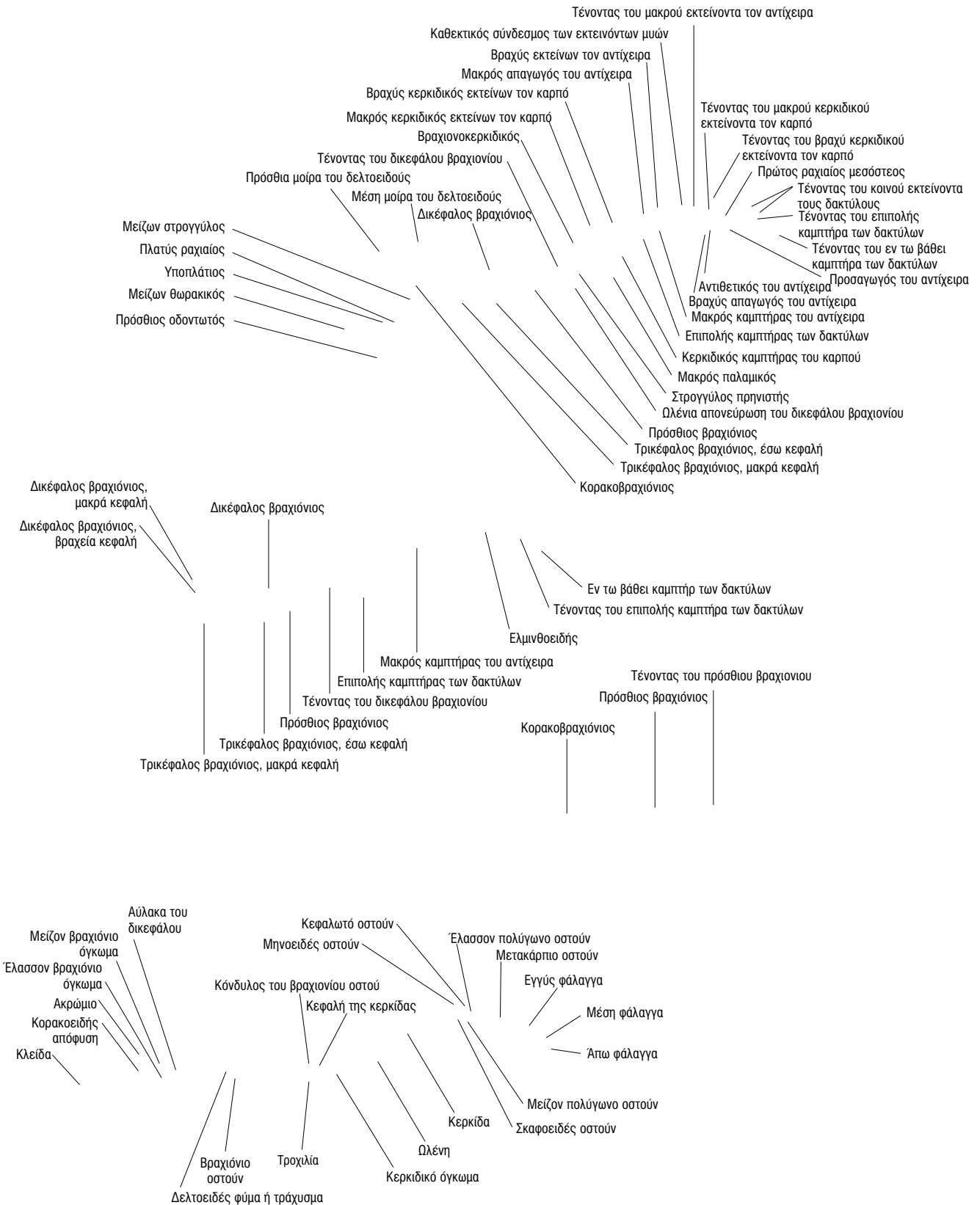


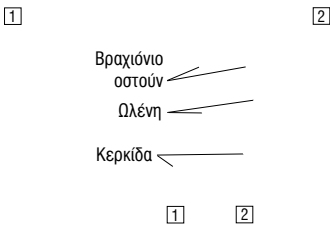
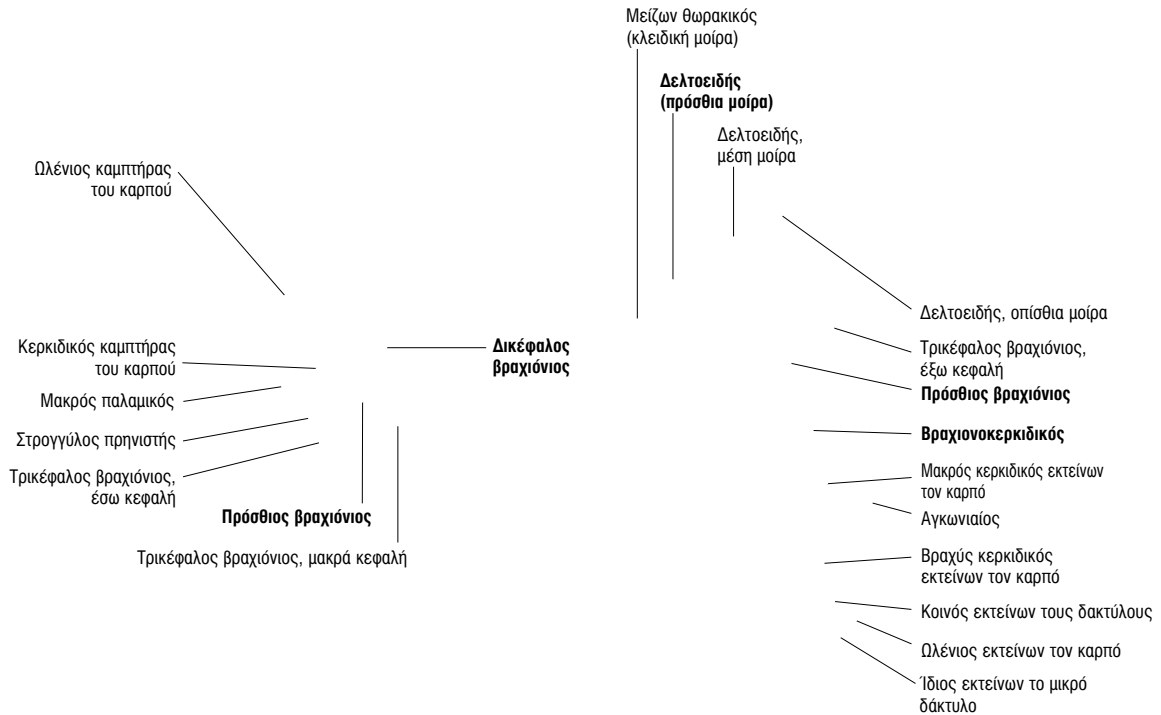
# 1

# ΑΝΩ ΑΚΡΑ

01/ ΚΑΜΨΕΙΣ ΤΟΥ ΑΓΚΩΝΑ ΜΕ ΑΛΤΗΡΑ .....	06
02/ ΚΑΜΨΕΙΣ ΑΥΤΟΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗΣ ΤΟΥ ΑΓΚΩΝΑ ΜΕ ΑΛΤΗΡΑ .....	07
03/ ΚΑΜΨΕΙΣ ΤΟΥ ΑΓΚΩΝΑ ΜΕ ΑΛΤΗΡΑ ΣΕ ΕΠΙΚΛΙΝΗ ΠΑΓΚΟ .....	08
04/ ΚΑΜΨΕΙΣ ΤΟΥ ΑΓΚΩΝΑ ΜΕ ΑΛΤΗΡΑ ΜΕ ΤΟ ΑΝΤΙΒΡΑΧΙΟ ΣΕ ΗΜΙΠΡΗΝΙΣΜΟ .....	09
05/ ΚΑΜΨΕΙΣ ΤΟΥ ΑΓΚΩΝΑ ΜΕ ΤΡΟΧΑΛΙΑ ΣΤΗΡΙΓΜΕΝΗ ΣΤΟ ΕΔΑΦΟΣ .....	10
06/ ΚΑΜΨΕΙΣ ΤΩΝ ΑΓΚΩΝΩΝ ΜΕ ΤΡΟΧΑΛΙΕΣ ΠΟΥ ΣΤΗΡΙΖΟΝΤΑΙ ΨΗΛΑ .....	11
07/ ΚΑΜΨΕΙΣ ΤΩΝ ΑΓΚΩΝΩΝ ΜΕ ΜΠΑΡΑ .....	12
Η ΑΝΑΤΟΜΙΚΗ ΚΑΤΑΣΚΕΥΗ ΤΟΥ ΑΓΚΩΝΑ ΚΑΙ Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΣΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ .....	13
08/ ΚΑΜΨΕΙΣ ΤΩΝ ΑΓΚΩΝΩΝ ΣΕ ΟΡΓΑΝΟ .....	14
09/ ΚΑΜΨΕΙΣ ΑΥΤΟΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗΣ ΤΩΝ ΑΓΚΩΝΩΝ ΣΕ ΟΡΓΑΝΟ .....	15
10/ ΕΚΤΑΣΕΙΣ ΤΩΝ ΚΑΡΠΩΝ ΜΕ ΜΠΑΡΑ (ΠΡΗΝΗΣ ΛΑΒΗ) .....	16
11/ ΚΑΜΨΕΙΣ ΤΩΝ ΚΑΡΠΩΝ ΜΕ ΜΠΑΡΑ (ΥΠΤΙΑ ΛΑΒΗ) .....	17
12/ ΚΑΜΨΕΙΣ ΤΩΝ ΑΓΚΩΝΩΝ ΜΕ ΜΠΑΡΑ (ΠΡΗΝΗΣ ΛΑΒΗ) .....	18
ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ ΤΩΝ ΜΥΩΝ ΤΟΥ ΑΝΤΙΒΡΑΧΙΟΥ .....	19
13/ ΕΚΤΑΣΕΙΣ ΤΩΝ ΑΓΚΩΝΩΝ ΜΕ ΤΡΟΧΑΛΙΑ (ΠΡΗΝΗΣ ΛΑΒΗ) .....	20
14/ ΕΚΤΑΣΕΙΣ ΤΩΝ ΑΓΚΩΝΩΝ ΜΕ ΤΡΟΧΑΛΙΑ (ΥΠΤΙΑ ΛΑΒΗ) .....	21
15/ ΕΚΤΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΑΓΚΩΝΑ ΜΕ ΤΡΟΧΑΛΙΑ (ΥΠΤΙΑ ΛΑΒΗ) .....	22
16/ ΕΚΤΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΤΡΙΚΕΦΑΛΟΥ ΠΑΝΩ ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΕΦΑΛΗ ΜΕ ΤΡΟΧΑΛΙΑ .....	23
17/ ΕΚΤΑΣΕΙΣ ΤΩΝ ΑΓΚΩΝΩΝ ΜΕ ΜΠΑΡΑ .....	24
18/ ΕΚΤΑΣΕΙΣ ΤΩΝ ΑΓΚΩΝΩΝ ΜΕ ΑΛΤΗΡΕΣ .....	25
19/ ΕΚΤΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΑΓΚΩΝΑ ΜΕ ΑΛΤΗΡΑ ΜΕ ΤΟ ΕΝΑ ΧΕΡΙ .....	26
20/ ΕΚΤΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΑΓΚΩΝΑ ΣΕ ΘΕΣΗ ΕΠΙΚΥΨΗΣ ΜΕ ΑΛΤΗΡΑ .....	27
21/ ΕΚΤΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΤΡΙΚΕΦΑΛΟΥ ΜΕ ΑΛΤΗΡΑ ΣΕ ΚΑΘΙΣΤΗ ΘΕΣΗ .....	28
22/ ΕΚΤΑΣΕΙΣ ΤΩΝ ΑΓΚΩΝΩΝ ΜΕ ΣΠΑΣΤΗ ΜΠΑΡΑ ΣΕ ΚΑΘΙΣΤΗ ΘΕΣΗ .....	29
23/ ΒΥΘΙΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΤΡΙΚΕΦΑΛΟΥΣ .....	30
ΔΙΑΤΑΣΗ ΤΟΥ ΤΡΙΚΕΦΑΛΟΥ .....	31



# 1 ΚΑΜΨΕΙΣ ΤΟΥ ΑΓΚΩΝΑ ΜΕ ΑΛΤΗΡΑ



- 1 ΥΠΙΑΣΜΟΣ
- 2 ΠΡΗΝΙΣΜΟΣ

Καθήστε στον πάγκο και κρατήστε από έναν αλτήρα σε κάθε χέρι με τις παλάμες στραμμένες προς τα έξω:

- Εισπνεύστε και λυγίστε τους αγκώνες, στρέφοντας την παλάμη προς τα άνω. Η περιστροφή της παλάμης πρέπει να έχει ολοκληρωθεί πριν το αντιβράχιο έρθει στο οριζόντιο επίπεδο.
- Συνεχίστε την κίνηση με ανύψωση του αγκώνα καθώς ολοκληρώνετε την κίνηση.

Για την εκτέλεση αυτής της άσκησης χρησιμοποιείτε κυρίως τον βραχιονοκερκιδικό, τον πρόσθιο βραχιόνιο, το δικέφαλο βραχιόνιο, την πρόσθια μοίρα του δελτοειδούς και σε μικρότερο βαθμό τον κορακοβραχιόνιο και την άνω μοίρα του μείζονος θωρακικού μυός.



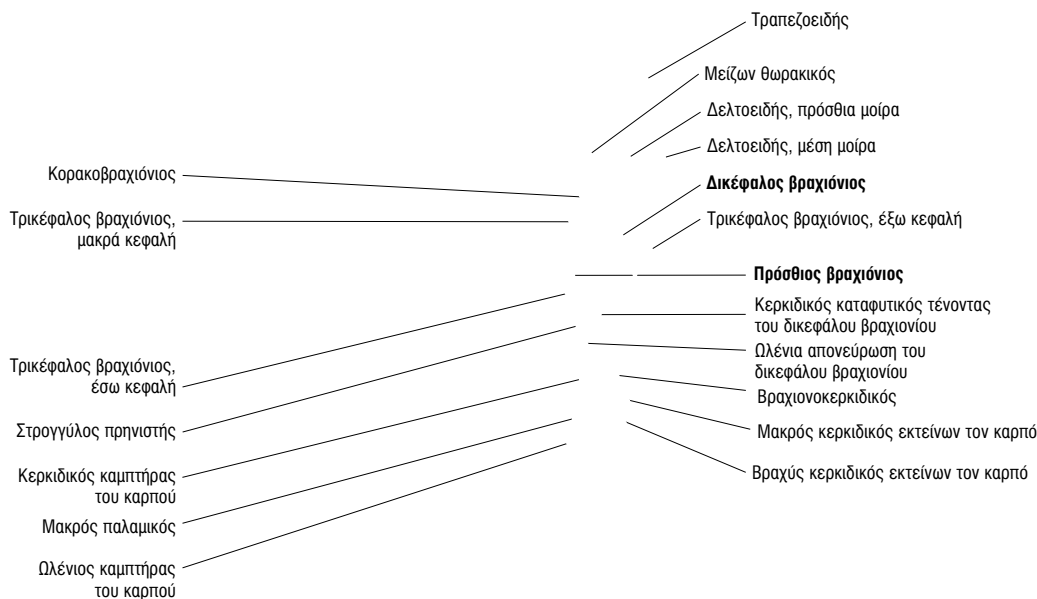
**Σημείωση:** Η άσκηση αυτή είναι ιδανική για την εκγύμναση του δικεφάλου βραχιόνιου μυός. Κατά την εκτέλεσή της γίνεται κάμψη, έλξη προς τα εμπρός και υπτιασμός με τη δράση του δικεφάλου βραχιόνιου μυός.

**ΤΡΕΙΣ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΟΙ ΤΡΟΠΟΙ ΕΚΤΕΛΕΣΗΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ:**

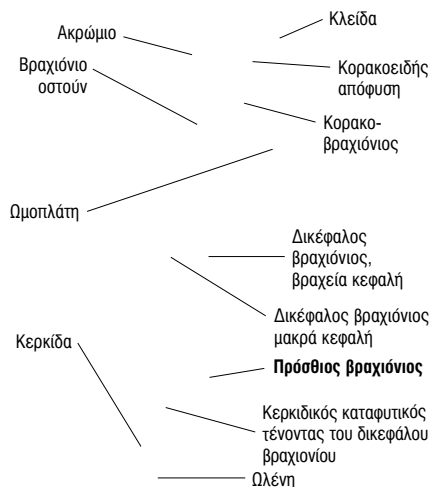
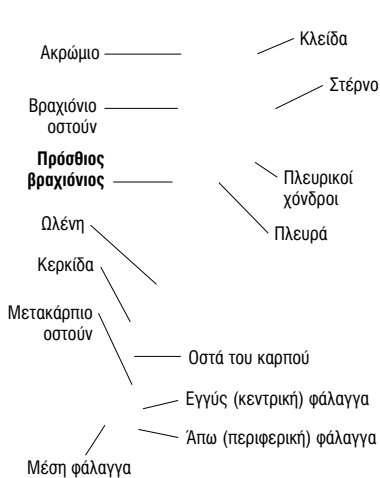
- 1 Δώστε έμφαση στο δικέφαλο βραχιόνιο
- 2 Γυμνάστε έντονα τον βραχιονοκερκιδικό
- 3 Γυμνάστε κυρίως τον δικέφαλο και τον πρόσθιο βραχιόνιο

# ΚΑΜΨΕΙΣ ΑΥΤΟΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗΣ ΤΟΥ ΑΓΚΩΝΑ ΜΕ ΑΛΤΗΡΑ

2



## ΠΡΟΣΘΙΟΣ ΒΡΑΧΙΟΝΙΟΣ ΜΥΣ



## ΤΕΛΟΣ ΤΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ

Καθήστε στον πάγκο. Κρατήστε τον αλτήρα με πρηνή λαβή\* με το αντιβράχιο σε υπτιασμό και ακουμπήστε τον αγκώνα στην έξω πλευρά του μηρού σας:

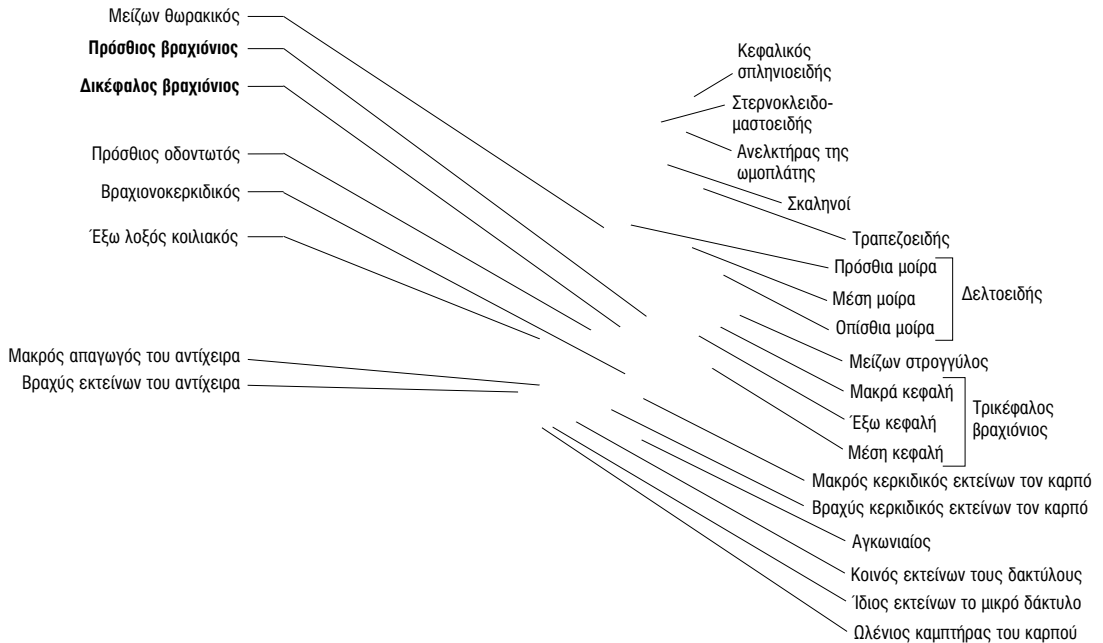
- Εισπνεύστε και κάμψτε τον αγκώνα
- Εκπνεύστε καθώς ολοκληρώνετε την κίνηση

Αυτή η μεμονωμένη άσκηση σας επιτρέπει να ελέγχετε το εύρος, την ταχύτητα και την τροχιά της κίνησης. Γυμνάζει κυρίως τον δικέφαλο βραχιόνιο και τον πρόσθιο βραχιόνιο μυ.

\*Σ.τ.Ε.: Η πρηνή λαβή ονομάζεται και λαβή από κάτω

3

ΚΑΜΨΕΙΣ ΤΟΥ ΑΓΚΩΝΑ ΜΕ ΑΛΤΗΡΑ ΣΕ ΕΠΙΚΛΙΝΗ ΠΑΓΚΟ



Καθήστε σε έναν επικλινή πάγκο με τη ράχη σας να στηρίζεται πάνω στην πλάτη του πάγκου. Σε κάθε χέρι σας κρατήστε έναν αλτήρα με πρηνή λαβή (οι αντίχειρες να στρέφονται προς τα μέσα):

- Εισπνεύστε και κάμψτε τους αγκώνες σας ενώ στρέφετε τους καρπού σας προς τα έξω, πριν τα αντιβράχιά σας γίνουν παράλληλα με το έδαφος, έτσι ώστε στο τέλος της κίνησης τα χέρια να βρίσκονται σε ύπτια λαβή (οι αντίχειρες να στρέφονται προς τα έξω).
- Εκπνεύστε στο τέλος της κίνησης.

Αυτή η άσκηση ενδυναμώνει τη μακρά κεφαλή του δικεφάλου βραχιονίου μύος (την έξω μοίρα του μύος) η οποία διατείνεται στην αρχή της κάμψης του αγκώνα. Η κίνηση αυτή γυμνάζει επίσης το βραχιονοκερκιδικό και τον πρόσθιο βραχιόνιο μύο

**ΑΡΧΙΚΗ ΘΕΣΗ ΤΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ**

**Παραλλαγή:** Εκτελέστε εναλλάξ κάμψη των αγκώνων. Αυξήστε την ένταση της προσπάθειας ξεκινώντας την κίνηση με ύπτια λαβή.

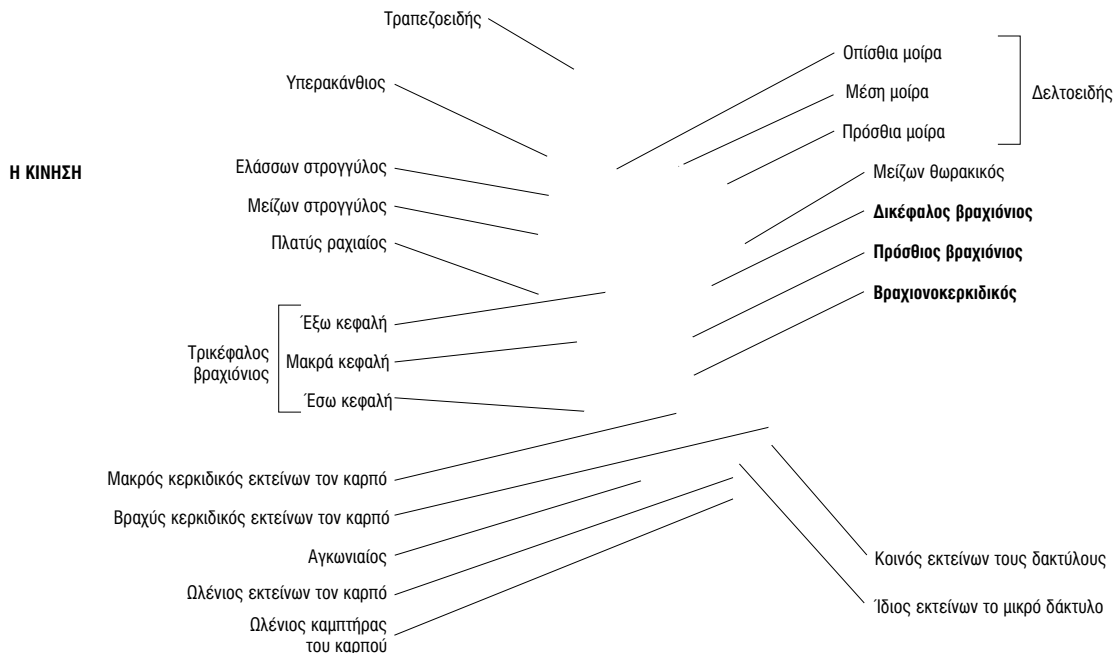
**Προσοχή:**

Προσαρμόστε την κλίση του πάγκου σύμφωνα με την ευλυγισία των ώμων σας. Αν το άνω άκρο βρίσκεται πολύ πίσω η μακρά κεφαλή του δικεφάλου βραχιονίου μύος προκαλεί έντονη τριβή στην αύλακα του δικεφάλου και θα προκαλέσει τενοντοπάθεια

Ενεργοποιημένη μοίρα του μύος  
Περισσότερο ενεργοποιημένη μοίρα του μύος

# ΚΑΜΨΕΙΣ ΤΟΥ ΑΓΚΩΝΑ ΜΕ ΑΛΤΗΡΑ ΜΕ ΤΟ ΑΝΤΙΒΡΑΧΙΟ ΣΕ ΗΜΙΠΡΗΝΙΣΜΟ

4

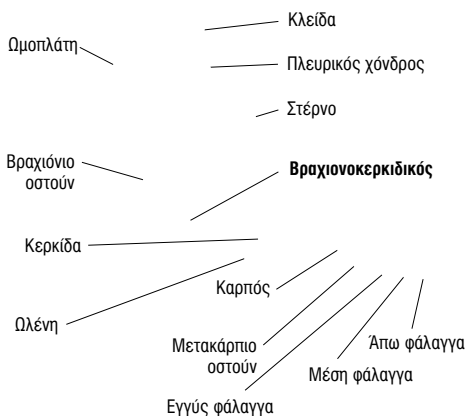


Μπορείτε να στέκεστε όρθιοι ή να κάθεστε. Κρατήστε έναν αλτήρα σε κάθε χέρι με τις παλάμες στραμμένες προς τα έσω\*:

- Εισπνεύστε και φέρετε τους αλτήρες στους ώμους, με κάμψη του αγκώνα, ταυτόχρονα ή εναλλάξ.
- Εκπνεύστε καθώς ολοκληρώνετε την κίνηση.

Αυτή είναι η καλύτερη άσκηση για τον βραχιονοκερκιδικό μυ. Γυμνάζει επίσης τον δικέφαλο βραχιόνιο και αναπτύσσει τον πρόσθιο βραχιόνιο μυ.

**ΒΡΑΧΙΟΝΟΚΕΡΚΙΔΙΚΟΣ ΜΥΣ**



**ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΤΩΝ ΜΥΙΚΩΝ ΙΝΩΝ ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΗΝ ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΤΟΥΣ**

Εν τω βάθει μυϊκές ίνες στην πλέον άμεση οδό ενεργοποίησης: οι μύες που ενεργοποιούνται πιο συχνά  
 Επιπολής μυϊκές ίνες: οι μύες που ενεργοποιούνται με την αύξηση της έντασης της προσπάθειας

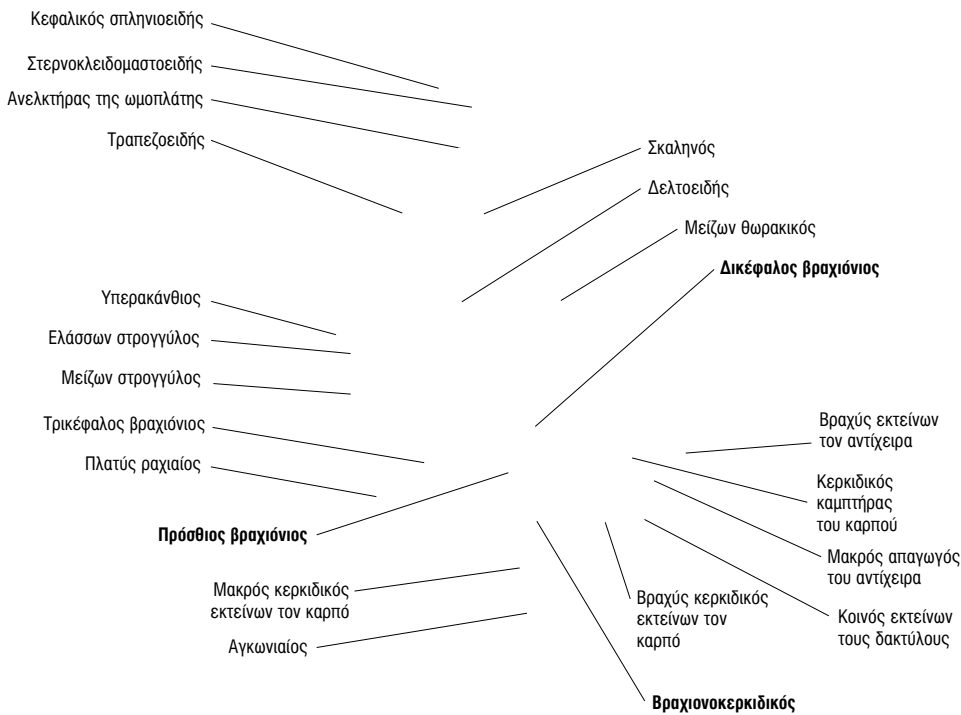
**Ο ΝΟΜΟΣ ΤΗΣ ΕΛΑΧΙΣΤΗΣ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑΣ**

Για να ελαχιστοποιήσει την προσπάθεια στην εκτέλεση μιας άσκησης ο μύς, πρώτα θα προκαλέσει επιστράτευση των ινών στην πιο σύντομη πορεία (αυτή είναι η πιο σύντομη πορεία και βρίσκεται στις βαθύτερες σφιβάδες του μύος). Κοινή πεποίθηση είναι ότι όσο μεγαλύτερη δύναμη καταβάλλεται, τόσο βαθύτερο τμήμα του μύος συσπάται. Αλλά στην πραγματικότητα, όσο η ένταση της προσπάθειας αυξάνεται, τόσο περισσότερο οι επιπολής μύες επιστρατεύονται για να εκτελέσουν την κίνηση. Επιπλέον, οι εν τω βάθει και οι ευθείς μύες είναι γενικά πιο αργοί στην σύσπαση αλλά πιο ανθεκτικοί στην εκτέλεση κινήσεων απ' ό,τι οι επιπολής, πιο κυρτοί και μακροί μύες.

\*Σ.τ.Ε.: Αυτή η λαβή ονομάζεται ημipρηνήs λαβή

5

**ΚΑΜΨΕΙΣ ΤΟΥ ΑΓΚΩΝΑ ΜΕ ΤΡΟΧΑΛΙΑ ΣΤΗΡΙΓΜΕΝΗ ΣΤΟ ΕΔΑΦΟΣ**



**ΠΑΡΑΛΛΑΓΗ**  
 Κάμψεις με τα δύο χέρια με τροχαλία τοποθετημένη στο έδαφος

Σταθείτε απέναντι από το όργανο και πιάστε τη χειρολαβή με λαβή από κάτω:

- Εισπνεύστε και εκτελέστε την κίνηση της κάμψης του αγκώνα έλκοντας τη λαβή της τροχαλίας
- Εκπνεύστε καθώς ολοκληρώνετε την κίνηση

Αυτή είναι μια καλή άσκηση για την απομόνωση και ενδυνάμωση του δικεφάλου βραχιονίου μύς.

**ΜΟΝΟΑΡΘΡΙΚΟΣ ΜΥΣ ΚΑΙ ΠΟΛΥΑΡΘΡΙΚΟΣ ΜΥΣ**

**ΠΡΟΣΘΙΟΣ ΒΡΑΧΙΟΝΙΟΣ ΜΥΣ**

Ο πρόσθιος βραχιόνιος μύς διαπερνά μόνο μία άρθρωση, του αγκώνα. Για το λόγο αυτό είναι μονοαρθρικός μύς. Η βασική του ενέργεια είναι να κινητοποιεί αυτήν την άρθρωση. Προκαλεί μόνο κάμψη του αντιβραχίου

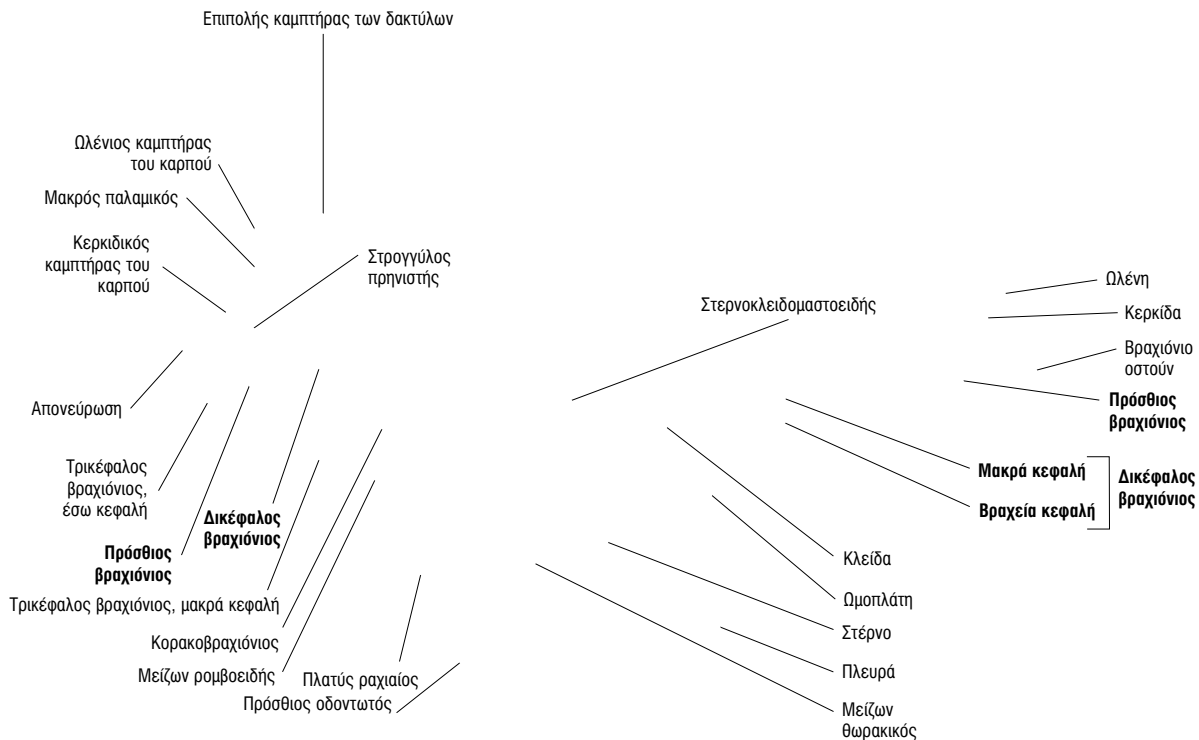
**ΔΙΚΕΦΑΛΟΣ ΒΡΑΧΙΟΝΙΟΣ ΜΥΣ**

Ο δικέφαλος βραχιόνιος μύς διαπερνά πάνω από περισσότερες από μία αρθρώσεις, από τον αγκώνα και τον ώμο. Για το λόγο αυτό είναι διαρθρικός μύς. Έτσι κινητοποιεί περισσότερες από μία αρθρώσεις και η ενέργεια του είναι σύνθετη. Ο δικέφαλος βραχιόνιος μύς μπορεί να κάμπτει και να ανυψώνει τον αγκώνα, να φέρνει τον βραχίονα προς τον θώρακα και να προκαλεί υπτιασμό του αντιβραχίου (ύπτια λαβή\*).

**ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΤΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ**

\*Σ.Τ.Ε.: Λαβή από κάτω

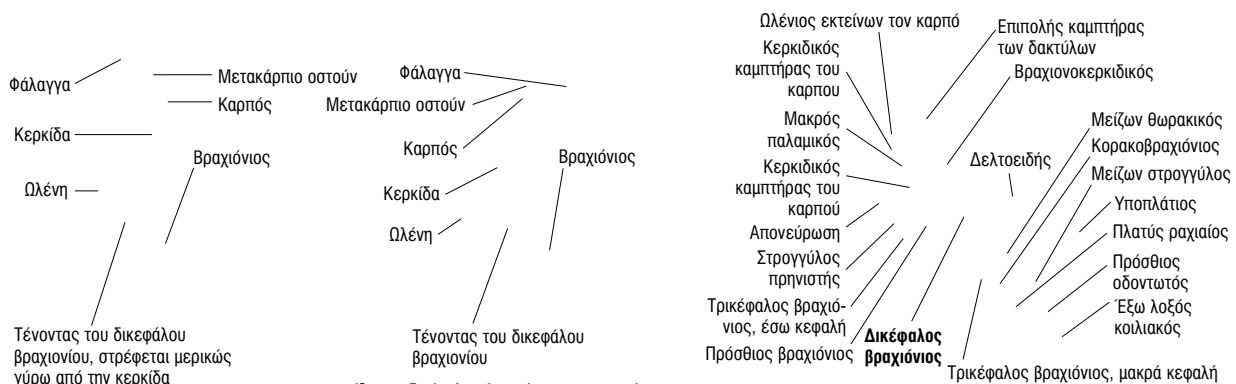
# ΚΑΜΨΕΙΣ ΤΟΥ ΑΓΚΩΝΑ ΜΕ ΤΡΟΧΑΛΙΕΣ ΠΟΥ ΣΤΗΡΙΖΟΝΤΑΙ ΨΗΛΑ



Σταθείτε σε όρθια θέση ανάμεσα στις τροχαλίες με τα χέρια τεντωμένα και πιάστε τις λαβές με ύπτια λαβή και τα αντιβράχια σε υπτιασμό.

- Εισπνεύστε και κάμψτε τους αγκώνες, φέρνοντας τις λαβές των τροχαλιών προς την κεφαλή σας. Εκπνεύστε στο τέλος της κίνησης. Η άσκηση αυτή πιο συχνά εκτελείται στο τέλος ενός προγράμματος εκγύμνασης του βραχίονα για χαλάρωση. Γυμνάζει κυρίως τη βραχεία κεφαλή του δικεφάλου βραχιονίου μύος, η οποία είναι η πρώτη που διατείνεται και συσπάται καθώς οι βραχιόνες απομακρύνονται. Επίσης γυμνάζει τον πρόσθιο βραχιόνιο μυ.
- Εκτελέστε αυτή την άσκηση με μικρά βάρη, έτσι ώστε να εσιάζεστε και να αισθανθείτε τη σύσπαση στην έσω πλευρά του δικεφάλου βραχιονίου μύος.

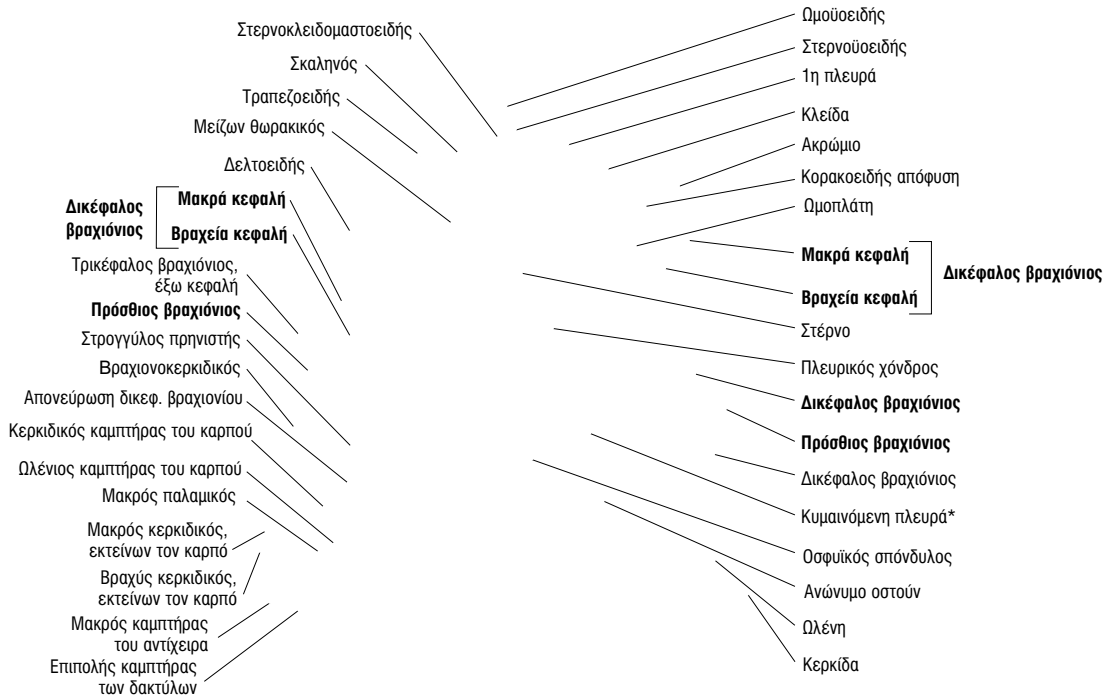
**ΠΑΡΑΛΛΗΓΗ**  
Ενέργεια ενός βραχίονα



**Σημείωση:** Ο δικέφαλος βραχιόνιος μύς, εκτός από τον ρόλο του ως καμπτήρας του αντιβραχίου είναι και ο πιο ισχυρός υπτιαστής μύς.



# 7 ΚΑΜΨΕΙΣ ΤΩΝ ΑΓΚΩΝΩΝ ΜΕ ΜΠΑΡΑ



**ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΤΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ**

Σταθείτε σε όρθια θέση. Διατηρείστε τον κορμό σε έκταση με τα αντιβράχια σε υπίτιαση, με τα χέρια ελαφρώς πιο ανοικτά από την άρθρωση του ώμου:

- Εισπνεύστε και εκτελέστε την κάμψη
- Συσπάστε ισομετρικά τους γλουτιαίους, τους κοιλιακούς και τους σπονδυλικούς μυς για να σταθεροποιήσετε τον κορμό και τη σπονδυλική στήλη.
- Εκπνεύστε στο τέλος της κίνησης.

Η άσκηση αυτή κυρίως γυμνάζει τον δικέφαλο βραχιόνιο μυ, τον πρόσθιο βραχιόνιο μυ και σε μικρότερο βαθμό τον βραχιονοκερκιδικό μυ, τον στρογγύλο πρηνιστή μυ και όλους τους καμπτήρες του καρπού.

**Παραλλαγές:** Αυξομειώστε το πλάτος της λαβής για να εξασκήσετε διαφορετικά μέρη των μυών πιο έντονα.

- Με την ανοικτή λαβή απομονώνετε τη βραχεία κεφαλή του δικεφάλου βραχιονίου μύος.
- Με την κλειστή λαβή απομονώνετε τη μακρά κεφαλή του δικεφάλου βραχιονίου μύος.

Ανυψώστε τους αγκώνες κατά το τέλος της κάμψης για να αυξήσετε τη σύσπαση του δικεφάλου βραχιονίου μύος και για να συμμετέχετε στην άσκηση η πρόσθια μοίρα του δελτοειδή μύος. Για να κάνετε την άσκηση πιο δύσκολη, εκτελέστε την κίνηση με την πλάτη να ακουμπά σε έναν τοίχο, έτσι ώστε οι ωμοπλάτες να μην κινούνται. Μπορείτε να σηκώσετε μεγαλύτερο βάρος και να εξοικονομήσετε δύναμη γέρνοντας τον κορμό προς τα πίσω καθώς σηκώνετε τη μπάρα. Όμως, για να αποφευχθεί κάποιος τραυματισμός απαιτείται καλή τεχνική και πολύ καλά αναπτυγμένοι κοιλιακοί και οσφυϊκοί μύες.



1

2

**ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ**

1 **Κλειστή λαβή**

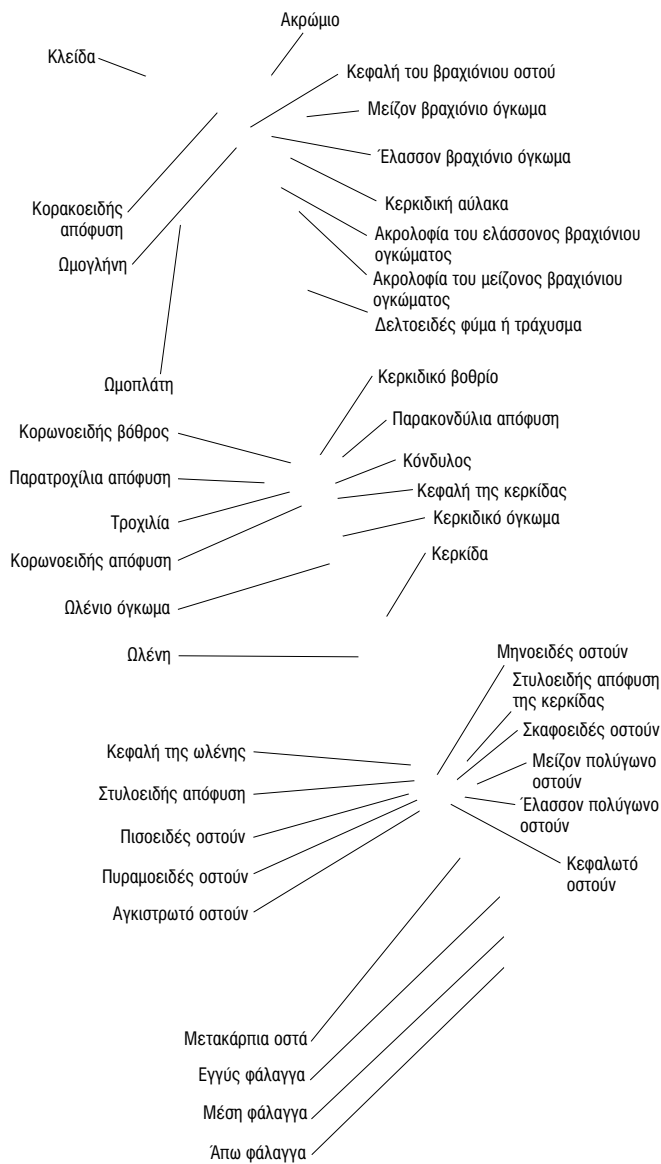
Κυρίως γυμνάζει τη μακρά κεφαλή του δικεφάλου

2 **Ανοικτή λαβή**

Κυρίως γυμνάζει τη βραχεία κεφαλή του δικεφάλου

\*Σ.Τ.Ε.: Ονομάζεται και νόθη πλευρά

## Η ΑΝΑΤΟΜΙΚΗ ΚΑΤΑΣΚΕΥΗ ΤΟΥ ΑΓΚΩΝΑ ΚΑΙ Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΣΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ



Εκγύμναση των δικεφάλων βραχιόνιων μυών με σπαστή μπάρα η οποία προφυλάσσει από την ανάπτυξη μεγάλης τάσης στους καρπούς.

1

2

1 Άνω άκρο με μικρή γωνία

2 Άνω άκρο με μεγάλη γωνία βλαισότητας (πιο συχνή στις γυναίκες)

**Όταν γυμνάζετε το δικέφαλο βραχιόνιο μη χρησιμοποιώντας μπάρα, πρέπει να έχετε υπόψη σας τις παραλλαγές που υπάρχουν στην ανατομική κατασκευή του κάθε ανθρώπου.**

Στην ανατομική θέση τα άνω άκρα βρίσκονται σε έκταση κατά μήκος του κορμού, οι παλάμες προς

τα εμπρός και οι αντίχειρες στραμμένοι προς τα έξω. Η γωνία στον αγκώνα ανάμεσα στον βραχίονα και το αντιβράχιο ποικίλλει από άτομο σε άτομο.

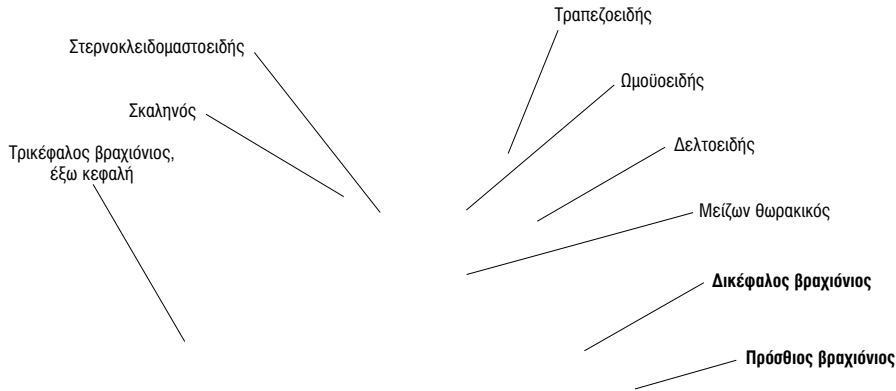
Σε ορισμένα άτομα παρατηρείται μεγάλη βλαισότητα στην περιοχή του αγκώνα, γεγονός που

αναγκάζει τα άτομα αυτά, όταν εκτελούν κάμψεις με ευθεία μπάρα, να κάμπτουν υπερβολικά τον καρπό. Η κάμψη του καρπού σε αυτή την περίπτωση είναι επώδυνη και για να αποφευχθεί τραυματισμός της πηχεοκαρπικής άρθρωσης, η άσκηση πρέπει να εκτελείται με σπαστή μπάρα.

**Παρατήρηση:** Η βλαισότητα του αγκώνα είναι συνήθως πιο εμφανής στις γυναίκες.

8

ΚΑΜΨΕΙΣ ΤΩΝ ΑΓΚΩΝΩΝ ΣΕ ΟΡΓΑΝΟ



Η ΕΝΑΡΞΗ ΤΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ

Καθήστε και πιάστε τη μπάρα με ύπτια λαβή με τα αντιβράχια σε υπτιασμό, τους βραχιόνες σε έκταση και τους αγκώνες να βρίσκονται στην καλυμμένη και κεκλιμένη επιφάνεια του οργάνου:

- Εισπνεύστε και εκτελέστε την κάμψη με τη μπάρα
- Εκπνεύστε καθώς ολοκληρώνετε την κίνηση

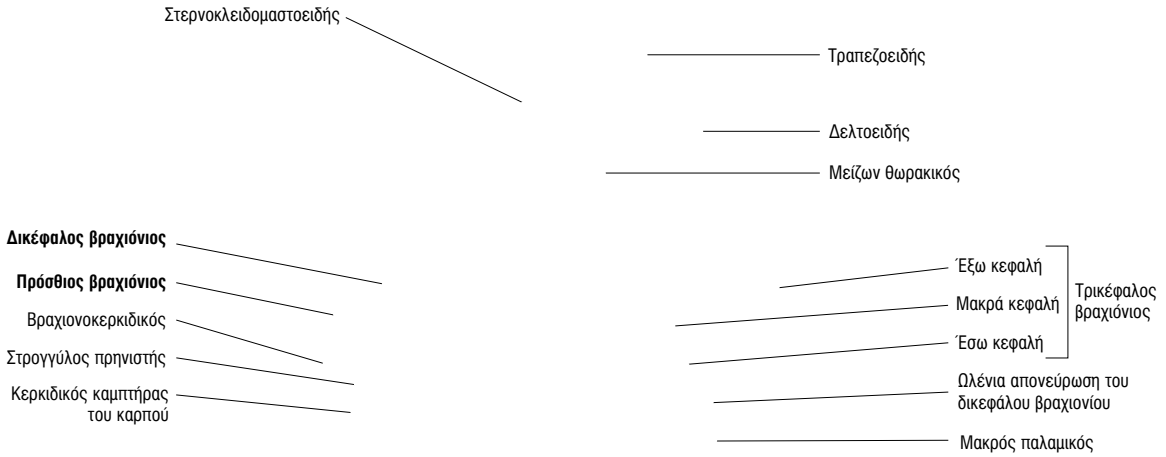
Αυτή είναι μια από τις καλύτερες ασκήσεις για να αισθανθείτε την ενέργεια των δικεφάλων βραχιονίων μυών. Αυτή η κίνηση επίσης γυμνάζει τον πρόσθιο βραχιόνιο και, σε μικρότερο βαθμό τον βραχιονοκερκιδικό και τον στρογγύλο πρηνιστή μυ. Είναι αδύνατο να «κλέψετε», επειδή οι βραχιονές σας στηρίζονται σταθερά πάνω στον πάγκο. Η μυϊκή τάση είναι έντονη στην αρχή, έτσι κάντε προθέρμανση χρησιμοποιώντας μικρά βάρη. Αποφύγετε τις τενοντοπάθειες κρατώντας τους βραχιονές σας σε πλήρη έκταση.

**ΠΑΡΑΛΛΑΓΗ**

Εκτέλεση των κάμψεων για το δικέφαλο βραχιόνιο μυ με την τροχαλία του μηχανήματος Άτλας είναι ο καλύτερος τρόπος για την ενδυνάμωση του μύος

# ΚΑΜΨΕΙΣ ΑΥΤΟΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗΣ ΤΩΝ ΑΓΚΩΝΩΝ ΣΕ ΟΡΓΑΝΟ

9



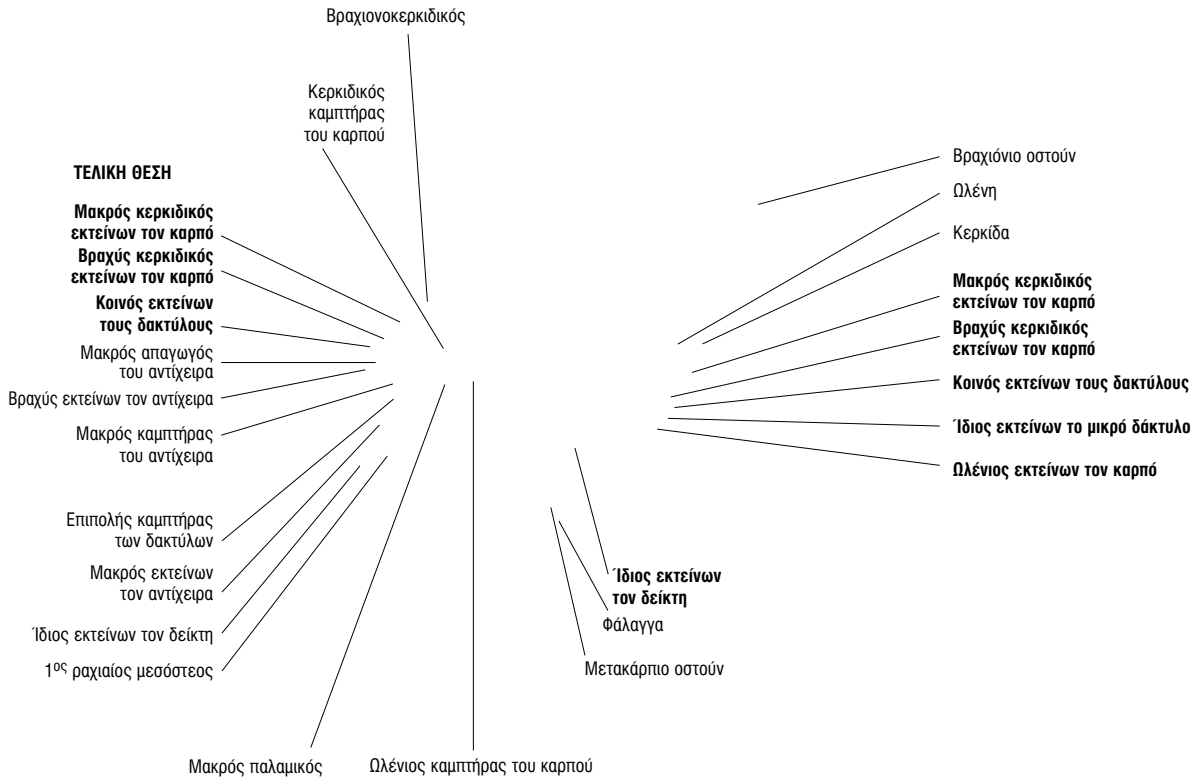
Σταθείτε σε όρθια θέση ή καθήστε με τους βραχίονες να ακουμπούν στον πάγκο:  
 • Εισπνεύστε και εκτελέστε την κάμψη με τη μπάρα. Εκπνεύστε καθώς ολοκληρώνετε την κίνηση.  
 Αυτή είναι μια από τις καλύτερες ασκήσεις που γυμνάζει κυρίως το δικέφαλο βραχιόνιο μυ.

**Προσοχή:** Η γωνία της υποστηρικτικής τάβλας δημιουργεί σημαντική τάση στα αντιβράχια όταν το άνω άκρο είναι σε πλήρη έκταση. Ωστόσο, προθερμάνετε τους μυς σωστά και ξεκινήστε με μικρότερα βάρη.

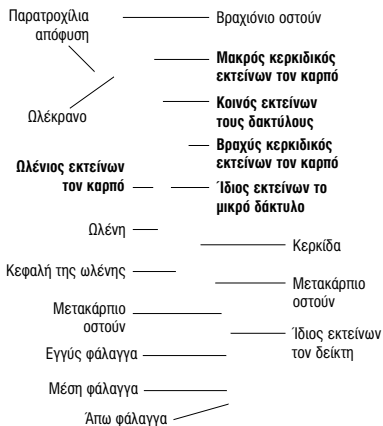


ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΤΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ

# 10 ΕΚΤΑΣΕΙΣ ΤΩΝ ΚΑΡΠΩΝ ΜΕ ΜΠΑΡΑ (ΠΡΗΝΗΣ ΛΑΒΗ)



**ΕΚΤΕΙΝΟΝΤΕΣ ΤΟΥ ΚΑΡΠΟΥ ΜΥΞΕΣ**

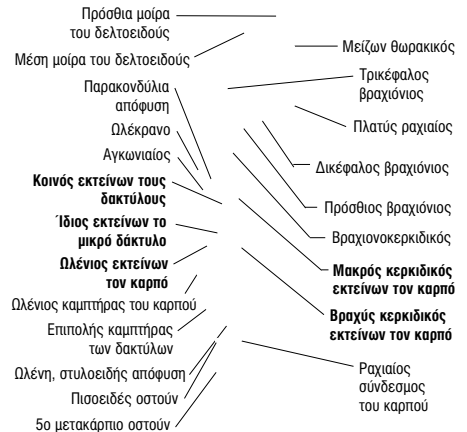


Καθήστε με τα αντιβράχια να ακουμπούν στους μηρούς σας ή σ' ένα πάγκο. Πιάστε τη μπάρα με πρηνή λαβή, με τους καρπούς να βρίσκονται σε παθητική κάμψη:

- Εκτείνετε τους καρπούς σας. Αυτή η άσκηση γυμνάζει τους εκτείνοντες του καρπού και των δακτύλων.

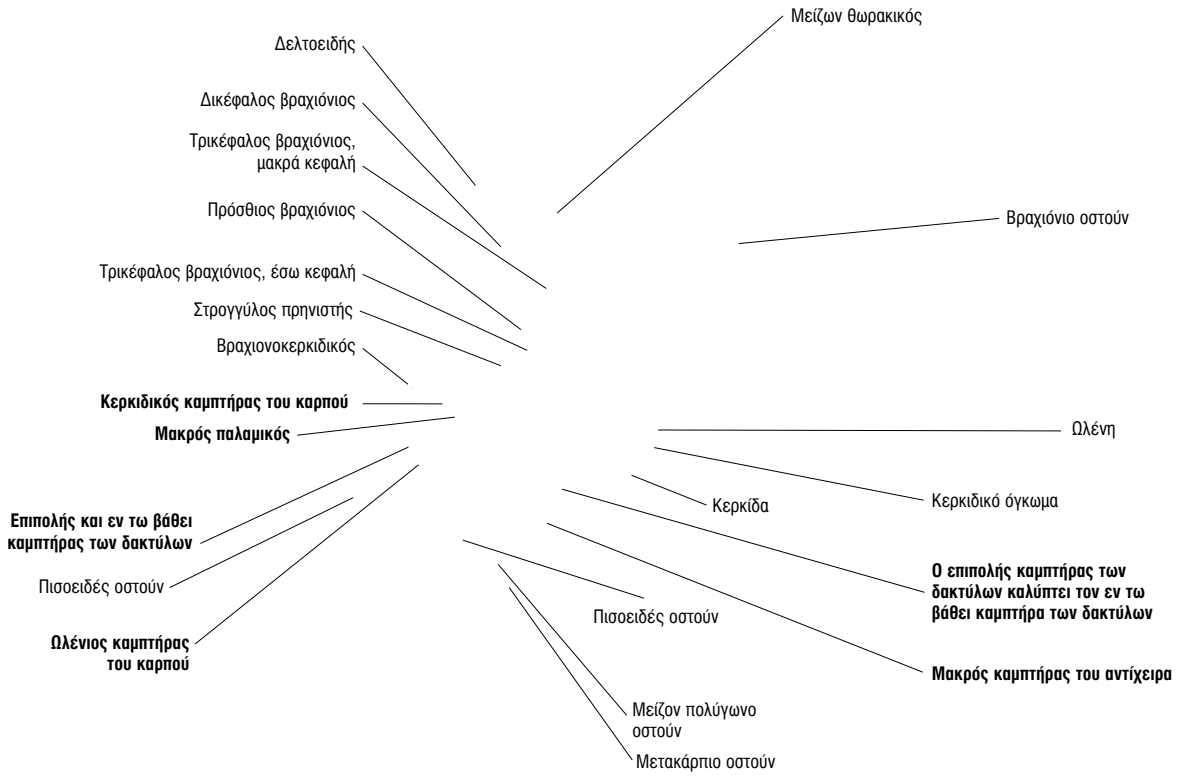
**Σημείωση:** Αυτή είναι μια εξαιρετική κίνηση για ενδυνάμωση του καρπού, ο οποίος συχνά είναι αδύναμος επειδή οι εκτείνοντες μύες είναι πιο αδύναμοι.

**ΕΚΤΕΙΝΟΝΤΕΣ ΜΥΣ ΣΤΟΝ ΚΑΡΠΟ**

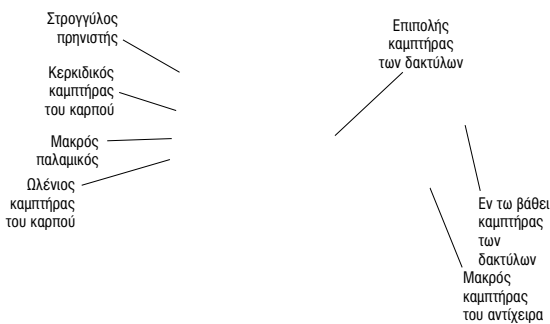


# ΚΑΜΨΕΙΣ ΤΩΝ ΚΑΡΠΩΝ ΜΕ ΜΠΑΡΑ (ΥΠΤΙΑ ΛΑΒΗ)

11



## ΚΑΜΠΗΤΗΡΕΣ ΤΟΥ ΚΑΡΠΟΥ ΜΥΣΣ



Καθήστε με τα αντιβράχια να ακουμπούν στους μηρούς ή σε ένα πάγκο. Πιάστε τη μπάρα με ύπτια λαβή με τους καρπούς να βρίσκονται σε παθητική έκταση:

- Εισπνεύστε και κάμψτε τους καρπούς σας
- Εκπνεύστε καθώς ολοκληρώνετε την κίνηση

Αυτή η άσκηση γυμνάζει τους καμπήρες του καρπού και των δακτύλων. Οι καμπήρες των δακτύλων, αν και εντοπίζονται στην εν τω βάθει σιβάδα των μυών του καρπού αποτελούν το μεγαλύτερο μέρος της μυϊκής μάζας των καμπήρων του καρπού.

1 Αρχή

2 Τέλος

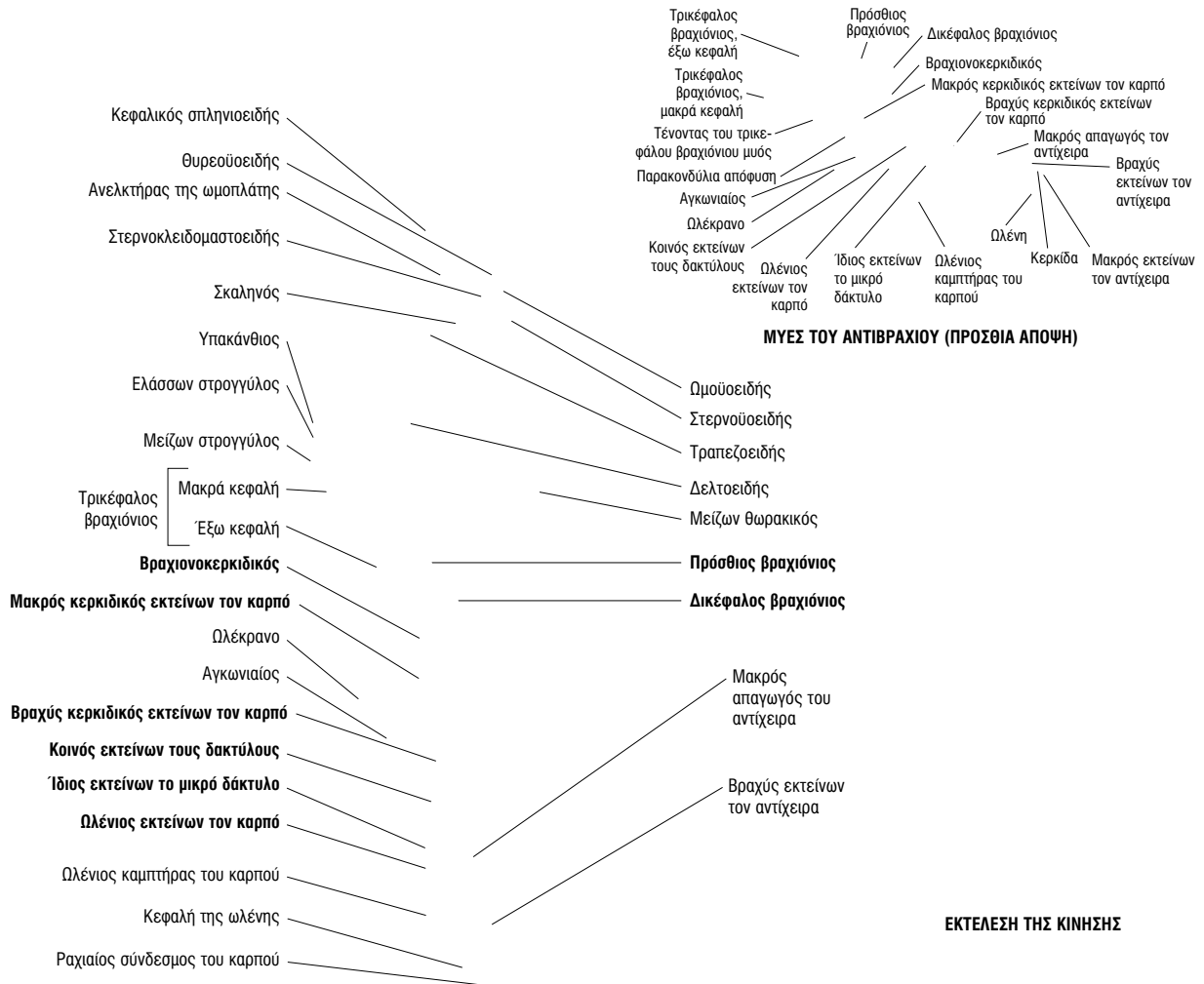
Επιπολής σιβάδα

Μέση σιβάδα

Εν τω βάθει σιβάδα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΤΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ

# 12 ΚΑΜΨΕΙΣ ΤΩΝ ΑΓΚΩΝΩΝ ΜΕ ΜΠΑΡΑ (ΠΡΗΝΗΣ ΛΑΒΗ)



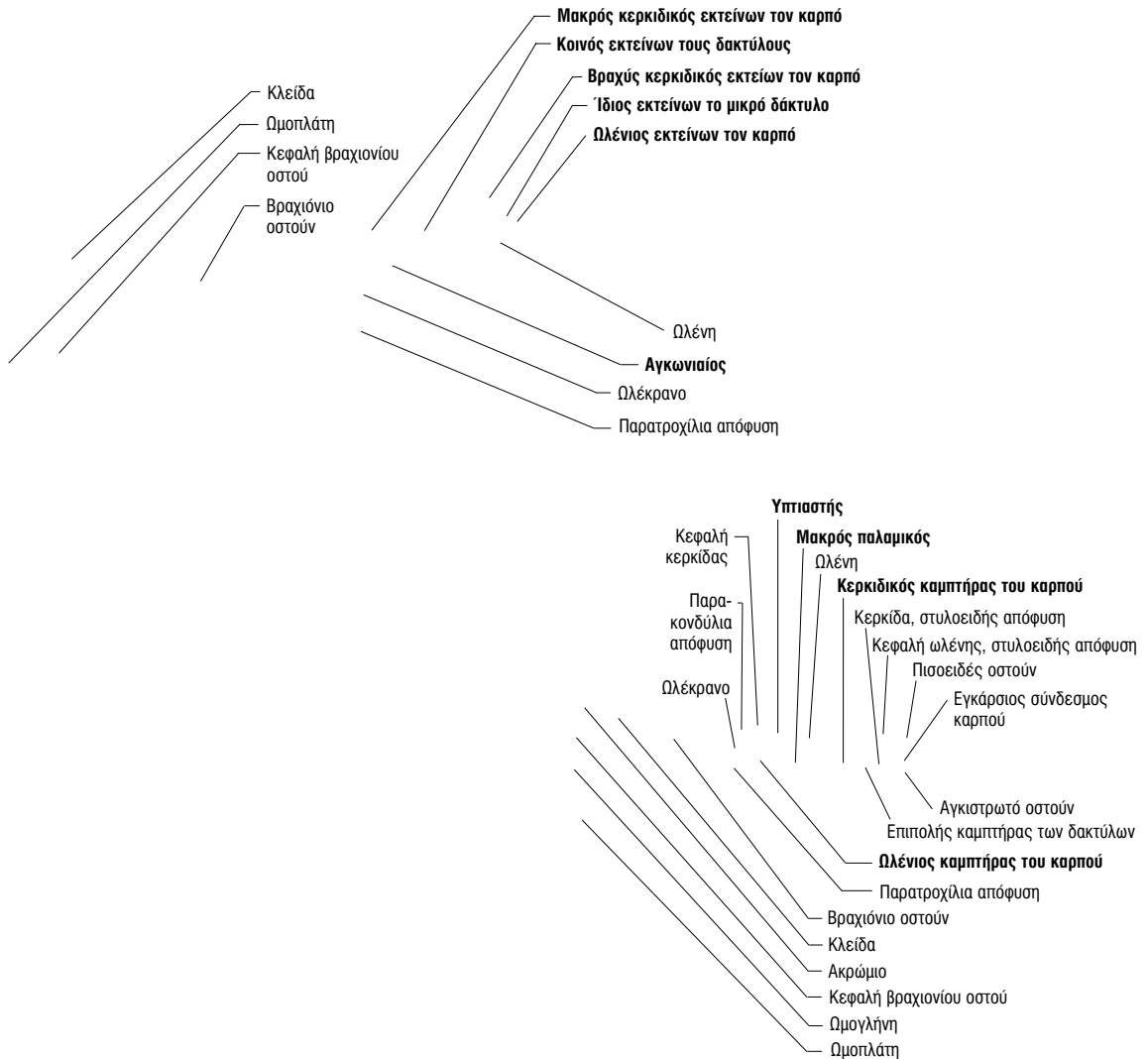
Σταθείτε με τα κάτω άκρα σε ελαφρά διάσταση και τα άνω άκρα παράλληλα με τον κορμό, πιάνοντας τη μπάρα με πρηνή λαβή (οι αντίχειρες βρίσκονται ο ένας απέναντι στον άλλο):

- Εισπνεύστε και εκτελέστε την κάμψη των αντιβραχίων με τη μπάρα
- Εκπνεύστε καθώς ολοκληρώνετε την άσκηση

Αυτή η άσκηση γυμνάζει τους εκτείνοντες του καρπού και των δακτύλων. Γυμνάζει τον βραχιονοκερκιδικό, τον πρόσθιο βραχιόνιο και σε μικρότερο βαθμό, το δικέφαλο βραχιόνιο μυ.

**Σημείωση:** Αυτή είναι μια εξαιρετική κίνηση για ενδυνάμωση της πηχαιοκαρπικής άρθρωσης και του καρπού. Η επικράτηση των καμπτήρων του καρπού σε σχέση με τους εκτείνοντες επιφέρει μη συμμετρική ενδυνάμωση και αδυναμία των μυών του καρπού. Γι' αυτό το λόγο, αυτή η άσκηση έχει ενσωματωθεί στο πρόγραμμα προπόνησης πολλών αθλητών της πυγμαχίας. Πολλοί πρωταθλητές που κάνουν ασκήσεις στον πάγκο τη χρησιμοποιούν για να προστατεύουν τους καρπούς τους από την τάλαντωση όταν χρησιμοποιούν μεγάλα βάρη.

## ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ ΤΩΝ ΜΥΩΝ ΤΟΥ ΑΝΤΙΒΡΑΧΙΟΥ



### ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ ΤΩΝ ΕΚΤΕΙΝΟΝΤΩΝ ΜΥΩΝ ΤΟΥ ΚΑΡΠΟΥ

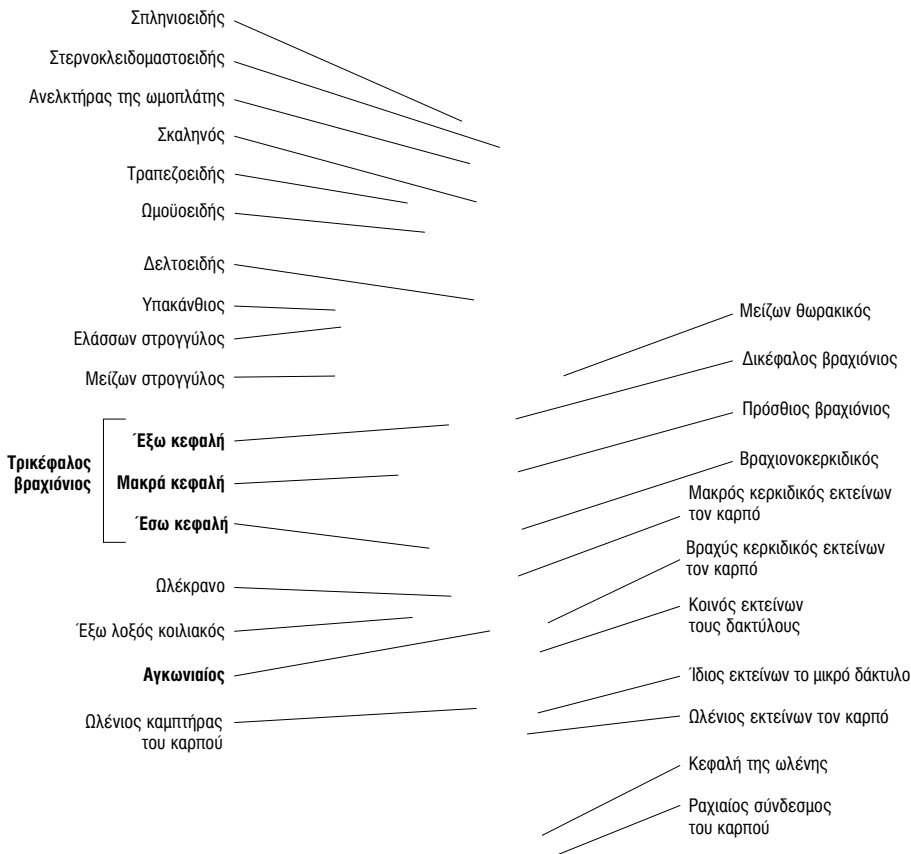
Εκτείνετε το άνω άκρο σας ευθεία προς τα εμπρός και κάμψτε τον καρπό. Πιάστε το χέρι σας με το άλλο χέρι και ελξάτε αργά σαν να προσπαθείτε να αγγίξετε το πρόσθιο αντιβράχιο με την παλάμη σας, ενώ ταυτόχρονα εκτείνετε τον αγκώνα. Αυτή η άσκηση κυρίως διατείνει τον μακρό κερκιδικό εκτείνοντα τον καρπό και τον βραχύ κερκιδικό εκτείνοντα τον καρπό, τον κοινό εκτείνοντα τους δακτύλους, τον ίδιο εκτείνοντα το μικρό δάκτυλο, τον ωλένιο εκτείνοντα τον καρπό και τον αγκωνιαίο μυ.

### ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ ΤΩΝ ΚΑΜΠΗΤΗΡΩΝ ΜΥΩΝ ΤΟΥ ΚΑΡΠΟΥ

Εκτείνετε το άνω άκρο σας προς τα εμπρός με την παλάμη αυτού του χεριού να έχει μέτωπο προς τα έξω. Πιάστε αυτό το χέρι με το άλλο σας χέρι και ελξάτε απαλά σαν να προσπαθείτε να φέρετε την άκρη του χεριού σας μπροστά σας ενώ ταυτόχρονα ωθείτε την παλάμη αυτού του χεριού προς τα έξω. Αυτή η άσκηση κυρίως διατείνει τον μακρό παλαμικό, τον κερκιδικό καμπήρα του καρπού, τον ωλένιο καμπήρα του καρπού, τους επιτολής και εν τω βάθει καμπήρες των δακτύλων και τον υψιστή.



# 13 ΕΚΤΑΣΕΙΣ ΤΩΝ ΑΓΚΩΝΩΝ ΜΕ ΤΡΟΧΑΛΙΑ (ΠΡΗΝΗΣ ΛΑΒΗ)



**ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΤΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ**

Σταθείτε μπροστά από την τροχαλία με τα χέρια να βρίσκονται στη μπάρα και τους αγκώνες να ακουμπούν στα πλάγια θωρακικά τοιχώματα (στο εξωτερικό μέρος του κορμού):

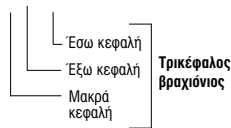
- Εισπνεύστε και εκτείνετε τα αντιβράχια, αλλά μην απομακρύνετε τους αγκώνες από τις πλευρές.
- Εκπνεύστε καθώς ολοκληρώνετε την κίνηση.

**Σημείωση:** Αυτή η άσκηση γυμνάζει κυρίως τον τρικέφαλο βραχιόνιο και τον αγκωνιαίο μυ.

Μπορείτε να εκτελέσετε μια παραλλαγή αυτής της κίνησης με ένα σχοινί αντί για μια μπάρα για να γυμνάσετε την έξω κεφαλή του τρικεφάλου βραχιονίου μυός πιο εντατικά. Χρησιμοποιήστε ύπτια λαβή για να δώσετε έμφαση στην έσω κεφαλή του τρικεφάλου βραχιονίου μυός.

Στο τέλος της κίνησης διατηρήστε μια ισομετρική σύσπαση για ένα ή δύο δευτερόλεπτα για να αισθανθείτε την προσπάθεια πιο έντονα. Εάν χρησιμοποιείτε μεγάλο βάρος, δώστε μια μικρή κλίση της μέσης προς τα εμπρός για μεγαλύτερη σταθερότητα.

Αυτή η άσκηση εκτελείται εύκολα και μπορεί να χρησιμοποιηθεί από τους αρχάριους. Θα τους βοηθήσει να αποκτήσουν δύναμη πριν προχωρήσουν σε πιο δύσκολες ασκήσεις.

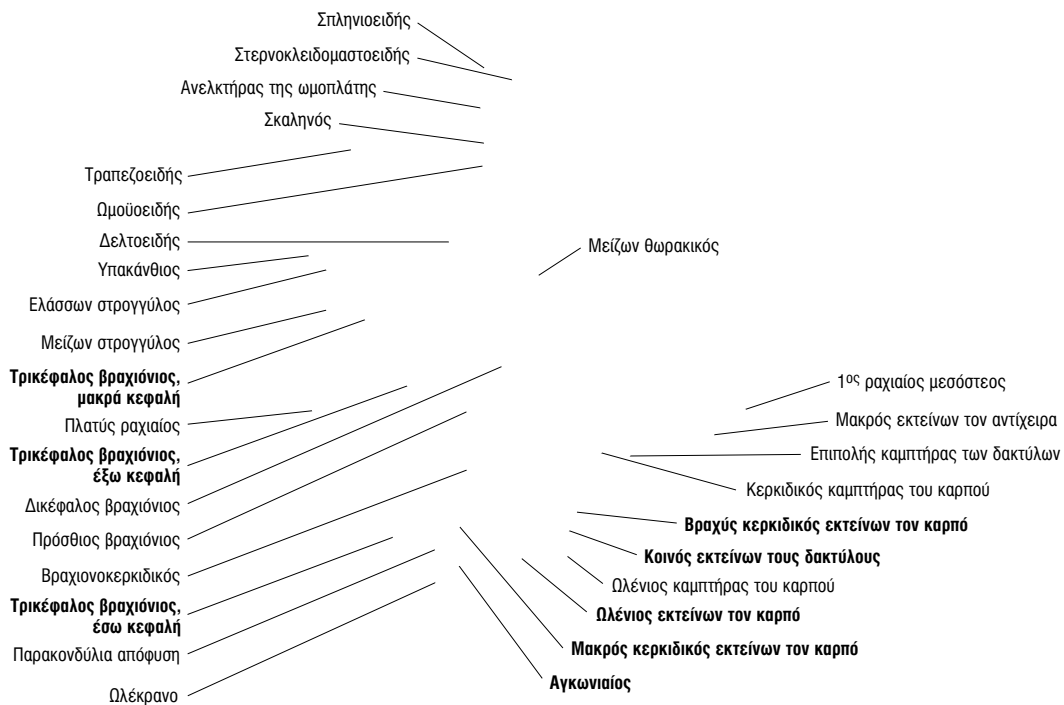


**ΠΑΡΑΛΛΑΓΗ ΜΕ ΤΗΝ ΡΑΧΗ ΓΥΡΙΣΜΕΝΗ ΣΤΟ ΟΡΓΑΝΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΚΓΥΜΝΑΣΗ ΤΗΣ ΜΑΚΡΑΣ ΚΕΦΑΛΗΣ ΤΟΥ ΤΡΙΚΕΦΑΛΟΥ ΒΡΑΧΙΟΝΙΟΥ ΜΥΟΣ**

**ΠΑΡΑΛΛΑΓΗ ΜΕ ΕΝΑ ΣΧΟΙΝΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΚΓΥΜΝΑΣΗ ΤΗΣ ΕΞΩ ΚΕΦΑΛΗΣ ΤΟΥ ΤΡΙΚΕΦΑΛΟΥ ΒΡΑΧΙΟΝΙΟΥ ΜΥΟΣ**

# ΕΚΤΑΣΕΙΣ ΤΩΝ ΑΓΚΩΝΩΝ ΜΕ ΤΡΟΧΑΛΙΑ (ΥΠΤΙΑ ΛΑΒΗ)

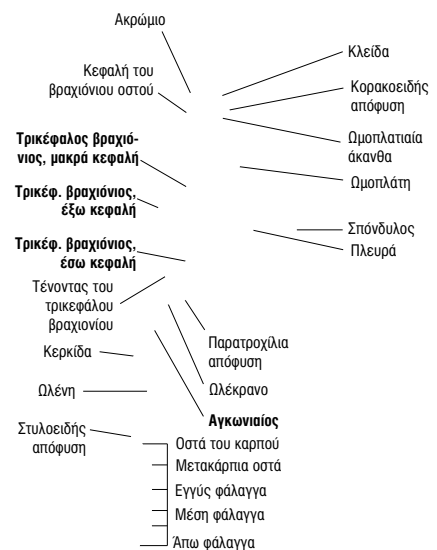
14



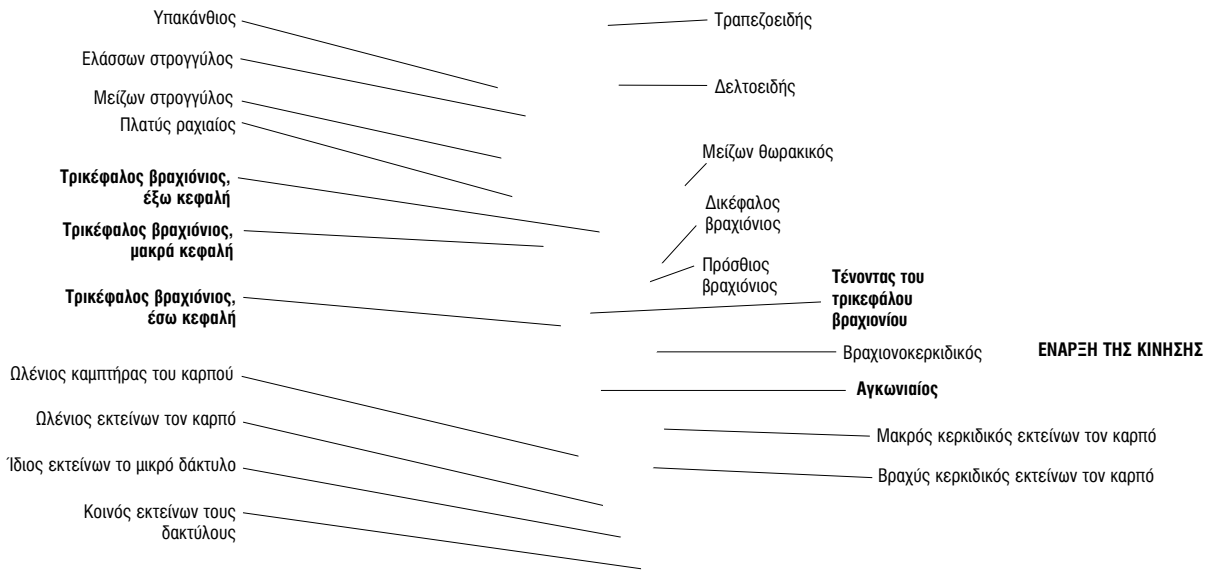
Σταθείτε απέναντι από την τροχαλία με τα χέρια σας να βρίσκονται στη μπάρα και τους αγκώνες να βρίσκονται σε κάμψη και σε επαφή με τις πλευρές:

- Εισπνεύστε και εκτείνετε τα αντιβράχια χωρίς να απομακρύνετε τους αγκώνες από το σώμα.
- Εκπνεύστε καθώς ολοκληρώνετε την κίνηση.

Η λαβή από κάτω δεν σας επιτρέπει να γυμνάξετε με μεγάλο βάρος. Εκτελέστε την άσκηση με ένα μικρό βάρος για να γυμνάσετε τον τρικέφαλο βραχιόνιο μυ και εστιάστε στην έσω κεφαλή του. Η έκταση του αντιβραχίου επίσης γυμνάζει τον αγκωνιαίο και τους εκτείνοντες του καρπού μύς. Οι εκτείνοντες του καρπού και των δακτύλων μύες σταθεροποιούν τον καρπό συσπώμενοι ισομετρικά κατά την άσκηση.



# 15 ΕΚΤΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΑΓΚΩΝΑ ΜΕ ΤΡΟΧΑΛΙΑ (ΥΠΤΙΑ ΛΑΒΗ)



Σταθείτε απέναντι από την τροχαλία και πιάστε τη λαβή από την κάτω πλευρά (με τον αντίχειρα προς τα έξω):

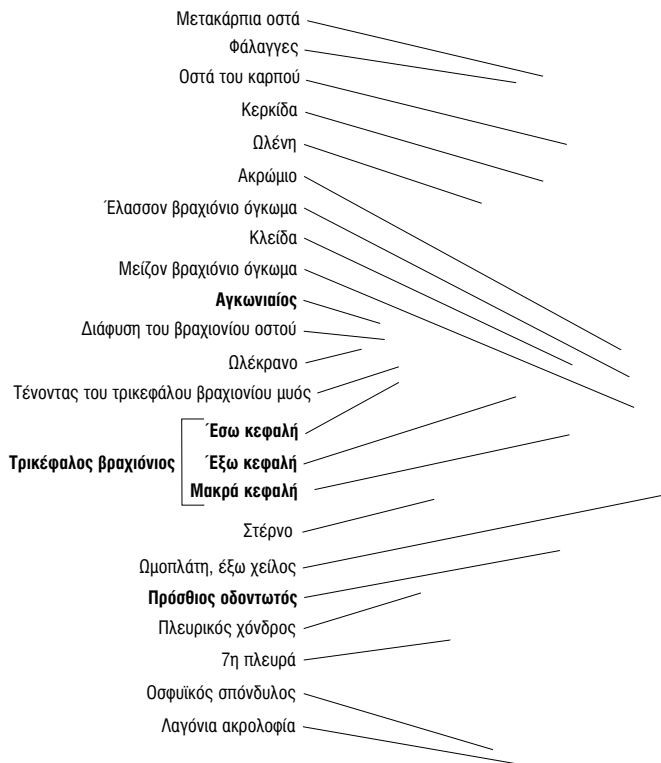
- Εισπνεύστε και εκτείνετε το αντιβράχιο
- Εκπνεύστε καθώς ολοκληρώνετε την κίνηση

Αυτή η άσκηση γυμνάζει τον τρικέφαλο βραχιόνιο μυ.

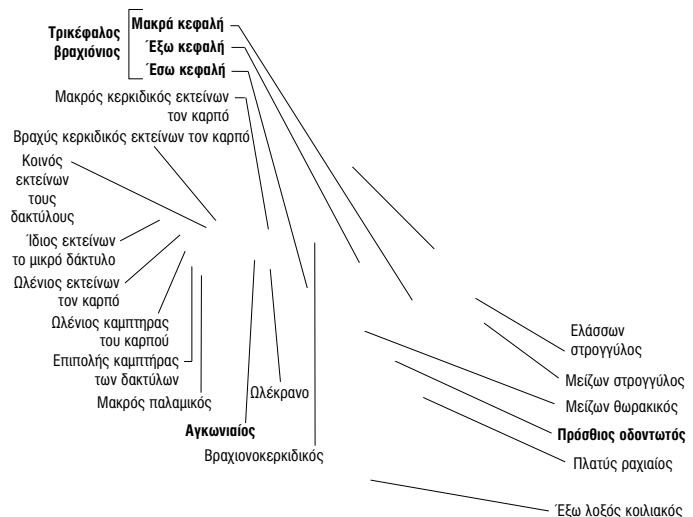


# ΕΚΤΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΤΡΙΚΕΦΑΛΟΥ ΠΑΝΩ ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΕΦΑΛΗ ΜΕ ΤΡΟΧΑΛΙΑ

16



## ΤΕΛΟΣ ΤΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ



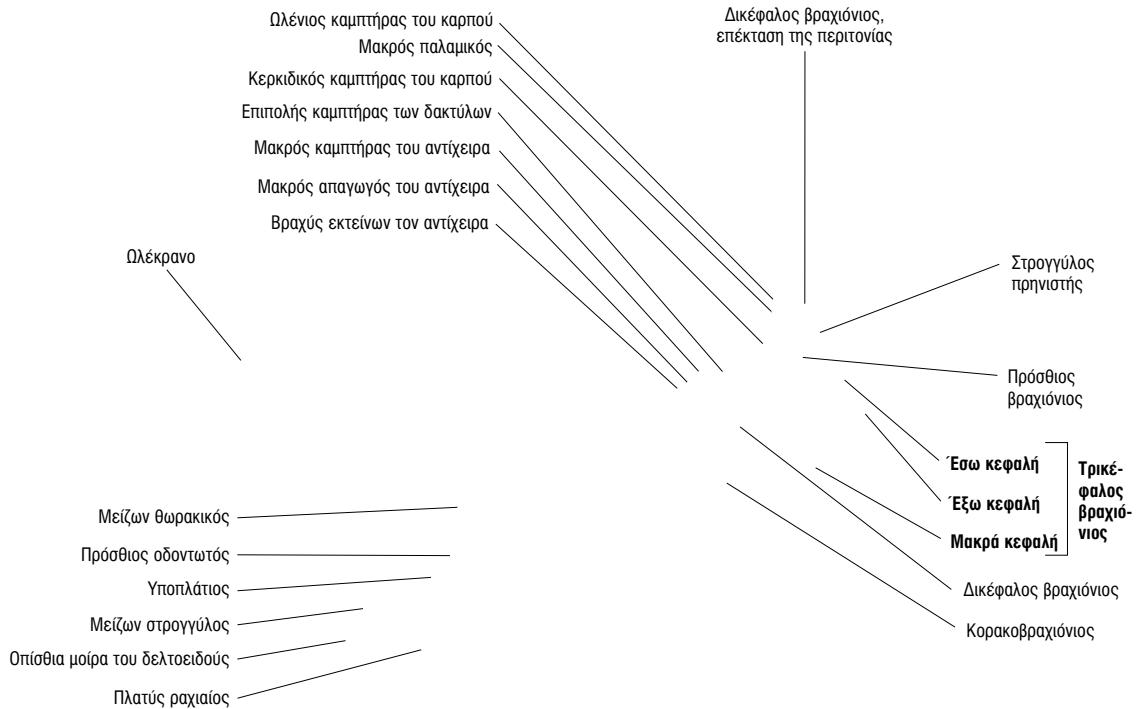
Καθείστε με τη ράχη στην πλάτη ενός οργάνου που διαθέτει τροχαλία. Πιάστε την τροχαλία με πρηνή λαβή με τους αγκώνες σε κάμψη και τους βραχιόνες λίγο πάνω από το οριζόντιο επίπεδο:

- Εισπνεύστε και εκτείνετε τα αντιβράχιά σας προσέχοντας ώστε να μην απομακρύνετε τους αγκώνες μεταξύ τους σε μεγάλο βαθμό
- Εκπνεύστε στο τέλος της κίνησης

Αυτή η άσκηση γυμνάζει τον τρικέφαλο βραχιόνιο, τον αγκωνιαίο και τον πρόσθιο οδοντωτό μυ οι οποίοι διατηρούν την ωμοπλάτη σταθερά προσκολλημένη πάνω στι πλευρές κατά τη διάρκεια της ολοκλήρωσης της κίνησης. Σημειώστε ότι η θέση ανύψωσης των αγκώνων διατείνει τις μακρές κεφαλές των τρικεφάλων στην αρχή της κίνησης βοηθώντας στη σύσπασή τους κατά τη διάρκεια της προσπάθειας.

**Σημείωση:** Εκτελώντας αυτή την άσκηση σε μια τροχαλία τύπου Άτλαντα μπορείτε να αναπαράγετε την έκταση των αγκώνων πιο εύκολα με μια μπάρα ενώ ξαπλώνετε σε ένα πάγκο (βλέπε σελ. 2Α).

# 17 ΕΚΤΑΣΕΙΣ ΤΩΝ ΑΓΚΩΝΩΝ ΜΕ ΜΠΑΡΑ\*



- 1 Χαμηλώστε τη μπάρα προς το μέτωπο για να γυμνάσετε κυρίως την έσω και την έξω κεφαλή του τρικέφαλου βραχιονίου μύος
- 2 Φέρετε τη μπάρα πίσω από την κεφαλή για να γυμνάσετε κυρίως τη μακρά κεφαλή του τρικέφαλου βραχιονίου μύος

Ξαπλώστε σε έναν οριζόντιο πάγκο. Πιάστε τη μπάρα με λαβή από πάνω και με τα άνω άκρα σε θέση έκτασης.

- Εισπνεύστε και κάμψτε τους αγκώνες για να φέρετε τη μπάρα προς το μέτωπο ή πίσω από την κεφαλή.
- Επιστρέψτε στην αρχική θέση.
- Εκπνεύστε καθώς ολοκληρώνετε την κίνηση.

**Σημείωση:** Σε κάθε άτομο υπάρχουν παραλλαγές όσον αφορά το πλάτος των ώμων, τη γωνία κλίσης της άρθρωσης του αγκώνα και την ευλυγισία του καρπού. Έτσι, κατά την εκτέλεση της άσκησης τα χέρια τοποθετούνται σε άλλοτε άλλη απόσταση μεταξύ τους, ενώ ποικίλλει και η γωνία κλίσης στην περιοχή του αγκώνα. Για να προστατέψετε την πηγεοκαρπική άρθρωση από υπερβολική καταπόνηση, χρησιμοποιήστε για την εκτέλεση της άσκησης μια σπαστή μπάρα.

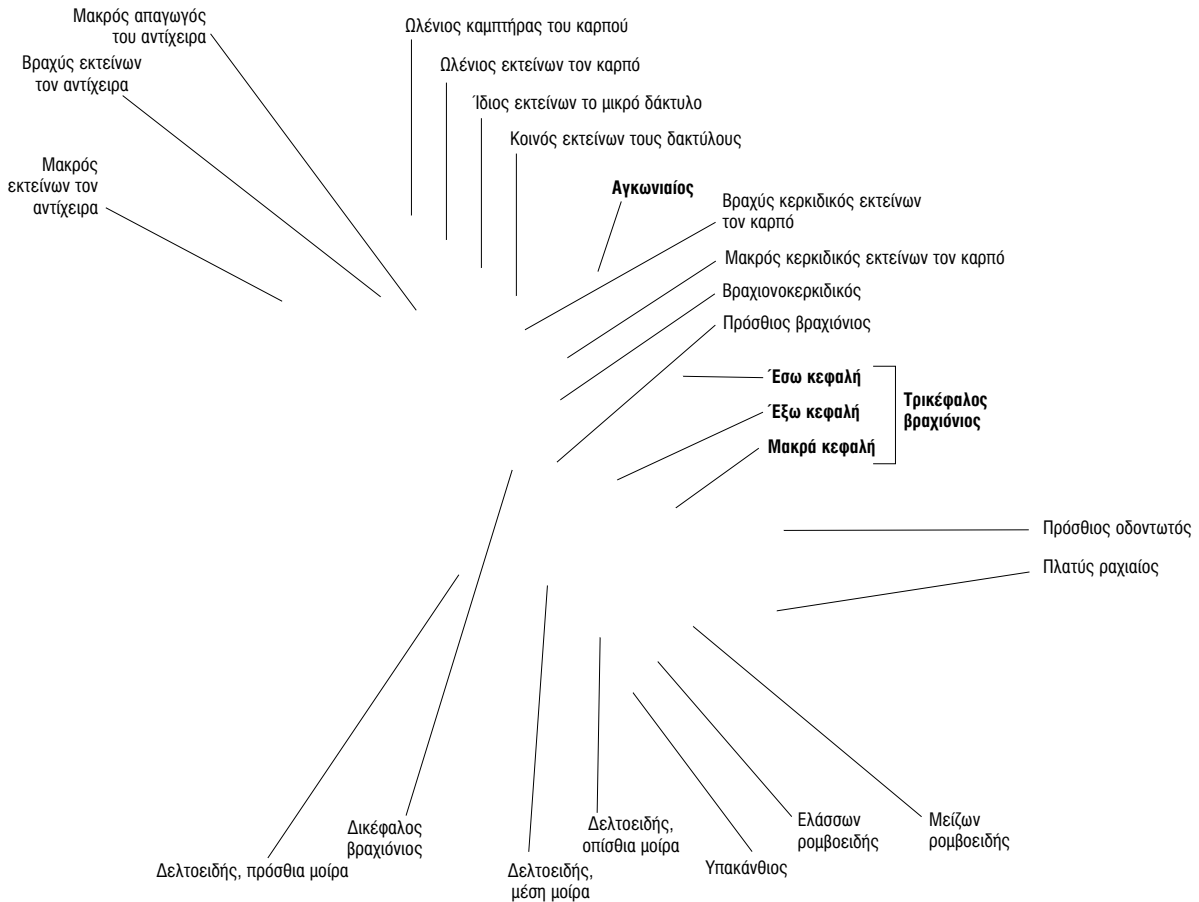
\*Σ.τ.Ε.: Στην πράξη, αντί του όρου «έκταση του αγκώνα» χρησιμοποιείται περισσότερο η φράση «έκταση του τρικεφάλου». Οι ασκήσεις αυτές συνίστανται σε έκταση όλου του άνω άκρου και κυρίως του βραχίονα και του αντιβραχίου.

**ΠΑΡΑΛΛΑΓΗ ΣΕ ΟΡΓΑΝΟ**

Μπορείτε να εκτελέσετε την ίδια άσκηση σε ένα όργανο. Η κίνηση στο όργανο προσομοιάζει με την κίνηση που εκτελείτε με τη μπάρα, αλλά σας δίνει επιπλέον τη δυνατότητα να απομονώσετε τη μακρά κεφαλή του τρικέφαλου βραχιονίου μύος

# ΕΚΤΑΣΕΙΣ ΤΩΝ ΑΓΚΩΝΩΝ ΜΕ ΑΛΤΗΡΕΣ

18



Ξαπλώστε σε ένα πλατύ πάγκο κρατώντας έναν αλτήρα σε κάθε χέρι και με τα άνω άκρα εκτεταμένα στην ίδια ευθεία με τους ώμους:

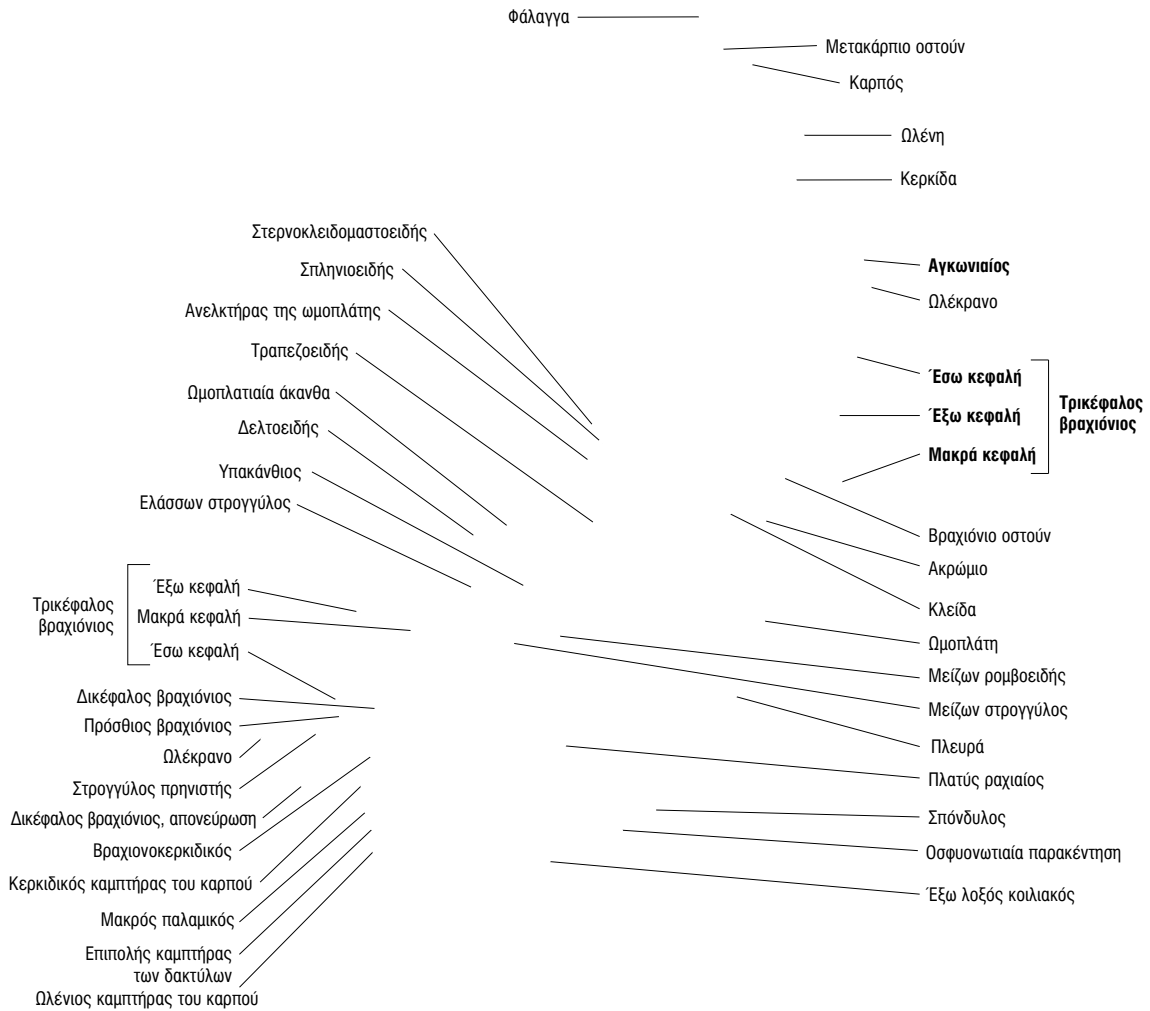
- Εισπνεύστε και κάμψτε αργά τα αντιβράχια
- Επιστρέψτε στην αρχική θέση, εκπνεύστε καθώς ολοκληρώνετε την κίνηση

Αυτή η άσκηση γυμνάζει σε ίδιο βαθμό και τις τρεις κεφαλές του τρικεφάλου βραχιονίου μυός.



ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΤΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ

# 19 ΕΚΤΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΑΓΚΩΝΑ ΜΕ ΑΛΤΗΡΑ ΜΕ ΤΟ ΕΝΑ ΧΕΡΙ



Σταθείτε σε όρθια θέση ή καθίστε, κρατώντας έναν αλτήρα στο ένα χέρι και διατηρήστε το άνω άκρο σε πλήρη έκταση προς τα άνω:

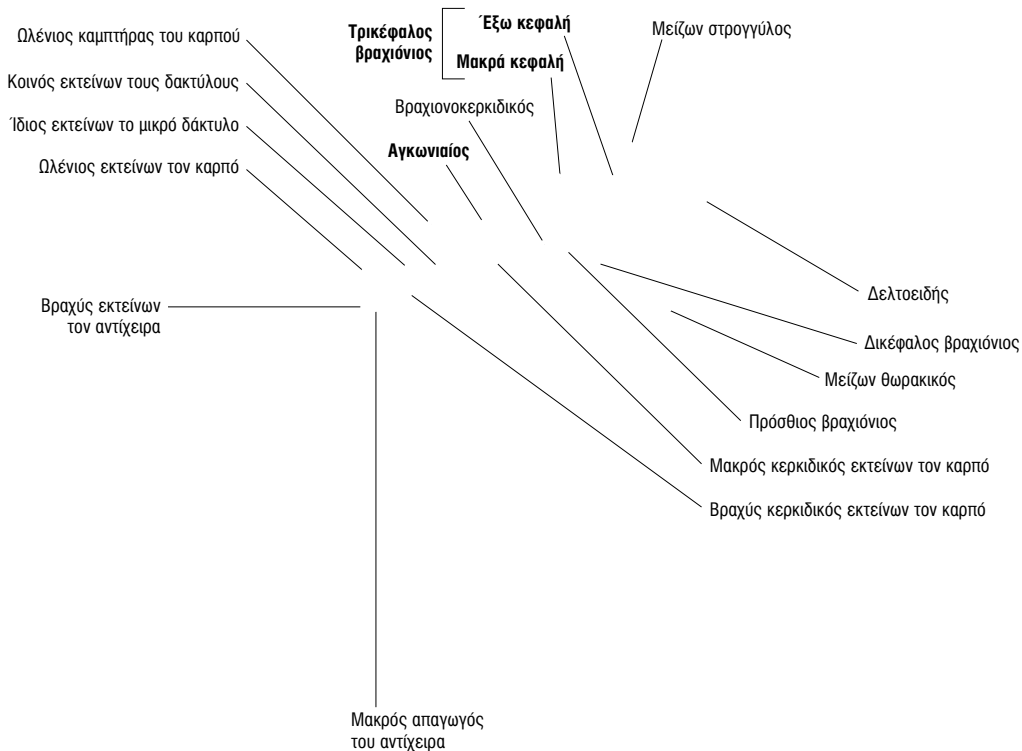
- Εισπνεύστε και κάμψτε τον αγκώνα για να φέρετε τον αλτήρα πίσω από την κεφαλή στο ύψος του αυχένα.
- Επιστρέψτε στην αρχική θέση.
- Εκπνεύστε στο τέλος της κίνησης.

Η πλήρης έκταση στην οποία διατηρείτε το άνω άκρο διατείνει τη μακρά κεφαλή του τρικέφαλου βραχιόνιου μύος δίνοντας έμφαση στη σύσπασή της κατά την εκτέλεση της άσκησης.

**Σημείωση:** Συσπάστε τους κοιλιακούς μύες για να αποφύγετε την καταπόνηση της οσφυϊκής μοίρας της σπονδυλικής στήλης. Εναλλακτικά μπορείτε να εκτελέσετε την άσκηση σε έναν πάγκο.

## ΕΚΤΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΑΓΚΩΝΑ ΣΕ ΘΕΣΗ ΕΠΙΚΥΨΗΣ ΜΕ ΑΛΤΗΡΑ

20



Σταθείτε με τα γόνατα σε ελαφρά κάμψη, κάμπτοντας παράλληλα τη μέση (την οσφύ) προς τα εμπρός και κρατώντας τη ράχη σας σε έκταση. Πιέστε το άνω άκρο πάνω στο πλάγιο θωρακικό τοίχωμα. Κάμψτε το άνω άκρο σε γωνία 90°:

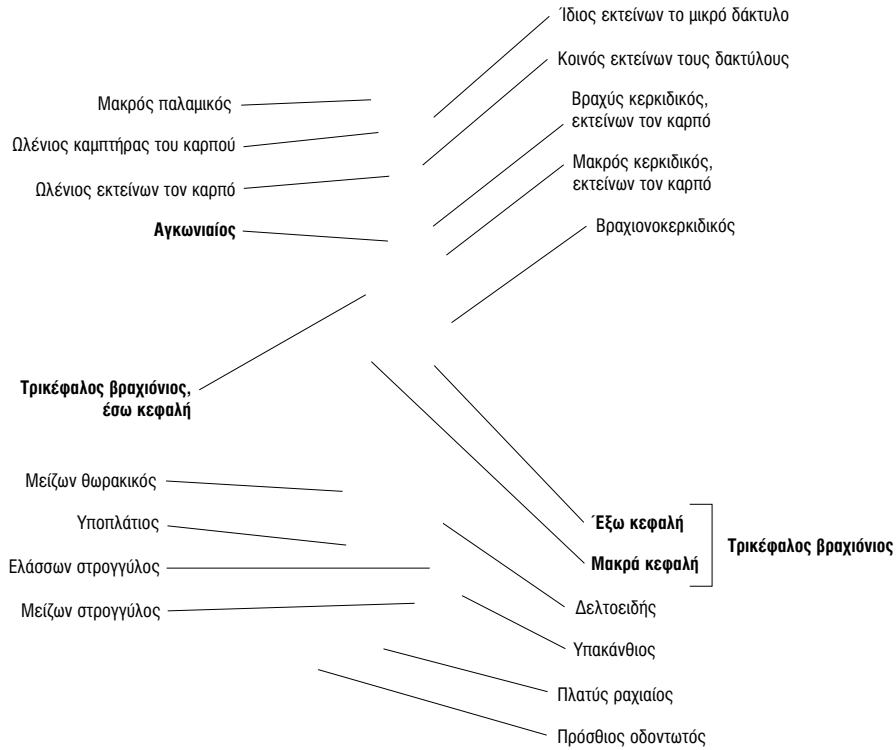
- Εισπνεύστε και εκτείνετε το άνω άκρο.
- Εκπνεύστε καθώς ολοκληρώνετε την κίνηση.

Αυτή η άσκηση είναι εξαιρετική για να γυμνάσετε ολόκληρο τον τρικέφαλο βραχιόνιο μυ.

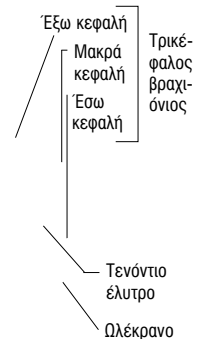
Για καλύτερο αποτέλεσμα μπορείτε να εκτελέσετε αυτή την κίνηση μέχρι να αισθανθείτε μια αίσθηση «καψίματος» στους μύς σας.



# 21 ΕΚΤΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΤΡΙΚΕΦΑΛΟΥ ΜΕ ΑΛΤΗΡΑ ΣΕ ΚΑΘΙΣΤΗ ΘΕΣΗ



## ΑΠΕΙΚΟΝΙΣΗ ΤΟΥ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΟΥ ΣΧΗΜΑΤΟΣ ΤΟΥ ΠΕΤΑΛΟΥ ΑΛΟΓΟΥ ΤΟΥ ΤΡΙΚΕΦΑΛΟΥ ΣΕ ΣΥΣΠΑΣΗ



Καθήστε και κρατήστε τον αλτήρα πίσω από τον αυχένα σας:

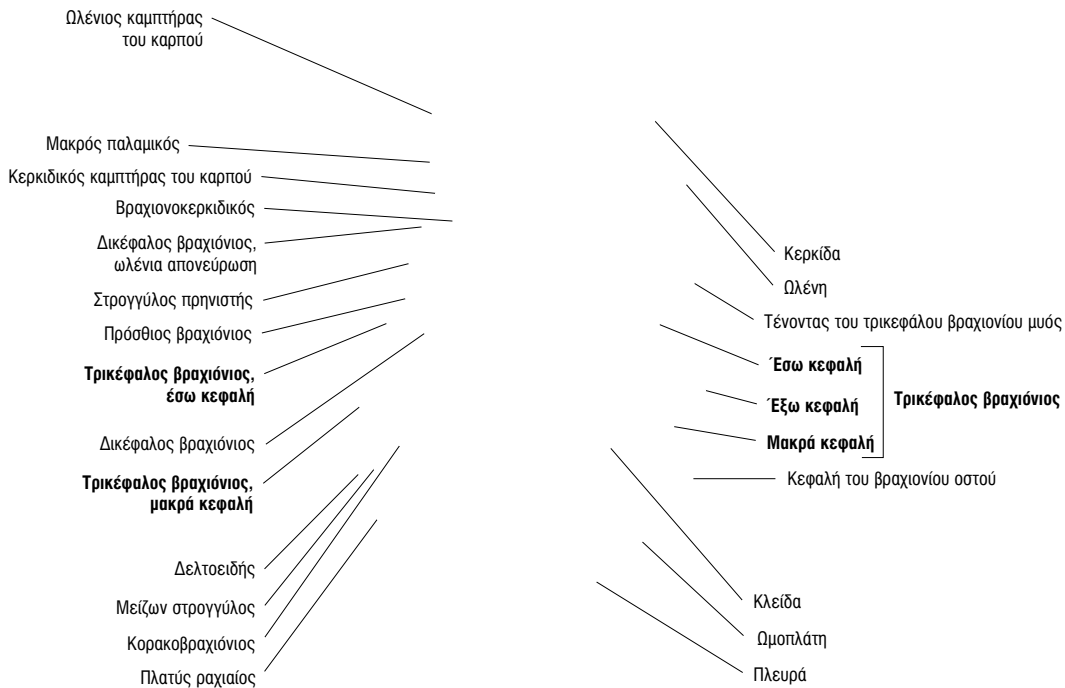
- Εισπνεύστε και εκτείνετε τα αντιβράχιά σας.
- Εκπνεύστε στο τέλος της κίνησης.

Η κάθετη θέση των βραχιόνων προκαλεί έντονη διάταση στην μακρά κεφαλή του τρικεφάλου βραχιονίου μύος παρέχοντας έτσι τη δυνατότητα ισχυρής σύσπασης κατά την άσκηση. Συσπάστε την κοιλιά ώστε να αποφύγετε κύρτωση της ράχης σας. Αν είναι δυνατό, χρησιμοποιείστε έναν πάγκο με στήριγμα για την οσφυϊκή μοίρα της σπονδυλικής στήλης.

**Σημείωση:** Οι μυϊκές ίνες των τριών κεφαλών του τρικεφάλου συνενώνονται με ένα κοινό τενόντιο πέταλο, το οποίο με τη σειρά του συνδέεται με το ωλέκρανο με τένοντα. Όταν ο τρικέφαλος συσπάται, το τενόντιο πέταλο βυθίζεται μέσα στις ίνες των κεφαλών του τρικεφάλου, όπως ένα ξύλο βυθίζεται στο βούτυρο. Ο συσπώμενος μύς προεξέχει μέσα από το πέταλο, δημιουργώντας το χαρακτηριστικό σχήμα “του πετάλου αλόγου”.

## ΕΚΤΑΣΕΙΣ ΤΩΝ ΑΓΚΩΝΩΝ ΜΕ ΣΠΑΣΤΗ ΜΠΑΡΑ ΣΕ ΚΑΘΙΣΤΗ ΘΕΣΗ

22



## ΕΚΤΕΛΕΣΗΣ ΤΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ

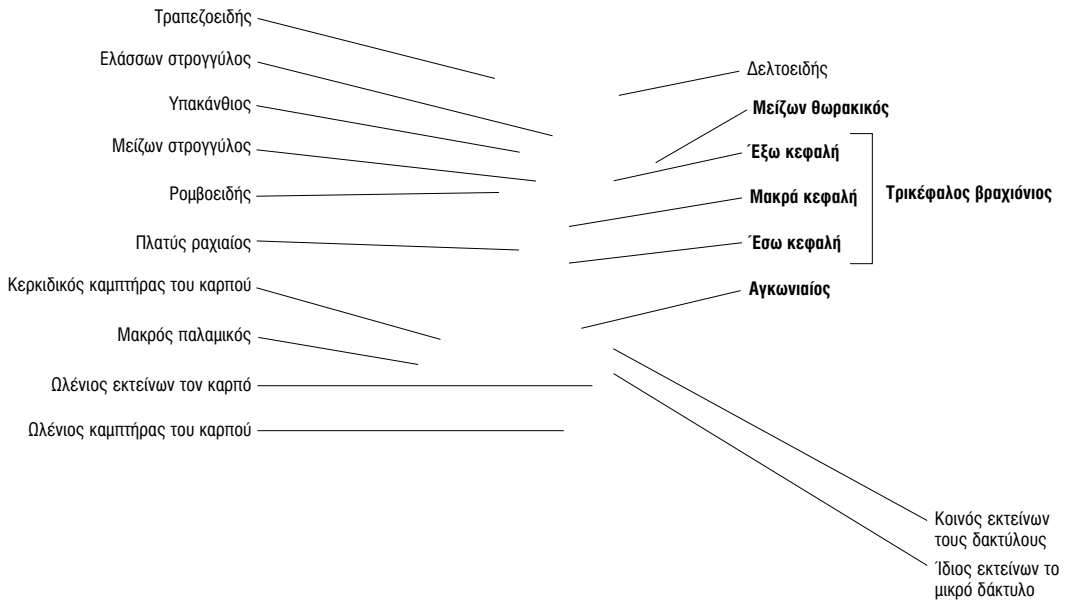
Σταθείτε σε όρθια θέση ή καθίστε και κρατήστε μια σπαστή μπάρα με ύπτια λαβή και τα άνω άκρα σε έκταση:

- Εισπνεύστε και κάμψτε τους αγκώνες ώστε να κατεβάσετε τη μπάρα πίσω από τον αυχένα σας
- Επιστρέψτε στην αρχική σας θέση
- Εκπνεύστε στο τέλος της έκτασης.

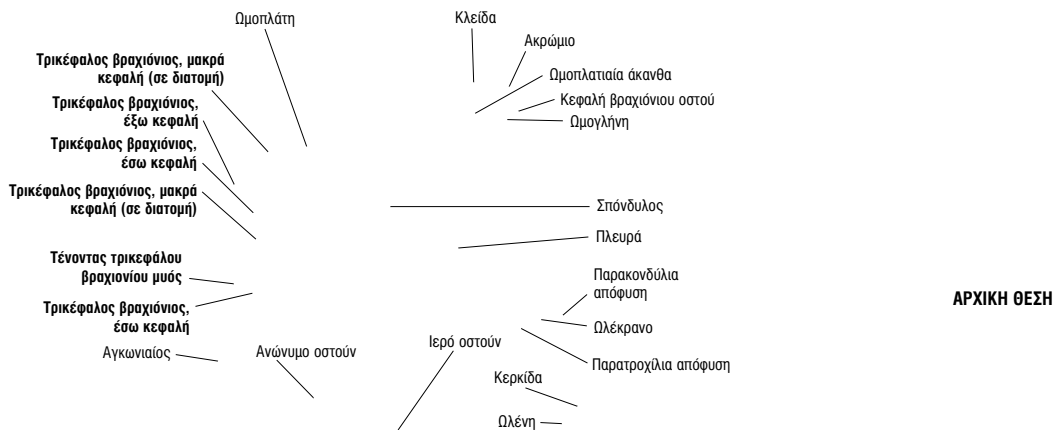
Η κάθετη θέση των άνω άκρων προκαλεί ισχυρή διάταση στην μακρά κεφαλή του τρικεφάλου βραχιονίου μύος η οποία επιτείνεται κατά τη διάρκεια των επαναλήψεων. Η ύπτια λαβή γυμνάζει την έξω κεφαλή του τρικεφάλου βραχιονίου μύος. Συσπάστε τους κοιλιακούς σας μύς και αποφύγετε την υπερέκταση\* της οσφυϊκής μοίρας της σπονδυλικής σας στήλης. Αν είναι δυνατόν χρησιμοποιήστε ένα πάγκο με υποστήριξη της οσφυϊκής μοίρας της σπονδυλικής σας στήλης.

\*Σ.τ.Ε.: Υπερλόρωση

# 23 ΒΥΘΙΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΤΡΙΚΕΦΑΛΟΥΣ



## ΤΡΙΚΕΦΑΛΟΣ ΒΡΑΧΙΟΝΙΟΣ ΜΥΣ



Σταθείτε ανάμεσα σε δύο πάγκους και τοποθετήστε τα άνω άκρα στην άκρη του ενός πάγκου και τα κάτω άκρα στην άκρη του άλλου πάγκου. Τα άνω και κάτω άκρα βρίσκονται σε θέση έκτασης και ο κορμός αιωρείται ανάμεσα στους δύο πάγκους:

- Εισπνεύστε και κάμψτε τους αγκώνες. Εκτείνετε το αντιβράχιο για να επανέλθετε στην αρχική θέση.
- Εκπνεύστε στο τέλος της κίνησης.

Η άσκηση αυτή γυμνάζει τον τρικέφαλο βραχιόνιο μυ, τον θωρακικό και την πρόσθια μοίρα του δελτοειδούς μυός. Τοποθετήστε βάρη πάνω στους μηρούς για να αυξήσετε το επίπεδο δυσκολίας και να εντείνετε την προσπάθεια.

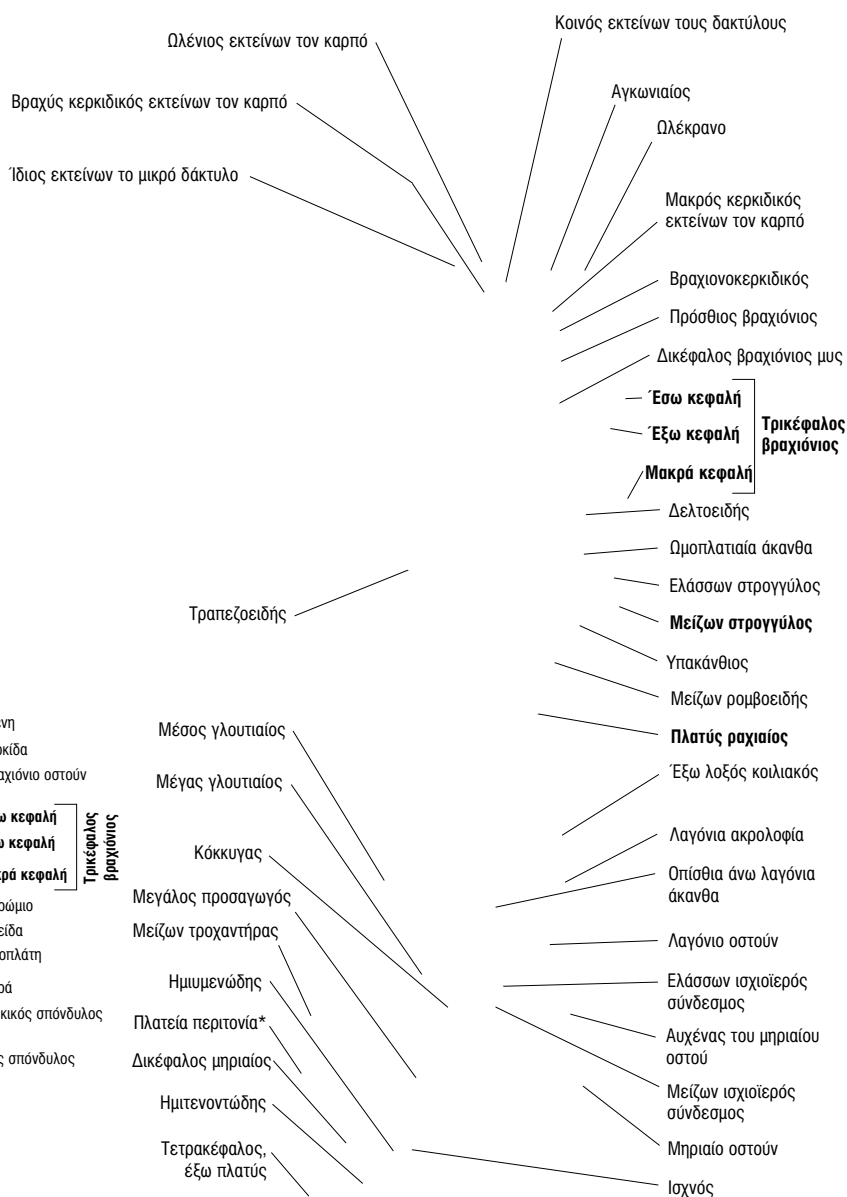
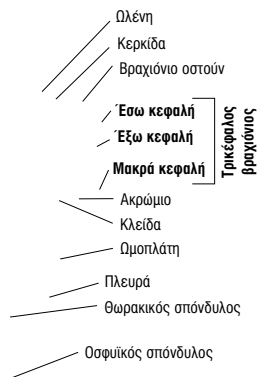
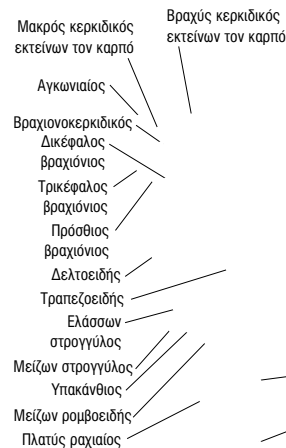
## ΔΙΑΤΑΣΗ ΤΟΥ ΤΡΙΚΕΦΑΛΟΥ

Σταθείτε ή καθήστε με τη ράχη σε έκταση. Κρατήστε το ένα σας άνω άκρο κάθετο στη μια πλευρά της κεφαλής σας και λυγίστε τον αγκώνα σας σε κάμψη 90 μοιρών:

- Προσπαθήστε να φέρετε τον αγκώνα σας πίσω από την κεφαλή σας.
- Διατηρήστε τη διάταση για μερικά δευτερόλεπτα ενώ αναπνέετε αργά.

Αυτή η άσκηση προκαλεί διάταση κυρίως στον τρικέφαλο βραχιόνιο, στον μείζονα στρογγύλο και στον πλατύ ραχιαίο μυ.

**Παραλλαγή:** Για να επιτείνετε την διάταση στον τρικέφαλο βραχιόνιο μυ εκτελέστε αυτή την άσκηση με τον αγκώνα σας σε κάμψη και με το αντίθετο χέρι σας έλξτε αργά τον αγκώνα προς τα κάτω πίσω από την κεφαλή σας.



### ΔΙΑΤΑΣΗ ΤΟΥ ΤΡΙΚΕΦΑΛΟΥ

Σταθείτε ή καθήστε με τη ράχη σε έκταση και το ένα σας άκρο ανυψωμένο κάθετα πίσω από την κεφαλή σας. Εκτελέστε κάμψη στον αγκώνα και ακουμπήστε το άνω μέρος της ράχη σας με το χέρι σας. Αυτή η κίνηση προκαλεί διάταση του μείζονα στρογγύλου μύος, της μακράς κεφαλής του τρικέφαλου βραχιονίου μύος και σε μικρότερο βαθμό του πλατέος ραχιαίου μύος.

**Παραλλαγή:** Έλξτε το χέρι σας αντί του αγκώνα. Για μεγαλύτερη ένταση ωθήστε με τον ανυψωμένο σας βραχιόνα ένα τοίχο.

\*Σ.τ.Ε.: Ονομάζεται και μηριαία περιτονία.

**Σημείωση:** Αυτές οι διατακτικές ασκήσεις για τον τρικέφαλο βραχιόνιο μυ βοηθούν ώστε να αποφευχθούν οι ρήξεις οι οποίες μπορούν να συμβούν με τη ανύψωση μεγάλων βαρών με τον τρικέφαλο αλλά επίσης και όταν εκτελούνται εκτάσεις αγκώνων με μεγάλα βάρη ή κάθετη έλξη με μεγάλη αντίσταση. Οι κάθεταιες έλξεις έχουν την τάση να έλκουν ισχυρά τη μακρά κεφαλή του τρικέφαλου βραχιονίου μύος.