλας ή ενός τοίχου για ισορροπία.
- Λυγίστε το γόνατό σας και φέρτε τη φτέρνα σας προς τα πάνω προς τον γλουτό σας.
- Πιάστε τον αστράγαλό σας με το χέρι σας και τραβήξτε απαλά τη φτέρνα σας πιο κοντά στο σώμα σας.
- Κρατήστε αυτή τη θέση για 30 έως 60 δευτερόλεπτα.
- Επαναλάβετε με το αντίθετο πόδι.



**ΧΡΗΣΤΟΣ ΑΝ. ΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΣ**  
ΟΡΘΟΠΑΙΔΙΚΗ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

**TIP:** Μην λυγίζετε και μην στρίβετε τον κορμό σας.





## ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ

### 3. Καθιστή στροφική διάταση κορμού

ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ

2 ΜΕ 3

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ  
ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ

**ΜΥΕΣ ΠΟΥ ΑΣΚΟΥΝΤΑΙ:** ΟΠΙΣΘΙΟΙ ΜΗΡΙΑΙΟΙ

Θα πρέπει να νιώσετε αυτό το 'τράβηγμα' στο πίσω μέρος του μηρού και πίσω από το γόνατό σας.

**Εξοπλισμός που απαιτείται:** Κανένας

- Ξαπλώστε στο πάτωμα με τα δύο πόδια λυγισμένα.
- Σηκώστε το ένα πόδι από το πάτωμα και φέρτε το γόνατο προς το στήθος σας. Πιάστε από πίσω από τον μηρό σας κάτω από το γόνατό σας.
- Ισιώστε το πόδι σας και στη συνέχεια τραβήξτε το απαλά προς το κεφάλι σας, μέχρι να νιώσετε ένα τέντωμα. Αν δυσκολεύεστε να πιάσετε από πίσω το πόδι σας, τυλίξτε μια πετσέτα γύρω από το μηρό σας. Πιάστε τα άκρα του με την πετσέτα και τραβήξτε το πόδι σας προς το μέρος σας.
- Κρατήστε αυτή τη θέση για 30 έως 60 δευτερόλεπτα.
- Επαναλάβετε με το αντίθετο πόδι



**ΧΡΗΣΤΟΣ ΑΝ. ΓΕΩΡΓΟΠΟ**

**ΟΡΘΟΠΑΙΔΙΚΗ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ**

**TIP:** Μην πιάνετε το πόδι σας από την άρθρωση του γόνατος.



## ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ

### 4. Ημικάθισμα

ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ

3 ΣΕΤ ΤΩΝ 10

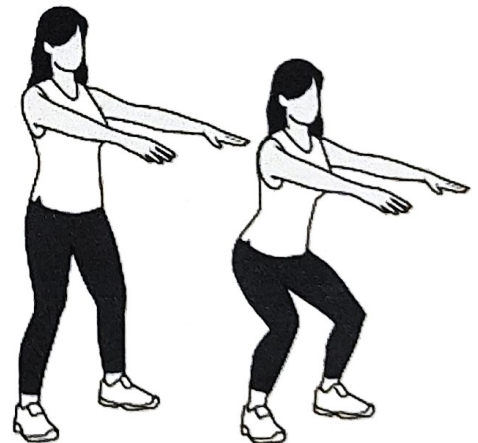
ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ

**ΜΥΕΣ ΠΟΥ ΑΣΚΟΥΝΤΑΙ:** : Τετρακέφαλος, γλουτιαίοι, οπίσθιοι μηριαίοι  
Θα πρέπει να αισθάνεστε να σφίγγει το πρόσθιο και το πίσω μέρος των μηρών σας και στους γλουτούς σας.

**Εξοπλισμός που απαιτείται:** Καθώς η άσκηση γίνεται πιο εύκολη στην εκτέλεση, σταδιακά αυξήστε την αντίσταση κρατώντας βάρη στα χέρια. Ξεκινήστε με βάρη 5 κιλών και σταδιακά προχωρήστε σε μεγαλύτερο επίπεδο αντίστασης, έως και 10 κιλά.

- Σταθείτε με τα πόδια σας ανοικτά στο ύψος των ώμων. Τα χέρια σας μπορούν να ακουμπήσουν το μπροστινό μέρος των μηρών σας. Αν χρειαστεί, κρατηθείτε στην πλάτη μιας καρέκλας ή τοίχου για ισορροπία.
- Κρατήστε το στήθος σας προς τα εμπρός και χαμηλώστε αργά τα ισχία σας περίπου 30 εκατοστά, σαν να κάθεστε σε μια καρέκλα.
- βάλτε το βάρος σου στις φτέρνες σας και κράτησε την θέση αυτή για 5 δευτερόλεπτα.
- Σπρώξτε τις φτέρνες σας και επαναφέρετε το σώμα σας σε όρθια θέση.



TIP: Μην σκύβετε μπροστά το σώμα σας





## ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ

### 5. Κάμψη μηριαίου

ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ

3 ΣΕΤ ΤΩΝ 10

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ

**ΜΥΕΣ ΠΟΥ ΑΣΚΟΥΝΤΑΙ:** Τετρακέφαλοι και οπίσθιοι μηριαίοι

Φυσιολογικά θα αισθάνεστε να σφίγγει ο μηρός σας.

**Εξοπλισμός που απαιτείται:** Καθώς η άσκηση γίνεται πιο εύκολη στην εκτέλεση, αυξήστε σταδιακά την αντίσταση προσθέτοντας ένα βάρος στον αστράγαλο. Ξεκινήστε με ένα βάρος 5 κιλών και σταδιακά προχωρήστε σε μεγαλύτερο επίπεδο αντίστασης, μέχρι 10 κιλά. Εάν έχετε πρόσβαση σε ένα γυμναστήριο, αυτή η άσκηση μπορεί επίσης να εκτελεστεί σε μηχανήμα. Ένας γυμναστής στο γυμναστήριό σας μπορεί να σας καθοδηγήσει για το πώς να χρησιμοποιείτε τα μηχανήματα με ασφάλεια.

- Κρατηθείτε από την πλάτη μιας καρέκλας ή ενός τοίχου για ισορροπία.

- Λυγίστε το προσβεβλημένο γόνατό σας και σηκώστε τη φτέρνα σας προς το μέρος του ταβανιού όσο το δυνατόν περισσότερο χωρίς πόνο.

- Μείνετε σε αυτή τη θέση για 5 δευτερόλεπτα και μετά χαλαρώστε. Επαναλάβετε.



**TIP:** Λυγίστε το πόδι σας και κρατήστε τα γόνατά σας κοντά.





ΧΡΗΣΤΟΣ ΑΝ. ΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΣ  
ΟΡΘΟΠΑΙΔΙΚΗ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

AAOS  
AMERICAN ACADEMY OF  
ORTHOPAEDIC SURGEONS

ΑΣΚΗΣΙΟΛΟΓΙΟ ΠΑΘΗΣΕΩΝ  
ΓΟΝΑΤΟΣ

## ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ

### 6. Εκτάσεις γόνατος

ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ

3 ΣΕΤ ΤΩΝ 10

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ

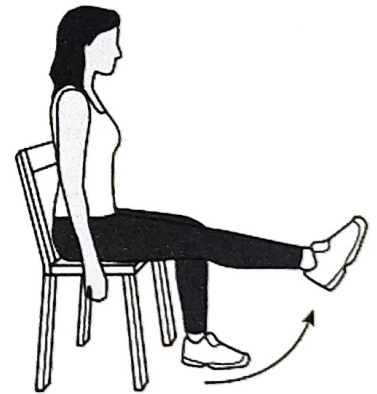
4-5 φορές  
την βδομάδα

ΜΥΕΣ ΠΟΥ ΑΣΚΟΥΝΤΑΙ: Τετρακέφαλος

Φυσιολογικά θα αισθάνεστε να σφίγγει το πρόσθιο μέρος του μηρού σας.

Εξοπλισμός που απαιτείται: Καθώς η άσκηση γίνεται πιο εύκολη στην εκτέλεση, αυξήστε σταδιακά την αντίσταση προσθέτοντας ένα βάρος στον αστράγαλο. Ξεκινήστε με ένα βάρος 5 κιλών και σταδιακά προχωρήστε σε μεγαλύτερο επίπεδο αντίστασης, μέχρι βάρος 10 κιλά.

- Καθίστε ευθυτενής σε μια καρέκλα ή έναν πάγκο.
- Σφίξτε τους μύες των μηρών σας και αργά ισιώστε και σηκώστε το προσβεβλημένο πόδι σας όσο πιο ψηλά γίνεται τεντώνοντας το γόνατό σας.
- Σφίξτε τους μύες των μηρών σας και κρατήστε αυτή τη θέση για 5 δευτερόλεπτα.
- Χαλαρώστε και φέρτε το πόδι σας στο πάτωμα.



TIP: Μην σηκώνετε τον μηρό σας από την καρέκλα προκειμένου να σηκωθεί πιο ψηλά.



## ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ

### 7. Κάμψη τεταμένου σκέλους (ΥΠΤΙΑ ΘΕΣΗ)

ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ

3 ΣΕΤ ΤΩΝ 10

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ

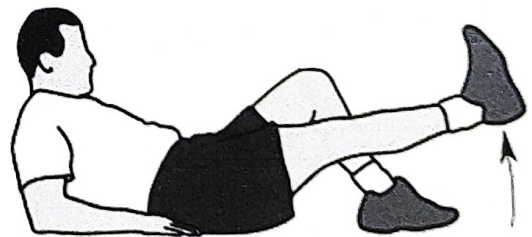
4-5 φορές  
την βδομάδα

**ΜΥΕΣ ΠΟΥ ΑΣΚΟΥΝΤΑΙ:** τετρακέφαλος

Φυσιολογικά θα αισθάνεστε να σφίγγει το πάνω μέρος του μηρού σας.

**Εξοπλισμός που απαιτείται:** Καθώς η άσκηση γίνεται πιο εύκολη στην εκτέλεση, αυξήστε σταδιακά την αντίσταση προσθέτοντας ένα βάρος στον αστράγαλο. Ξεκινήστε με ένα βάρος 5 κιλών και σταδιακά προχωρήστε σε μεγαλύτερο επίπεδο αντίστασης, μέχρι 10 κιλά.

- Ξαπλώστε στο πάτωμα με τους αγκώνες σας ακριβώς κάτω από σας ώμους για να στηρίξετε το πάνω μέρος του σώματός σας.
- Κρατήστε το προσβεβλημένο πόδι σας ίσιο και λυγίστε το άλλο σας πόδι έτσι όπως φαίνεται στην εικόνα
- Σφίξτε τον μηρό του προσβεβλημένου ποδιού σας και αργά σηκώστε το έως 30 εκατοστά από το έδαφος.
- Μείνετε σε αυτή τη θέση για 5 δευτερόλεπτα και μετά χαλαρώστε και φέρτε το πόδι σας στο έδαφος. Επαναλάβετε.



**TIP:** Μην σφίγγετε τον αυχένα και τους ώμους σας.





ΧΡΗΣΤΟΣ ΑΝ. ΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΣ  
ΟΡΘΟΠΑΙΔΙΚΗ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

AAOS  
AMERICAN ACADEMY OF  
ORTHOPAEDIC SURGEONS

ΑΣΚΗΣΙΟΛΟΓΙΟ ΠΑΘΗΣΕΩΝ  
ΓΟΝΑΤΟΣ

## ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ

### 8. Άρση τεταμένου σκέλους (ΠΡΗΝΗ ΘΕΣΗ)

ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ

3 ΣΕΤ ΤΩΝ 10

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ

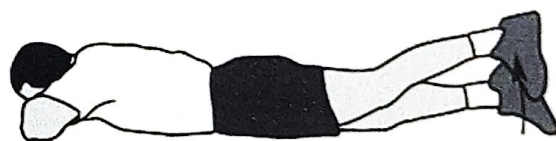
4-5 φορές  
την βδομάδα

ΜΥΕΣ ΠΟΥ ΑΣΚΟΥΝΤΑΙ: Οπίσθιοι μηριαίοι

Φυσιολογικά θα αισθάνεστε να σφίγγει το πίσω μέρος του μηρού σας.

Εξοπλισμός που απαιτείται: : Καθώς η άσκηση γίνεται πιο εύκολη στην εκτέλεση, αυξήστε σταδιακά την αντίσταση προσθέτοντας ένα βάρος στον αστράγαλο. Ξεκινήστε με ένα βάρος 5 κιλών και σταδιακά προχωρήστε σε μεγαλύτερο επίπεδο αντίστασης, μέχρι 10 κιλά.

- Ξαπλώστε στο πάτωμα με το στομάχι σας και με τα πόδια σας ευθεία. Στηρίξτε το κεφάλι σας στα χέρια σας.
- Σφίξτε τους γλουτιαίους και μηριαίους μύες στο προσβεβλημένο πόδι και σηκώστε το πόδι προς τα πάνω όσο πιο ψηλά μπορείτε.
- Κρατήστε αυτή τη θέση για 5 δευτερόλεπτα.
- Χαμηλώστε το πόδι σας και ξεκουράστε το για 2 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε.



TIP: Μην σηκώνετε το σώμα σας από το έδαφος.





ΧΡΗΣΤΟΣ ΑΝ. ΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΣ  
ΟΡΘΟΠΑΙΔΙΚΗ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

AAOS  
AMERICAN ACADEMY OF  
ORTHOPAEDIC SURGEONS

ΑΣΚΗΣΙΟΛΟΓΙΟ ΠΑΘΗΣΕΩΝ  
ΓΟΝΑΤΟΣ

## ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ

### 9. Απαγωγή ισχίου

ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ

3 ΣΕΤ ΤΩΝ 20

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ

4-5 φορές  
την βδομάδα

**ΜΥΕΣ ΠΟΥ ΑΣΚΟΥΝΤΑΙ:** Μέσος γλουτιαίος και απαγωγό ισχίου

Φυσιολογικά θα αισθάνεστε να σφίγγουν οι γλουτιαίοι και το πλάγιο μέρος του μηρού σας.

**Εξοπλισμός που απαιτείται:** Ξεκινήστε με ένα βάρος που επιτρέπει 8 επαναλήψεις και προχωρήστε σε 12 επαναλήψεις. Καθώς η άσκηση γίνεται πιο εύκολη, προσθέστε βάρος. Κάθε φορά που αυξάνετε το βάρος, ξεκινήστε ξανά με 8 επαναλήψεις, φτάνοντας μέχρι τις 12.

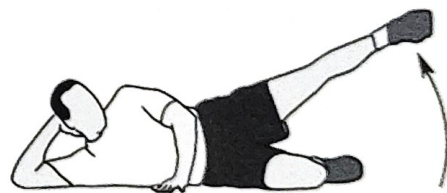
- Ξαπλώστε στο πλάι με το τραυματισμένο πόδι σας από πάνω και το κάτω πόδι λυγισμένο για να παρέχει στήριξη.

- Ισιώστε το πάνω από το πόδι σας και σηκώστε το αργά στις 45°. Κρατήστε το γόνατό σας ίσιο.

- Κρατήστε αυτή τη θέση για 5 δευτερόλεπτα.

- Χαμηλώστε αργά το πόδι σας και χαλαρώστε το για 2 δευτερόλεπτα.

- Επαναλάβετε και μετά ολοκληρώστε την άσκηση από την άλλη πλευρά.



**TIP:** Μην λυγίζετε το πόδι σας στην προσπάθειά σας να το σηκώσετε πιο ψηλά.



## ΑΣΚΗΣΙΟΛΟΓΙΟ ΠΑΘΗΣΕΩΝ ΓΟΝΑΤΟΣ

### ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ

#### 10. Προσαγωγή ισχίου

ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ

3 ΣΕΤ ΤΩΝ 20

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ

**ΜΥΕΣ ΠΟΥ ΑΣΚΟΥΝΤΑΙ:** Προσαγωγοί

Θα πρέπει να νιώσετε να σφίγγει το εσωτερικό του μηρού σας.

**Εξοπλισμός που απαιτείται:** Καθώς η άσκηση γίνεται πιο εύκολη στην εκτέλεση, σταδιακά αυξήστε την αντίσταση προσθέτοντας βάρος στον αστράγαλο. Ξεκινήστε με ένα βάρος 5 κιλών και σταδιακά προχωρήστε σε μεγαλύτερο επίπεδο αντίστασης, έως 10 κιλά.

- Ξαπλώστε στο πάτωμα στο πλάι του τραυματισμένου ποδιού σας με και τα δύο πόδια ίσια.
- Σταυρώστε το υγιές πόδι μπροστά από το τραυματισμένο.
- Σηκώστε το τραυματισμένο πόδι έως 30 εκατοστά από το πάτωμα.
- Κρατήστε αυτή τη θέση για 5 δευτερόλεπτα.
- Χαμηλώστε το πόδι σας και ξεκουραστείτε για 2 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε.



**TIP:** Τοποθετήστε το χέρι σας στο πάτωμα μπροστά από το σώμα σας για υποστήριξη.





## ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ

### 11. Πρέσα

ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ

2 ΣΕΤ ΤΩΝ 10

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ

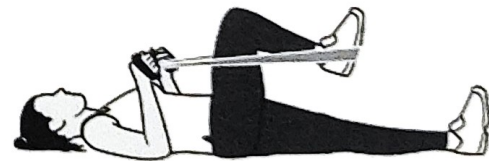
ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ

**ΜΥΕΣ ΠΟΥ ΑΣΚΟΥΝΤΑΙ:** Τετρακέφαλος, οπίσθιοι μηριαίοι

Θα πρέπει να νιώσετε να σφίγγει το πρόσθιο μέρος του ισχίου σας και το μπροστινό και πίσω μέρος του μηρού σας.

**Εξοπλισμός που απαιτείται:** Αυτή η άσκηση εκτελείται καλύτερα χρησιμοποιώντας ένα λάστιχο μικρής αντίστασης. Καθώς η άσκηση γίνεται πιο εύκολη στην εκτέλεση, αυξήστε σταδιακά το επίπεδο αντίστασης. Μην χρησιμοποιείτε βάρη στον αστράγαλο με αυτήν την άσκηση. Εάν έχετε πρόσβαση σε ένα γυμναστήριο, αυτή η άσκηση μπορεί επίσης να εκτελεστεί και σε μηχανήμα. Ένας γυμναστής στο γυμναστήριό σας μπορεί να σας καθοδηγήσει για το πώς να χρησιμοποιείτε τα μηχανήματα με ασφάλεια.

- Τοποθετήστε το κέντρο από το λάστιχο στην καμάρα του ποδιού σας και κρατήστε τα άκρα σε κάθε χέρι. Ξαπλώστε στο πάτωμα με τους αγκώνες λυγισμένους.
- Σφίξτε τον μηρό του προσβεβλημένου ποδιού σας και φέρτε το γόνατό σας προς το στήθος σας.
- Λυγίστε το πόδι σας και λυγίστε αργά το πόδι σας ακριβώς μπροστά πιέζοντας το λάστιχο αντίστασης.
- Κρατήστε αυτή τη θέση για 2 δευτερόλεπτα. Χαλαρώστε και φέρτε το πόδι σας στο πάτωμα. Επαναλάβετε.



**TIP:** Κρατήστε το στομάχι σας σφιγμένο καθ' όλη τη διάρκεια της άσκησης.