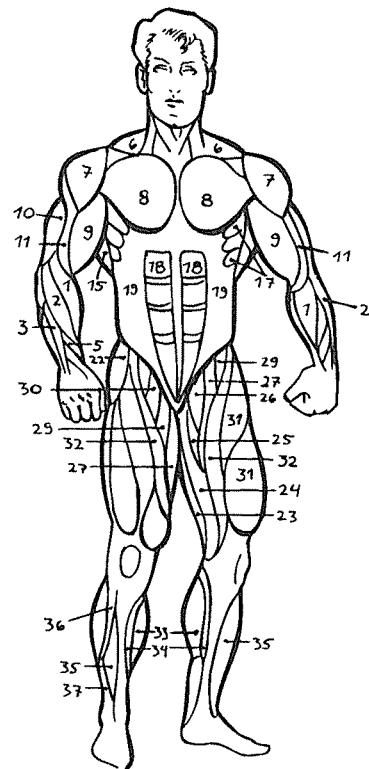
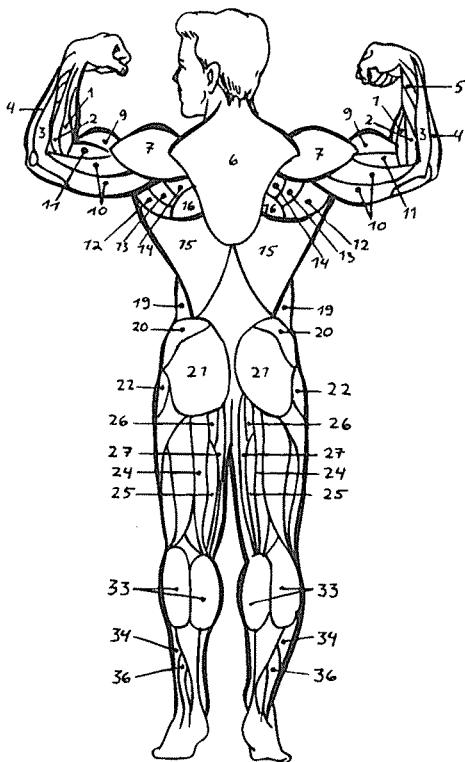


**Η συγκεκριμένη επισκόπηση των μυών αποτελεί συμπλήρωμα
στα προηγούμενα κεφάλαια**



1. Βραχιονοκερκιδικός μυς
2. Μακρύς κερκιδικός εκτείνων των καρπού
3. Κοινός εκτείνων τους δακτύλους
4. Ωλένιος εκτείνων των καρπού
5. Μακρύς απαγωγός του αντίκειρα
6. Τραπεζοειδής μυς
7. Δελτοειδής μυς
8. Μείζων θωρακικός μυς
9. Δικέφαλος βραχιόνιος μυς
10. Τρικέφαλος βραχιόνιος
11. Βραχιόνιος μυς
12. Μείζων στρογγύλος
13. Ελάσσων στρογγύλος
14. Υπακάνθιος μυς
15. Πλατύς ραχιαίος
16. Ρομβοειδής μυς
17. Πρόσθιος οδοντωτός μυς
18. Ορθός κοιλιακός μυς
19. Έξω λοξός κοιλιακός μυς

20. Μέσος γλουτιαίος
21. Μέγας γλουτιαίος
22. Τείνων την πλατειά περιτονία
23. Δικέφαλος μητριαίος μυς
24. Ημιτενοντώδης μυς
25. Ημιψενάρδης μυς
26. Μεγάλος προσαγωγός μυς
27. Ισχνός μυς
28. Λαγονοφοίτης μυς (μόνο εν μέρει ορατός, αριστερά δίπλα στο #30)
29. Μακρός προσαγωγός μυς
30. Κτενίτης μυς
31. Τετρακέφαλος μητριαίος μυς
32. Ραπτικός μυς
33. Γαστροκνήμιος
34. Υποκνημιδίος μυς
35. Πρόσθιος κνημιαίος μυς
36. Μακρός περονιαίος μυς
37. Μακρός εκτείνων τους δακτύλους

Κεφάλαιο 23

Πρακτικό μέρος: Ασκήσεις με μπχανήματα / τροχαλίες / αλτήρες / διατατικές ασκήσεις

Στο πρακτικό μέρος θα παρουσιαστούν οι δυνατότητες προπόνησης με τροχαλίες. Στις εναλλακτικές ασκήσεις σε παραδοσιακά μπχανήματα παρουσιάζονται οι μικρές ομάδες που μπορούν να προπονηθούν και μ' αυτά. Επειδή οι τροχαλίες δίνουν τη δυνατότητα τρισδιάστατης προπόνησης, θα δοθεί έμφαση στη συγκεκριμένη προπόνηση.

Παράδειγμα: Η ρίψη σφαίρας, ένα αγώνισμα του στίβου: με ένα μπχάνημα τροχαλίας μπορεί να προπονηθεί η συνολική τροχιά της κίνησης, έως και την προσομοίωση της ρίψης στο τέλος της κίνησης. Αν στην κίνηση αυτή ο θωρακικός μυς είναι αδύναμος, μπορεί να προπονηθεί στη μέγιστη δύναμη με πιέσεις σε επικλινή πάγκο. Έτσι μπορεί να επιτευχθεί καλύτερα μια αύξηση της έντασης και μάλιστα στα αδύνατα σημεία της κίνησης (ενδομυϊκός συντονισμός). Με την τροχαλία αυτό μπορεί να γίνει διεξοδικότερα από την άποψη του χειρισμού! Το τεχνικό μέρος (στην

περίπτωση αυτή η συνολική κίνηση) θα αποκτηθεί με τις τροχαλίες.

Το κέντρο βάρους στο πρακτικό μέρος θα δοθεί:

- Στην τεχνική και στην προπόνηση συντονισμού με τροχαλίες.
- Στην ανάπτυξη της δύναμης με παραδοσιακά μπχανήματα ή με αλτήρες.
- Η στο συνδυασμό (το πλεονέκτημα των τροχαλιών σε μεμονωμένες ασκήσεις δύναμης έχει περιγραφεί στην εισαγωγή).

Το ένα προϋποθέτει το άλλο λόγω των ξεχωριστών πλεονεκτημάτων τους και γι' αυτό αλληλοσυμπληρώνονται.

Δεν μπορούν να παρουσιαστούν όλες οι παραλλαγές και δυνατότητες. Στον αναγνώστη παραμένουν ακόμη πολλές δυνατότητες μέσω των δικών του ιδεών. Το σημαντικό όμως είναι πάντα η λειτουργικά ορθή εκτέλεση των ασκήσεων, ώστε να αποφευχθούν τραυματισμοί.

Στο πρακτικό μέρος οι φωτογραφίες των ασκήσεων παρουσιάζονται με την ακόλουθη σειρά:

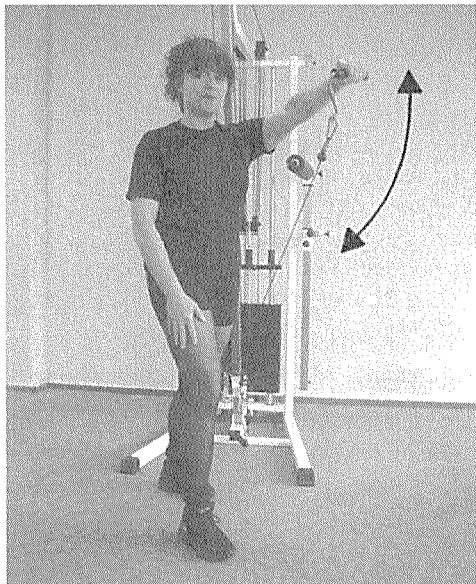
1. Ασκήσεις σε τροχαλίες για τις σημαντικότερες μυϊκές ομάδες, σε σχέση με τα εξειδικευμένα αθλήματα, αλλά και για την πρόληψη και αποκατάσταση.
2. Εναλλακτικές ασκήσεις σε παραδοσιακά μυχανήματα και αλτήρες.
3. Διατατικές ασκήσεις για τη μυϊκή ομάδα που προπονείται πρωταρχικά.

Σημείωση:

Θα πρέπει να δοθεί προσοχή στην αναπνοή: κανονικά σε χαμηλή ένταση θα πρέπει κάποιος να αναπνέει «φυσιολογικά». Όταν επιλέγονται επιβαρύνσεις με ένταση πάνω από το 70% της μέγιστης, τότε ισχύει η εκπνοή κατά την επιβάρυνση και η εισπνοή κατά τη χαλάρωση. Ή αλλιώς στην ομόκεντρη φάση εκπνοή και στην έκκεντρη φάση εισπνοή.

Μύες της ωμικής ζώνης στην τροχαλία

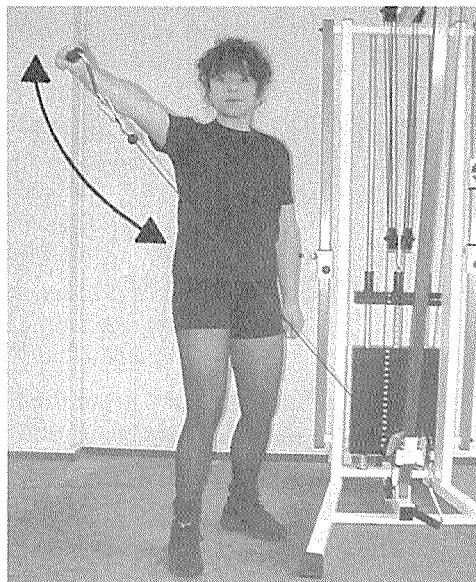
Ασκήσεις για τους δελτοειδείς μυς στην τροχαλία



Εικόνα 1: Άρσεις μπροστά (προτάσεις χεριών στην τροχαλία.

Εκτέλεση

- Τα γόνατα σε μικρή κάμψη.
- Λόρδωση στην οσφυϊκή μοίρα.
- Ο αγκώνας σε ελαφριά κάμψη.
- Η κίνηση γίνεται στο προσθιοπίσθιο επίπεδο και μέχρι ο βραχίονας να έρθει παράλληλα με το έδαφος.



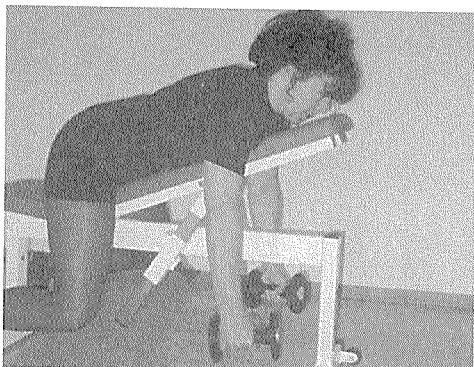
Εικόνα 2: Πλάγιες εκτάσεις σε τροχαλία.

Εκτέλεση

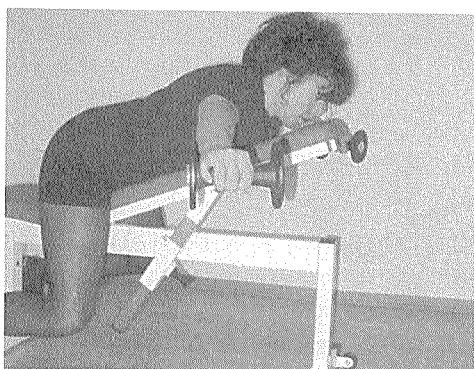
- Τα γόνατα σε μικρή κάμψη.
- Διατήρηση της λόρδωσης στην οσφυϊκή μοίρα.
- Ο αγκώνας σε ελαφριά κάμψη.
- Πλάγια απαγωγή μέχρι το ύψος του ώμου.

Παραλλαγές

Εναλλακτικά προσφέρεται για την οπίσθια ωμική ζώνη μια άσκηση σε προνή θέση σε πάγκο με αλτήρες. Οι ασκήσεις που παρουσιάζονται παραπάνω μπορούν φυσικά να εκτελεστούν και με αλτήρες. Για την οπίσθια ωμική ζώνη η προνή θέση σταθεροποιεί καλύτερα τη σπονδυλική στήλη σε σχέση με την πρόσθια κλίση από όρθια θέση. Με τις τροχαλίες η εκτέλεση της άσκησης έχει μεγαλύτερες απαιτήσεις.

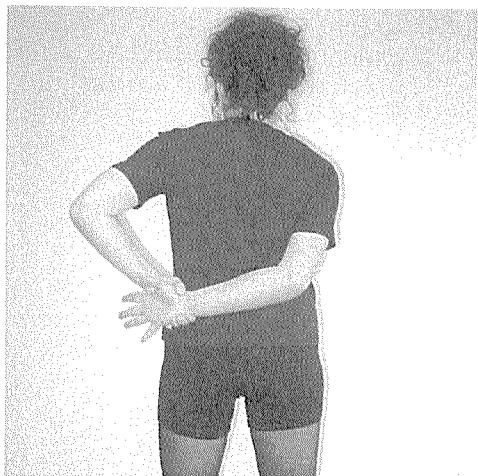
**Εκτέλεση**

- Μπρούμυτα με τον πάγκο σε επικλινή θέση.
- Τα πόδια λυγισμένα για σταθεροποίηση.



- Τα χέρια κινούνται ελαφρώς λυγισμένα στην έκταση.

Εικόνα 3/4: Πλάγιες εκτάσεις με αλτήρες σε επικλινή πάγκο.

Διατάσεις για τους δελτοειδείς μυς**Εκτέλεση**

- Το αντίθετο χέρι έλκει από τον καρπό προς την αντίστοιχη πλευρά.

Εικόνα 5: Διάταση της μεσαίας μοίρας του δελτοειδούς μυός.



Εικόνα 6: Διάταση της οπίσθιας μοίρας του δελτοειδούς μυός.

Σημείωση:

Αν οι διατατικές ασκήσεις εκτελούνται ως κυρίως πρόγραμμα, μπορεί να εφαρμοστεί η μέθοδος της σύσπασης-χαλάρωσης-διάτασης.

Εκτέλεση

- Το προς διάταση χέρι στο οριζόντιο επίπεδο.
- Με το άλλο χέρι τράβηγμα προς την αντίθετη πλευρά.

- Σύσπαση 5 sec.
- Χαλάρωση 2 sec.
- Διάταση 10 sec.

Αν οι ασκήσεις διάτασης εκτελούνται στο τέλος μιας προπόνησης δύναμης, θα πρέπει ο αθλούμενος με χαλαρωτικές παύσεις να φτάνει σε μια άνετη τελική θέση και να τη διατηρεί με ελαφριές ταλαντώσεις, να μην εφαρμόζει δυλαδόν stretching με παρατεταμένη διάταση, γιατί έτσι παρεμποδίζεται η μεταφορά του αίματος. Διαφορετικά η επίδραση θα είναι η ίδια όπως και στις ισομετρικές συσπάσεις!

Μύες του βραχίονα στην τροχαλία

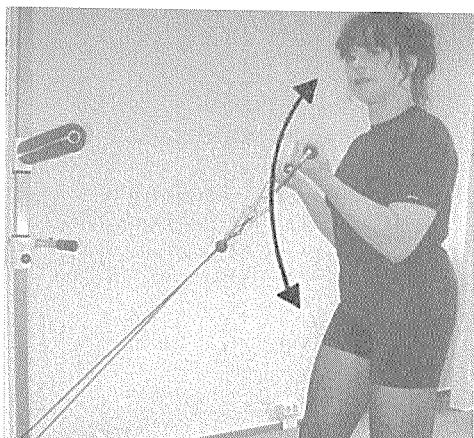
Ασκήσεις για τα χέρια στην τροχαλία



Εκτέλεση

- Ο πάγκος σε ελαφριά κλίση.
- Οι αγκώνες μπροστά από το σώμα.
- Κάμψη με τα δύο χέρια.

Εικόνα. 7: Κάμψεις δικέφαλων μυών σε καθιστή θέση με τροχαλία.



Εικόνα 8: Κάμψεις δικέφαλων από όρθια θέση με τροχαλία.

Εκτέλεση

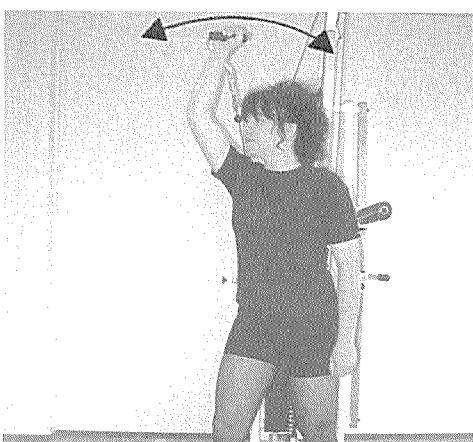
- Τα γόνατα ελαφρώς λυγισμένα.
- Οι αγκάνες μπροστά από το σώμα.
- Οι ρακιάρι και οι κοιλιακοί μυς βρίσκονται σε σύσπαση κατά την κάμψη των χεριών.



Εικόνα 9: Πιέσεις τρικέφαλων μυών σε πάγκο με τροχαλία.

Εκτέλεση

- Ο κορμός επάνω στον πάγκο, οι κοιλιακοί σε σύσπαση.
- Οι αγκάνες ελαφρώς προς τα έξω.
- Έκταση των χεριών στο ύψος του μετώπου.

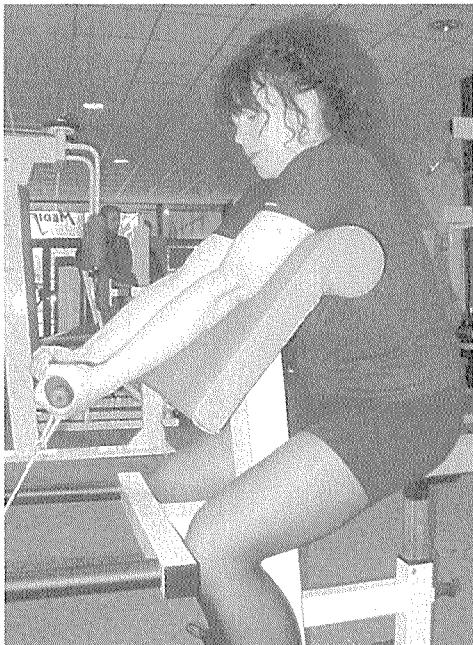


Εικόνα 10: Πιέσεις τρικέφαλων μυών από όρθια θέση με τροχαλία.

Εκτέλεση

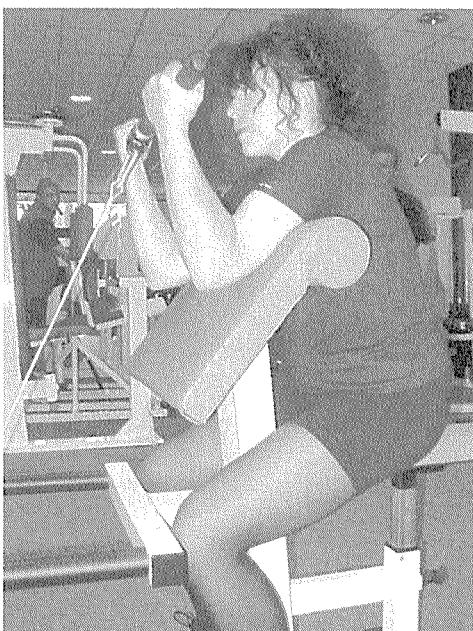
- Σε βρηματισμό με μικρή κλίση του κορμού μπροστά και την ράχη ίσια.
- Το αντίθετο χέρι σταθεροποιεί το χέρι που εκτελεί, σε περίπτωση που η εκτέλεση δημιουργεί προβλήματα στη σταθερότητα.

Παραλλαγές



Εκτέλεση

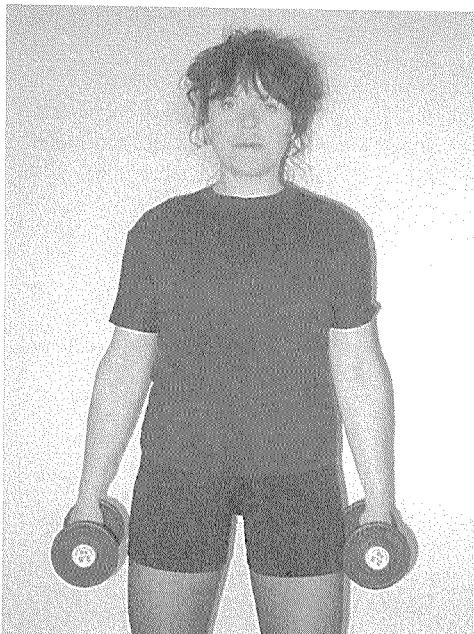
- Ελαφρά κάμψη των χεριών στις 10 μοίρες.
- Η κίνηση εκτελείται χωρίς πλήρες τέντωμα των χεριών, για την προστασία των τενόντων και των αρθρώσεων.



- Η κάμψη στις 90 μοίρες εμφανίζει τη μεγαλύτερη ανάπτυξη δύναμης.

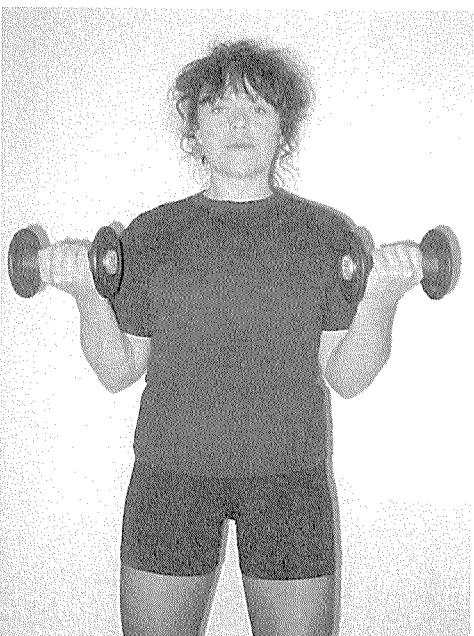
Εικόνα 11/12: Κάμψεις δικέφαλων μυών σε επικλινή πάγκο (Scott curls) με τροχαλία.

Παραλλαγές



Εκτέλεση

- Οι αλτήρες δίπλα στα ισχία με τις παλάμες προς το σώμα.



- Κατά την κάμψη οι παλάμες γυρίζουν προς τα επάνω (υπηασμός).

Εικόνα 13/14: Κάμψεις δικέφαλων μυών με αλτήρες από όρθια θέση.



Εκτέλεση

- Ο πάγκος σε μικρή κλίση σε σχέση με το οριζόντιο επίπεδο.
- Ο αγκώνας δίπλα στο κεφάλι με έσω στροφή του βραχίονα.
- Για την αποφυγή δυνάμεων έλξης στον αγκώνα θα πρέπει το ένα μισό του αλτήρα να στηρίζεται επάνω στον πίκη, όταν το βάρος είναι πολύ μεγάλο.

- Έκταση του πίκη.

Εικόνα 15/16: Πιέσεις τρικέφαλων μυών με αλτήρα από καθιστή θέση.

Διατάσεις για τα χέρια



Εικόνα 17: Διάταση δικέφαλου μυός.

Εκτέλεση

- Ο βραχίονας τεντωμένος ενάντια στον τοίχο, ενώ τα δάχτυλα δείχνουν προς τα πάνω.
- Ο κορμός στρέφεται προς τα εμπρός.



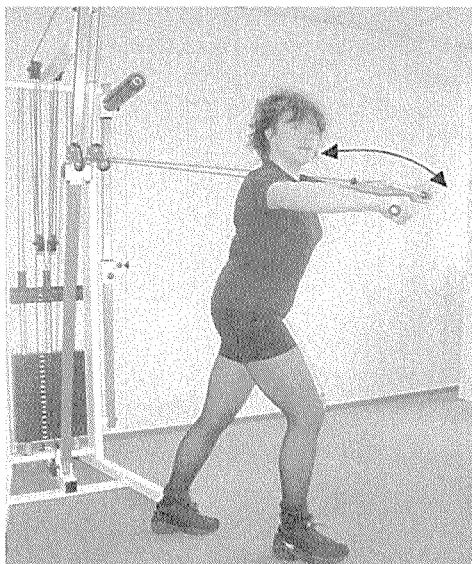
Εικόνα 18: Διάταση τρικέφαλου μυός.

Εκτέλεση

- Το αντίθετο χέρι τραβά το άκρως λυγισμένο χέρι προς την άλλη πλευρά.

Μύες του θώρακα και της πλάτης

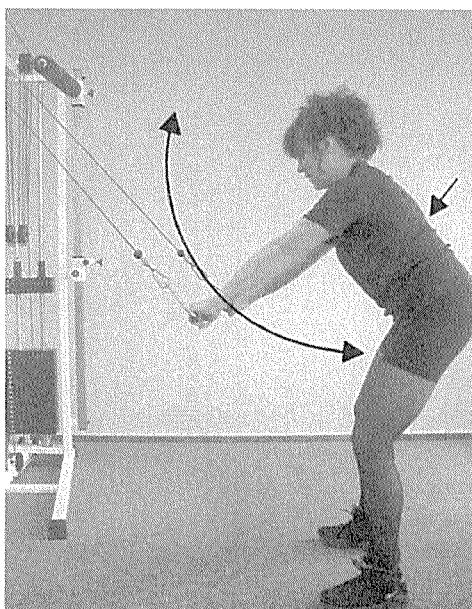
Ασκήσεις για των θωρακικούς και των ραχιαίους μυς στην τροχαλία



Εικόνα 19: Πίεσεις θωρακικών μυών με τροχαλία.

Εκτέλεση

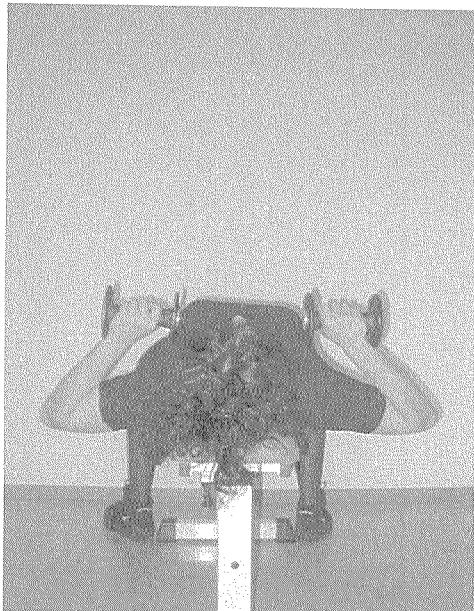
- Τα πόδια σε βηματισμό, με την πλάτη ίστα και τα ισχία ελαφρώς μπροστά.
- Τα χέρια από θέση κάμψης στο ύψος των ώμων τεντώνουν μπροστά.



Εικόνα 20: Προσαγωγή βραχιόνων από την ανάταση με τροχαλία.

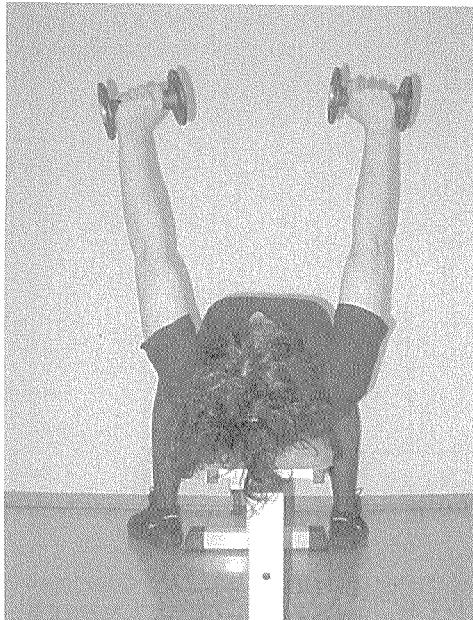
- Ο κορμός τεντωμένος και με ελαφριά κλίση μπροστά.
- Τα γόνατα ελαφρώς λυγισμένα.
- Τα χέρια τοποθετούνται επάνω στην πρόέκταση του άξονα του σώματος.
- Οι αγκώνες ελαφρώς λυγισμένοι οδηγούνται δίπλα στα ισχία.

Παραλλαγές με αλτήρες και μποχανήματα



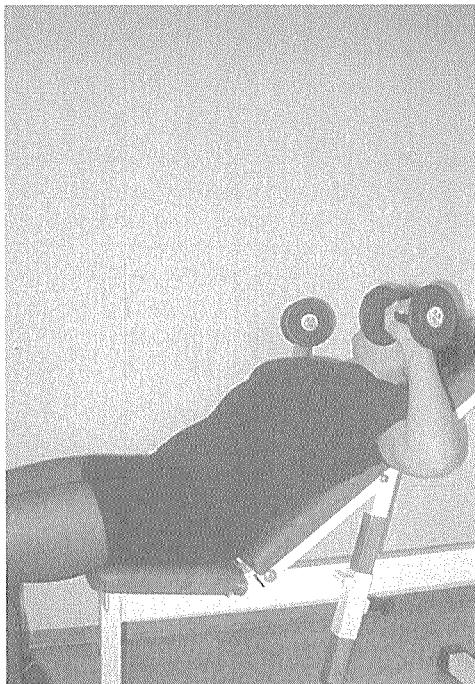
Εκτέλεση

- Τα πόδια τοποθετούνται σταθερά στο πάτωμα, ενώ οι γλουτοί και οι κοιλιακοί μύες βρίσκονται σε σύσπαση.
- Το έσω τμήμα των αλτήρων θα πρέπει να αγγίζει το σώμα, ώστε να υπάρχει ένα αφετηριακό σημείο.



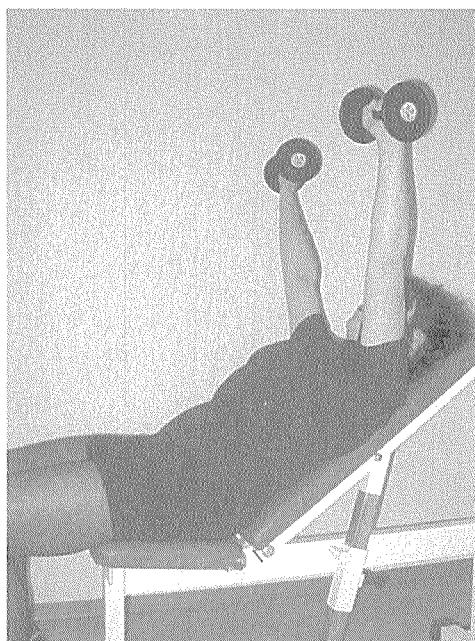
- Η κίνηση μπορεί επίσης να εκτελεστεί με τους αλτήρες μαζί (ενώμενους), ώστε να καθοριστεί η τελική θέση.

Εικόνα 21/22: Πιέσεις θωρακικών μυών με αλτήρες σε οριζόντιο πάγκο.



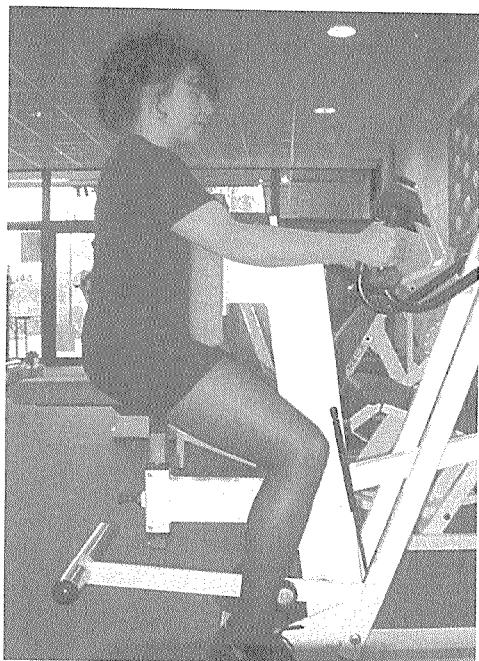
Εκτέλεση

- Τα πόδια σταθερά, οι ύγλουτοί και οι κοιλιακοί μύες σε σύσπαση.
- Οι αλτήρες ξεκινούν από το ύψος του σαγονιού.



- Η κίνηση μπορεί να εκτελεστεί με τους αλτήρες ενωμένους, ώστε να καθοριστεί η τελική θέση.

Εικόνα 23/24: Πιέσεις θωρακικών μυών με αλτήρες σε επικλινή πάγκο.



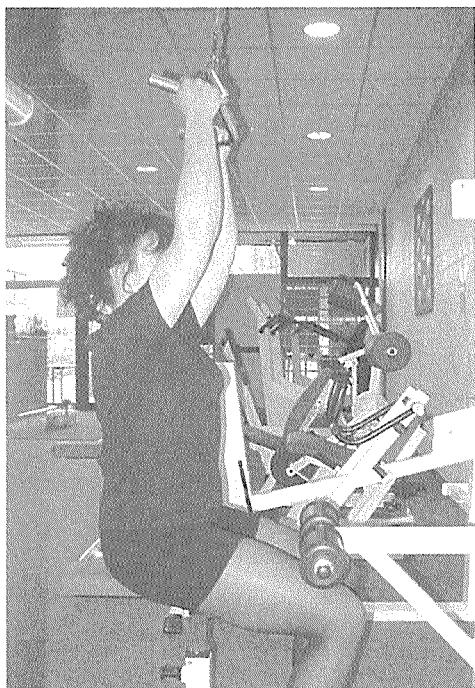
Εκτέλεση

- Κατακόρυφη θέση κορμού.
- Οι ώμοι σταθεροί, με τους βραχίονες σχεδόν τεντωμένους.



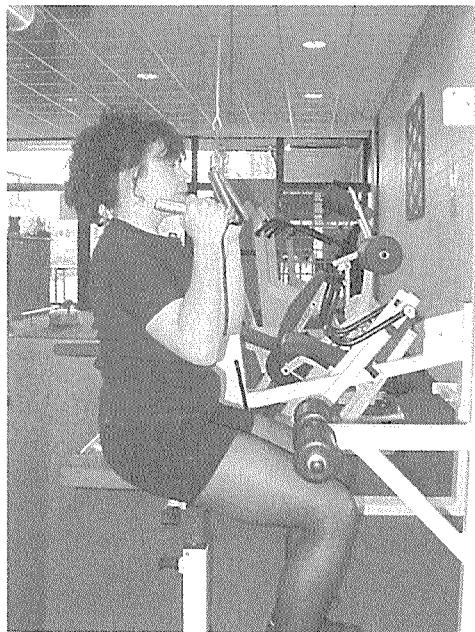
- Οι βραχίονες με τον κορμό όρθιο κινούνται προς το σώμα στο ύψος του «μαξιλαριού» του μπκανήματος.

Εικόνα 25/26: Πρόσθιες έλξεις από καθιστή θέση στο μπκάνημα πλάτης.



Εκτέλεση

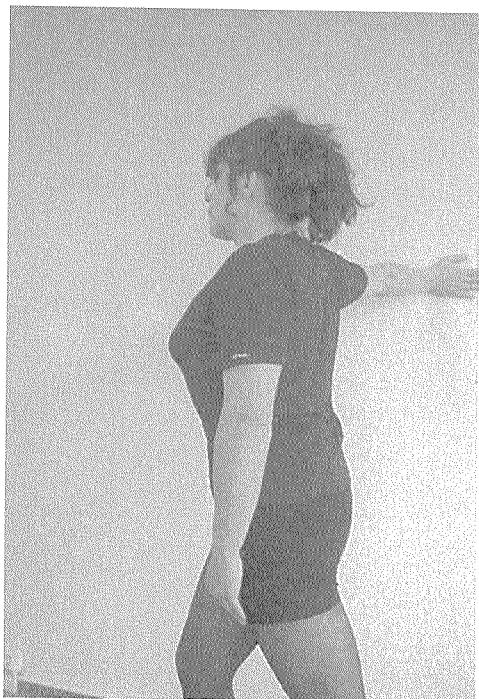
- Η οσφυϊκή μοίρα βρίσκεται σε θέση ελαφριάς λόρδωσης, μέσω σύσπασης των κοιλιακών μυών.
- Οι βραχίονες, σχεδόν τεντωμένοι, λυγίζουν και έρχονται ως το ύψος του σαγονιού.



- Ο κορμός θα πρέπει να παραμείνει ίσιος.

Εικόνα 27/28: Εμπροσθολαιμίες έλξεις τροχαλίας με κλειστή λαβή.

Διατάσεις για τους θωρακικούς και τους ραχιαίους μυς



Εικόνα 29: Διάταση θωρακικών μυών.

Εκτέλεση

- Ο βραχίονας τεντωμένος στον τοίχο και σε έξω στροφή, ενώ τα δάκτυλα δείκνουν στην προέκταση του χεριού.
- Ο κορμός κινείται προς τα εμπρός.
- Τα πόδια σε βηματισμό με το πόδι που βρίσκεται προς την πλευρά του τοίχου να είναι μπροστά.



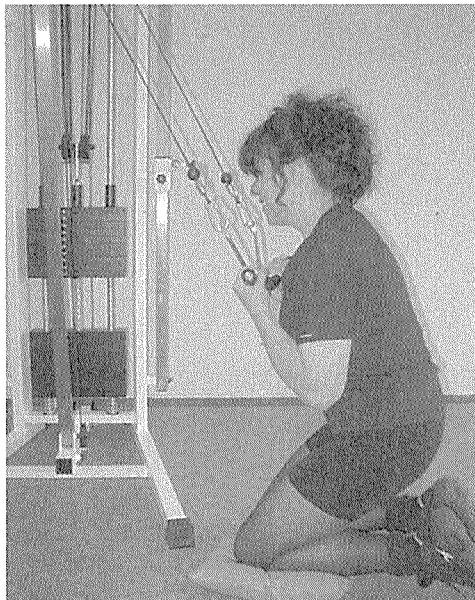
Εικόνα 30: Διάταση ραχιαίων μυών.

Εκτέλεση

- Χέρια τεντωμένα, οι γλουτοί ακουμπούν στις φτέρνες και η πλάτη σε διάταση.

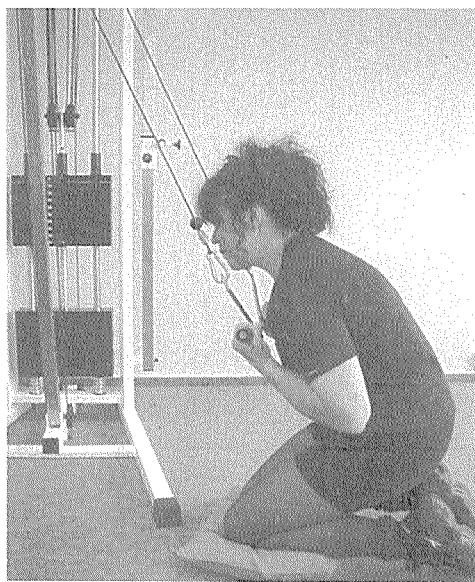
Κοιλιακοί και ραχιαίοι μύες

Ασκήσεις για τους κοιλιακούς και τους μυς
της οσφυϊκής μοίρας της σπονδυλικής σπίλης στην τροχαλία



Εκτέλεση

- Οι αγκάνες βρίσκονται κοντά στο σώμα.
- Γονατιστή θέση, δηλαδή οι ύλουτοι ακουμπάνε στις φτέρνες (αν είναι εφικτό).



- Ο κορμός ρολάρει, χωρίς μέγιστη κύρτωση στην πλάτη, με σύσπαση των κοιλιακών μυών.

Εικόνα 31/32: Ροκανίσματα από γονατιστή θέση σε τροχαλία.