

Από ανατομικής απόψεως, το πίσω μέρος του κορμού (ράχη), αποτελείται από αρκετά στρώματα μυών που αθροίζονται σαν ένα σάντουιτς. Από λειτουργικής απόψεως και για τους σκοπούς των ασκήσεων σωματικής διάπλασης (bodybuilding), η ράχη θεωρείται ότι αποτελείται από τρία τμήματα, που παριστούν τρίγωνα κομμάτια μιας κεντημένης κουβέρτας.

Το ανώτερο τμήμα της ράχης, σχηματίζεται από έναν μεγάλο μυ τριγωνικού σχήματος που ονομάζεται τραπεζοειδής. Εκφύεται από το άνω τμήμα της σπονδυλικής στήλης, από το ύψος του κρανίου ως και την τελευταία πλευρά (δηλαδή από όλη τους αυχενικούς και τους θωρακικούς σπονδύλους). Οι άνω μυϊκές ίνες του τραπεζοειδή (στον αυχένα), καταφύονται στην έξω γωνία του ώμου στην κλείδα, στο ακρώμιο και στην ωμοπλάτη. Οι μέσες και οι κάτω ίνες του τραπεζοειδούς (στο άνω τμήμα της ράχης), προσφύονται στην ωμοπλάτη. Η άνω μοίρα του τραπεζοειδή ανυψώνει την ωμοπλάτη για να ανασκωθεί ο ώμος και στρέφει την ωμοπλάτη για να βοηθήσει στην απαγωγή του. Οι μέση μοίρα έλκει την ωμοπλάτη ωθώντας τον ώμο προς τα πίσω. Οι κάτω μοίρα πιέζει την ωμοπλάτη προς τα κάτω.

Κάτω από τον τραπεζοειδή, υπάρχουν τρεις μύες που σταθεροποιούν την ωμοπλάτη στην σπονδυλική στήλη: οι ανεκκτήρες μυς της ωμοπλάτης, ο μείζων ρομβοειδής και ο ελάσσων ρομβοειδής. Οι ανεκκτήρες μύες της ωμοπλάτης βοηθούν την άνω μοίρα του τραπεζοειδή στην ανύψωση της ωμοπλάτης. Οι ρομβοειδείς συνεργάζονται με τη μέση μοίρα για την προς τα πίσω έλξη της ωμοπλάτης. Αυτοί οι μύες που επιτελούν την έλξη της ωμοπλάτης εντοπίζονται κάτω από τον τραπεζοειδή και προσθέτουν μυϊκό όγκο στο άνω τμήμα της ράχης.



Ράχη

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Ανώτερο τμήμα της ράχης

- Ανυψώσεις ώμων με μπάρα, 68
- Ανυψώσεις ώμων με αθλήματα, 70
- Κατακόρυφη κωπηλατική με μπάρα, 72
- Κωπηλατική από καθιστή θέση, 74

Μέσο τμήμα της ράχης

- Έλξεις της μπάρας προς τα κάτω, ευρείας λαβής, 76
- Έλξεις της μπάρας προς τα κάτω, κλειστής λαβής, 78
- Κωπηλατική με μπάρα, 80
- Κωπηλατική με αθλήματα, 82
- Κωπηλατική στο μηχανήμα, 84

Κατώτερο τμήμα της ράχης

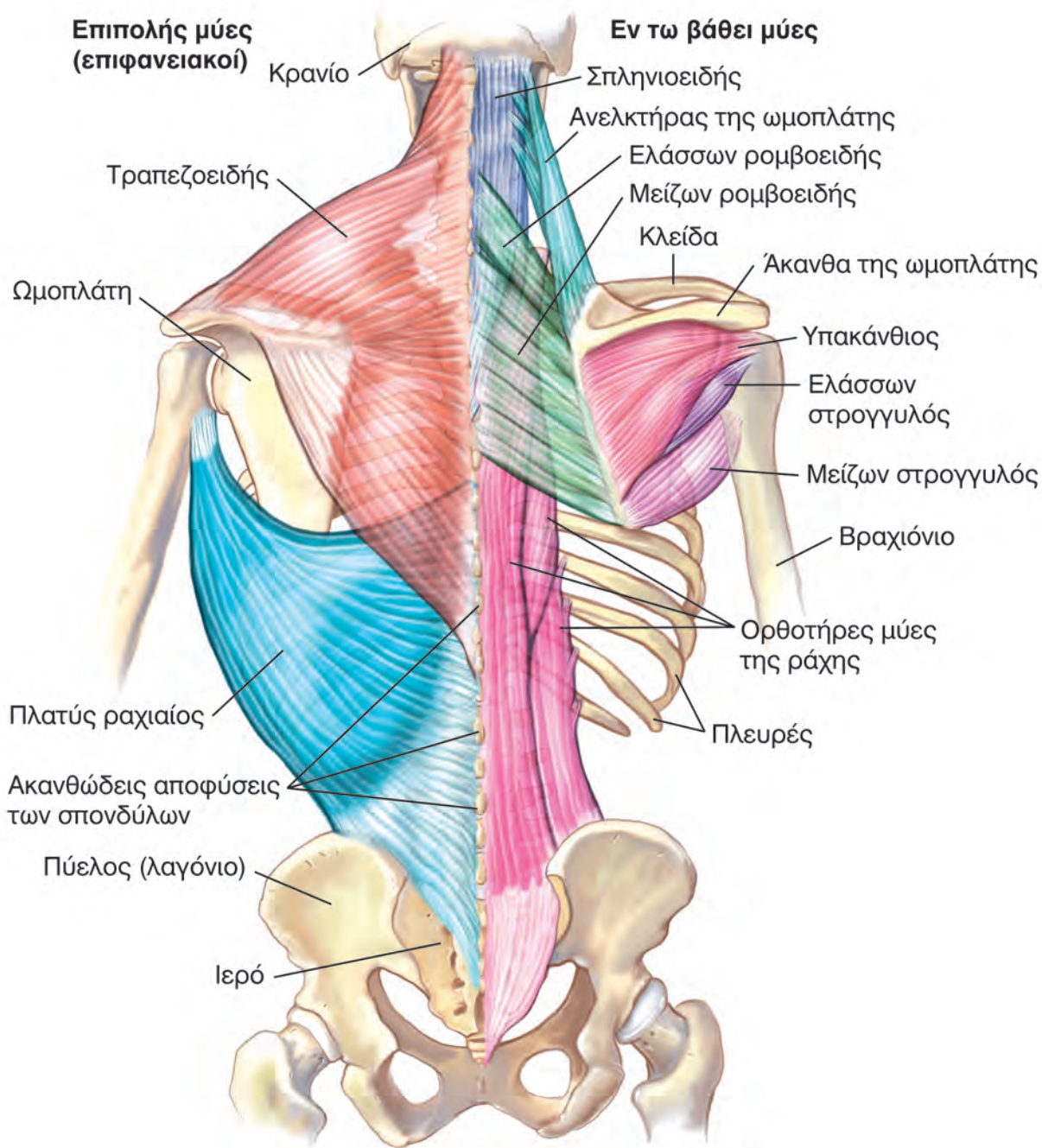
- Εκτάσεις οσφύος, 86
- Ακραίες άρσεις ("άρσεις θανάτου"), 88
- Άρσεις "καθημέρα", 90

Το μεσαίο τμήμα της ράχης περιλαμβάνει τον πλατύ ραχιαίο, ένα μεγάλο μυ σε σχήμα βεντάλιας, ο οποίος εκφύεται από το κατώτερο ήμισυ της σπονδυλικής στήλης και την οπίσθια ακρολοφία των οστών της πυέλου (οπίσθια λαγόνια ακρολοφία). Από αυτή την ευρεία περιοχή έκφυσης, ο μυς συγκλίνει σε ένα ταινιοειδή τένοντα που προσφύεται στο εγγύς άκρο του βραχιονίου (κοντά στον τένοντα του μείζονος θωρακικού). Όταν συσπάται ο πλατύς ραχιαίος, προκαλείται κίνηση στην άρθρωση του ώμου. Ο πλατύς ραχιαίος έλκει το βραχιόνιο προς τα κάτω και πίσω (έκταση του ώμου). Έτσι αυτός ο μυς ενεργοποιείται με τις έλξεις προς τα κάτω, τις έλξεις προς τα πάνω, και με τις κωπηλατικές ασκήσεις. Ο πλατύς ραχιαίος έλκει επίσης το βραχίονα κόντρα στο πηλί του σώματος (προσαγωγή).

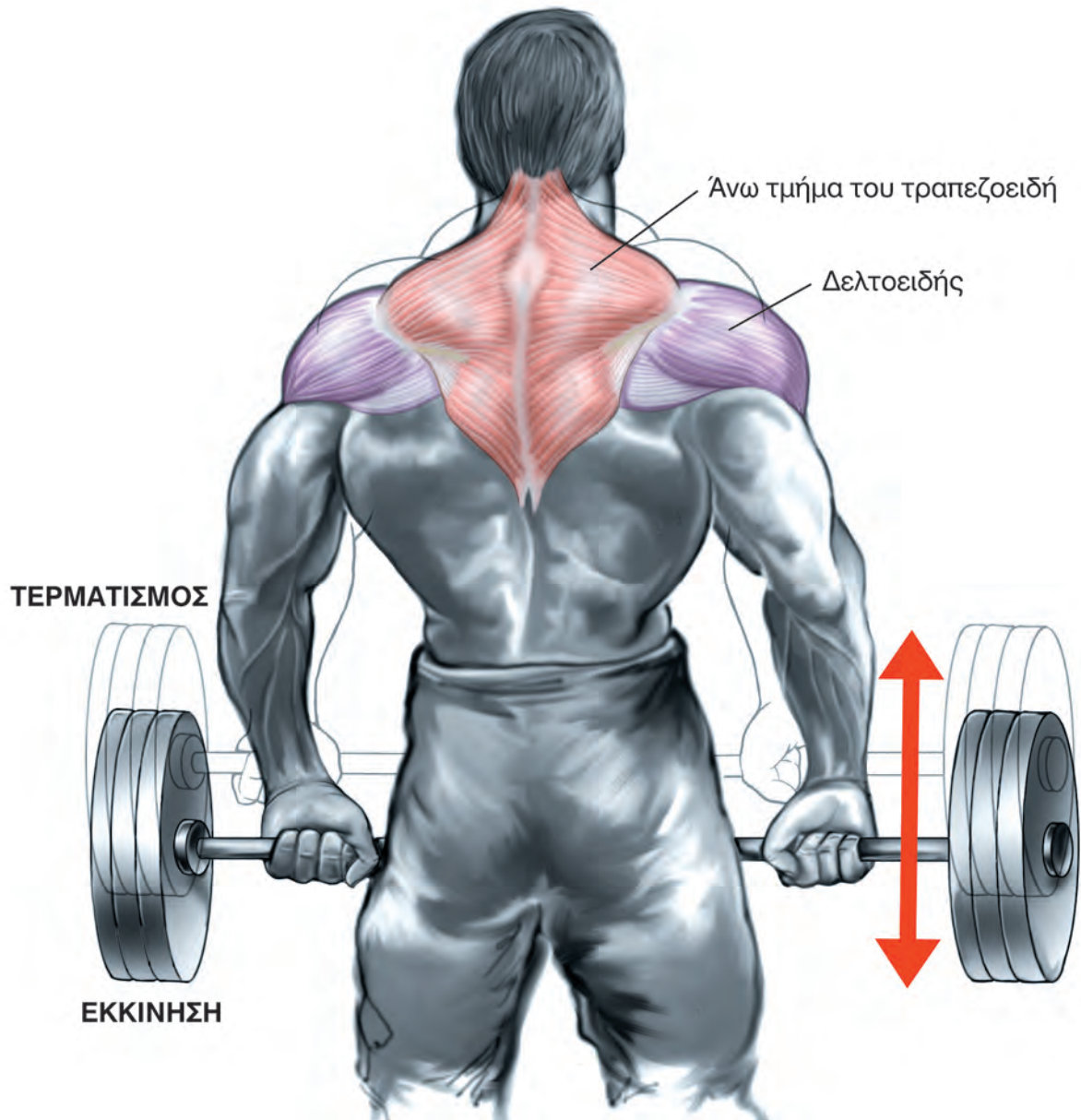
Το κατώτερο τμήμα της ράχης (οσφύς), αποτελείται από τους ορθοτήρες μύες της ράχης (ή ιερονωτιαίους) οι οποίοι διαδράμουν κατά μήκος όλη του μήκους της σπονδυλικής στήλης. Στην περιοχή της οσφύς, οι ορθοτήρες μυς της ράχης διαχωρίζονται σε τρεις στήλες: την λαγονοπηευρική, την επιμήκη και την νωτιαία. Αυτοί οι μύες αποτελούν τις κοιλώνες της δύναμης στο κατώτερο τμήμα της ράχης, οι οποίες σταθεροποιούν την σπονδυλική στήλη και εκτείνουν τον κορμό, κυρτώνοντας την σπονδυλική στήλη προς τα πίσω.

Ο τραπεζοειδής και ο πλατύς ραχιαίος επιτελούν κυρίως κινήσεις στον ώμο και το βραχίονιο. Οι ιερονωτιαίοι μύες είναι αυτοί που προκαλούν κίνηση στην σπονδυλική στήλη και τον κορμό. Οι ασκήσεις που στοχεύουν τους μύες της ράχης, περιλαμβάνουν ανυψώσεις ώμων, έλξεις προς τα κάτω, έλξεις προς τα πάνω, κωπηλατικές, και εκτάσεις της οσφύς. Η άρση θανάτου είναι μία σύνθετη άσκηση πολλών αρθρώσεων, η οποία χρησιμοποιεί όλη τους μύες της ράχης. (βλ. σελ. 88).

Ανατομία των μυών της ράχης



Ανυψώσεις ώμων με μπάρα



Εκτέλεση

1. Κρατείστε την μπάρα μπροστά από τους μηρούς σας, με τα άνω άκρα σε πλήρη έκπτυξη (τεντωμένα), με μία λαβή με τα χέρια από πάνω, σε εύρος όσο και των ώμων σας.
2. Διατηρώντας τα άνω άκρα άκαμπτα, ανασηκώστε τους ώμους σας όσο ψηλότερα γίνεται, έλκοντας την μπάρα κατακόρυφα προς τα πάνω.
3. Επαναφέρετε τη μπάρα χαμηλά, στη θέση εκκίνησης, διατείνοντας τον τραπεζοειδή.

ΡΑΧΗ

Συμμετέχοντες μύες

Κύριος: Τραπεζοειδής (άνω και μέσες ίνες).

Δευτερεύοντες: Ανεηκτής της ωμοπλάτης, δεητοειδής, ορθοτήρες μύες της ράχης, μύες των αντιβραχίων.

Ανατομική εστίαση

Απόσταση των χεριών: Μία λαβή της μπάρας στο εύρος των ώμων ή μικρότερη, δίνει έμφαση στον τραπεζοειδή. Μία ευρύτερη λαβή ενεργοποιεί και τον δεητοειδή.

Τροχιά: Κινείστε την μπάρα κατακόρυφα πάνω και κάτω. Μη λικνίζετε και μη στρέψετε τους ώμους σας.

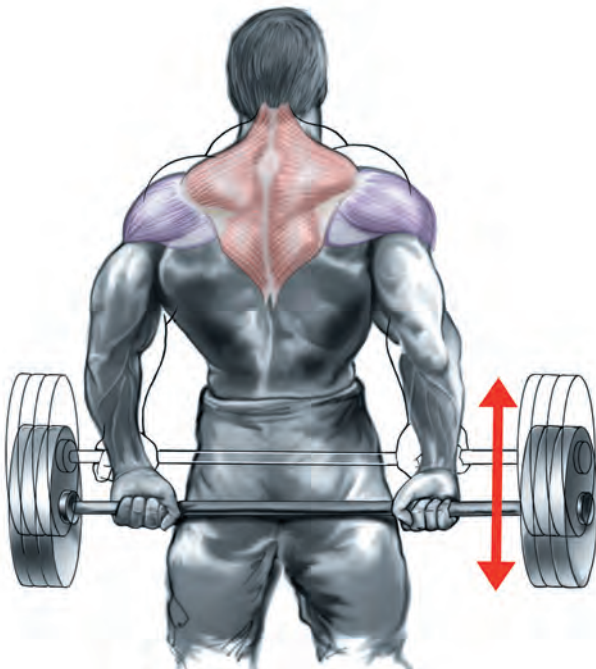
Τοποθέτηση του σώματος: Η πραγματοποίηση των άρσεων με το σώμα κατακόρυφο, ενεργοποιεί το μυ κεντρικά. Γέρνοντας τον κορμό ελαφρώς προς τα πίσω στο επίπεδο της μέσης, στοχεύετε την άνω μοίρα του τραπεζοειδούς στον αυχένα, ενώ κλίνοντας ελαφρά προς τα εμπρός, ενεργοποιείτε τη μέση μοίρα του μυός πίσω από τους ώμους.

Εύρος κίνησης: Όσο ψηλότερα σηκώνεται η μπάρα, τόσο σκληρότερα εργάζεται ο τραπεζοειδής.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ

Οπίσθιες ανυψώσεις ώμων

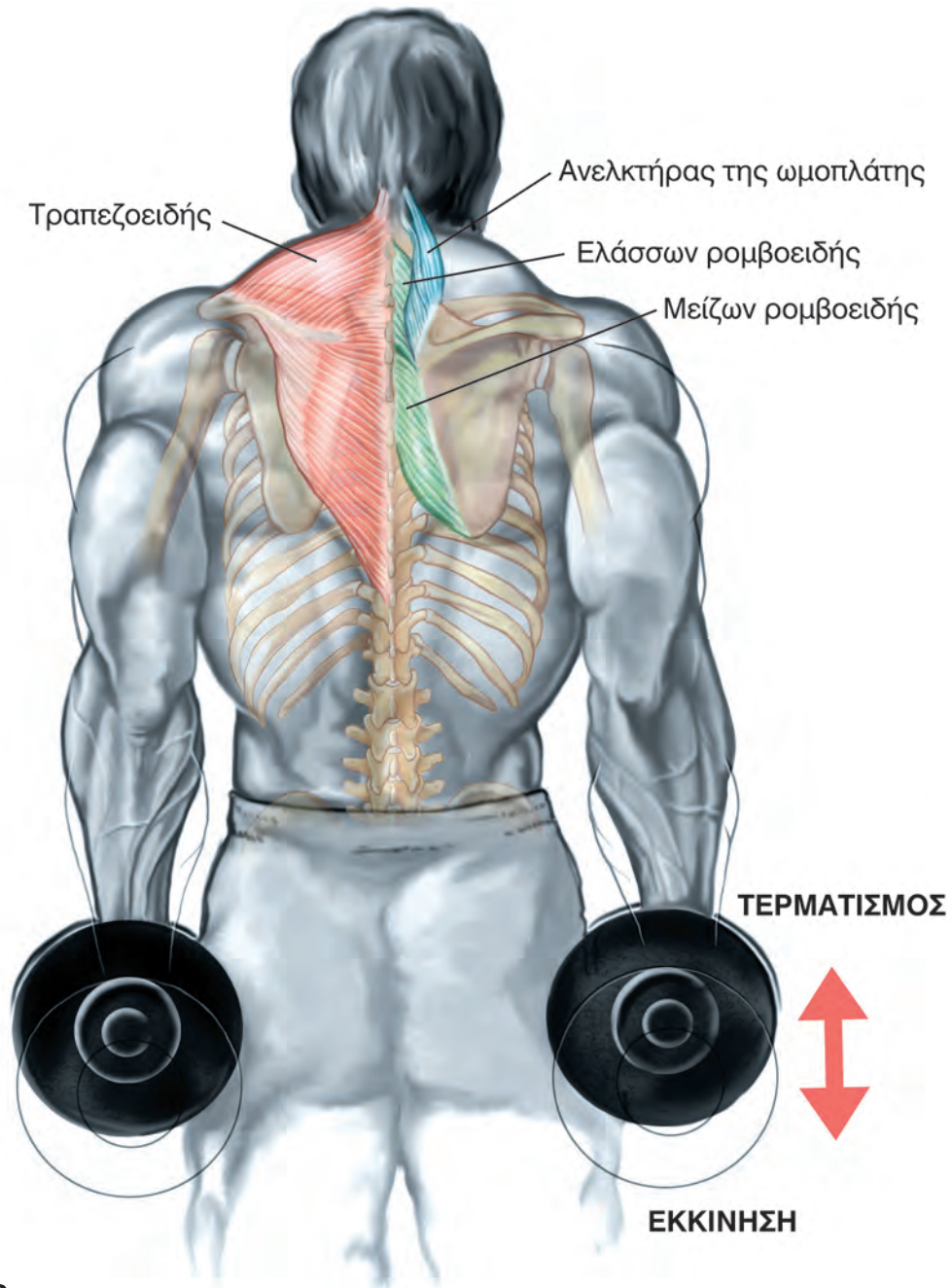
Η πραγματοποίηση της άσκησης με τη μπάρα πίσω από τους γλουτούς σας, προκαλεί έλξη των ώμων προς τα πίσω, μέσω ανάκλισης της καθεμίας ωμοπλάτης, δίνοντας έμφαση στις μεσαίες ίνες του τραπεζοειδούς.



Επιπρόσθετη παρατήρηση:

Ανυψώσεις ώμων στο μηχανήμα: Το μηχανήμα παρέχει μία επιλογή λαβών-σε πρηνισμό (οι αντίχειρες στραμμένοι προς τα μέσα) και σε ουδέτερη θέση (οι αντίχειρες στραμμένοι προς τα εμπρός). Η ουδέτερη λαβή (αντίχειρες προς τα εμπρός), δίνει έμφαση στο άνω τμήμα του τραπεζοειδή στον αυχένα, ενώ μία λαβή σε πρηνισμό (οι αντίχειρες στραμμένοι προς τα μέσα), εστιάζει τη μέση μοίρα του τραπεζοειδή στη ράχη.

Ανυψώσεις των ώμων με αλτήρες



Εκτέλεση

1. Σταθείτε όρθιος με έναν αλτήρα σε κάθε χέρι, με τα άνω άκρα σε πλήρη έκπτυξη (τεντωμένα), στο πλάι σας.
2. Διατηρώντας τα χέρια σας σε έκταση, σηκώστε τους ώμους σας προς τα πάνω, όσο ψηλότερα γίνεται.
3. Επαναφέρετε τους αλτήρες χαμηλά.

ΡΑΧΗ

Συμμετέχοντες μύες

Κύριος: Τραπεζοειδής (άνω και μέσες μυϊκές ίνες).

Δευτερεύοντες: Ανεηκτήρας της ωμοπλάτης, δεητοειδής, ορθοτήρες μύες της ράχης, μύες των αντιβραχίων.

Ανατομική εστίαση

Λαβή: Μία ουδέτερη λαβή (αντίχειρες στραμμένοι προς τα εμπρός), δίνει έμφαση στο άνω τμήμα του τραπεζοειδή στον αυχένα, ενώ μία λαβή σε πρηνισμό (οι αντίχειρες στραμμένοι προς τα μέσα) εστιάζει τη μέση μοίρα του τραπεζοειδή στη ράχη.

Τοποθέτηση του σώματος: Γέρνοντας τον κορμό ελαφρώς προς τα πίσω στο επίπεδο της μέσης, στοχεύεται η άνω μοίρα του τραπεζοειδούς στον αυχένα, ενώ κλίνοντας ελαφρά προς τα εμπρός, ενεργοποιείται η μέση μοίρα του μυός πίσω από τους ώμους. Η πραγματοποίηση των άρσεων με το σώμα κατακόρυφο, ενεργοποιεί το μυ κεντρικά.

Εύρος κίνησης: όσο ψηλότερα σηκώνεται η μπάρα, τόσο σκληρότερα εργάζεται ο τραπεζοειδής. Όσο χαμηλότερα φθάσουν οι αλτήρες, τόσο μεγαλύτερη η διάταση στη θέση αυτή.

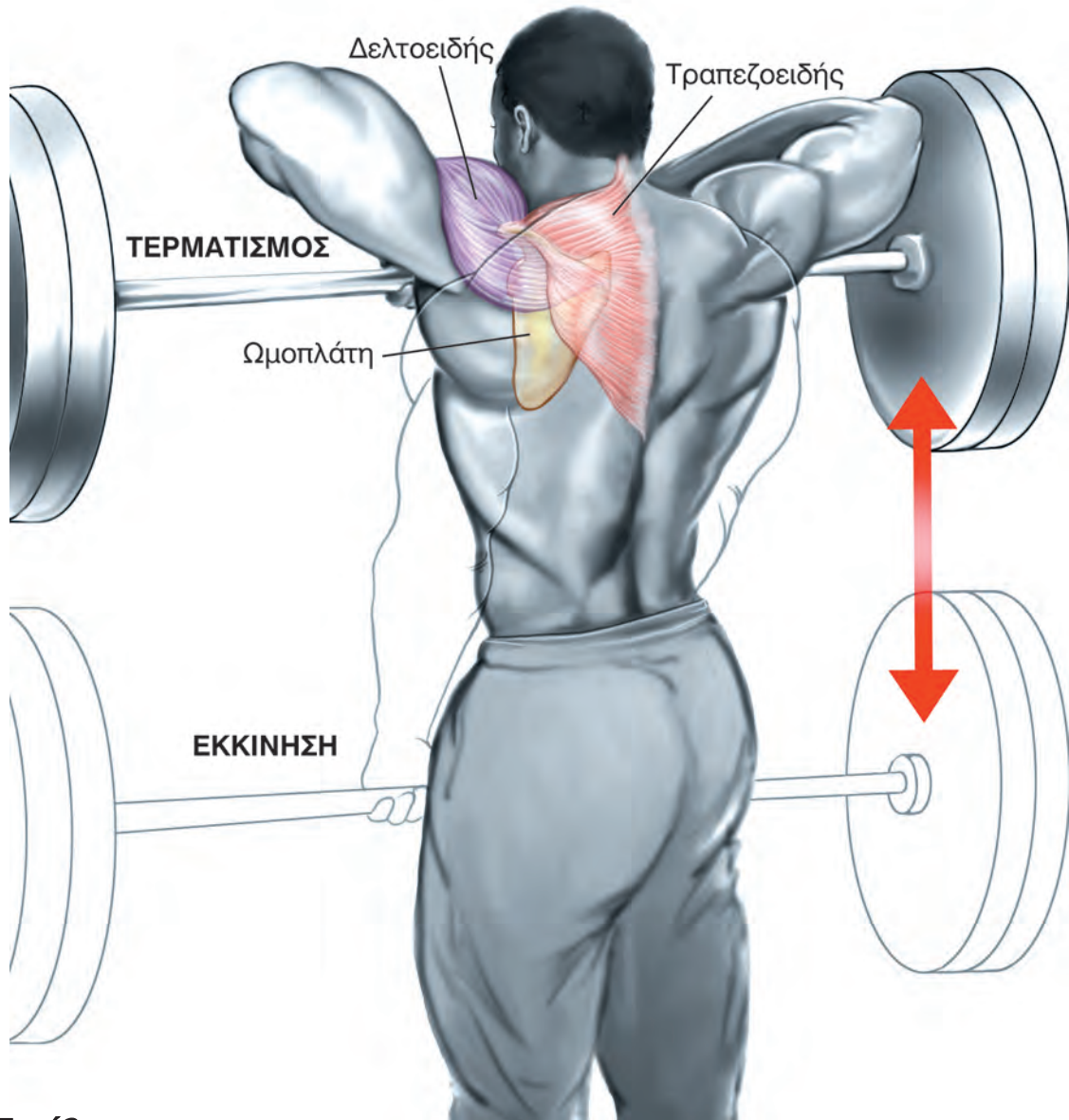
ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ

Ανυψώσεις με έλξη των ώμων προς τα πίσω



Ξεκινήστε με τους αλτήρες μπροστά σας, χρησιμοποιώντας μία λαβή σε πρηνισμό. Συμπληρώστε τις ωμοπλάτες μεταξύ τους κατά την διάρκεια της ανύψωσης, τελειώνοντας με τους αλτήρες στο πλάι σας σε μία ουδέτερη λαβή. Οι αλτήρες σηκώνονται προς τα πάνω (ανύψωση της ωμοπλάτης) και προς τα πίσω (ανάκλιση της ωμοπλάτης) με τη σύσπαση της μέσης μοίρας του τραπεζοειδή.

Κατακόρυφη κωπηλατική με μπάρα



Εκτέλεση

1. Κρατείστε μία μπάρα χαμηλά, με τα άνω άκρα σε πλήρη έκπτυξη (τεντωμένα), χρησιμοποιώντας μία λαβή με τα χέρια από πάνω σε εύρος ίσο με των ώμων σας.
2. Ήλξτε την μπάρα κατακόρυφα μέχρι να φθάσει στο πιγούνι σας, σηκώνοντας τους αγκώνες σας όσο πιο ψηλά γίνεται.
3. Επαναφέρετε με αργό ρυθμό την μπάρα χαμηλά, στη θέση έκτασης των χεριών.

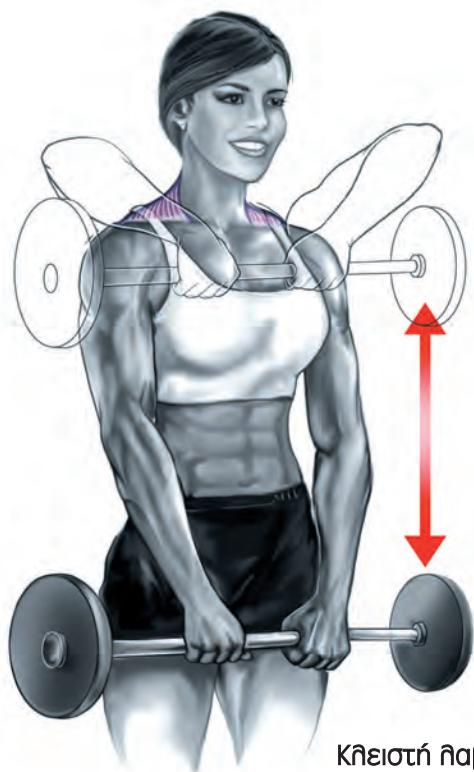
Συμμετέχοντες μύες

Κύριοι: Τραπεζοειδής, δελτοειδής.

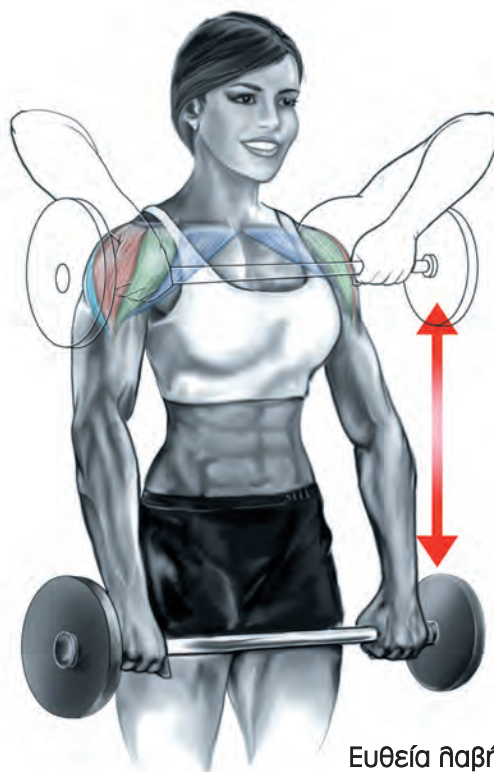
Δευτερεύοντες: Ανεληκτήρας της ωμοπλάτης, ορθοτήρες μύες της ράχης, μύες των αντιβραχίων.

Ανατομική εστίαση

Απόσταση των χεριών: Μία λαβή της μπάρας στο εύρος των ώμων ή μικρότερη, δίνει έμφαση στον τραπεζοειδή. Μία ευρύτερη λαβή ενεργοποιεί και τον δελτοειδή.



Κλειστή λαβή



Ευθεία λαβή

Τοποθέτηση του σώματος: Η πραγματοποίηση των άρσεων με το σώμα κατακόρυφο, ενεργοποιεί το τραπεζοειδή κεντρικά. Γέρνοντας τον κορμό ελαφρώς προς τα πίσω στο επίπεδο της μέσης, στοχεύετε την άνω μοίρα του τραπεζοειδούς, ενώ κλίνοντας ελαφρά προς τα εμπρός, ενεργοποιείται ο μυς σε χαμηλότερο σημείο του αυχένα.

Τροχιά: Για να δώσετε έμφαση στο τραπεζοειδή (και όχι στο δελτοειδή), σηκώστε την μπάρα κοντά στο σώμα σας κατά τη διάρκεια της άσκησης.

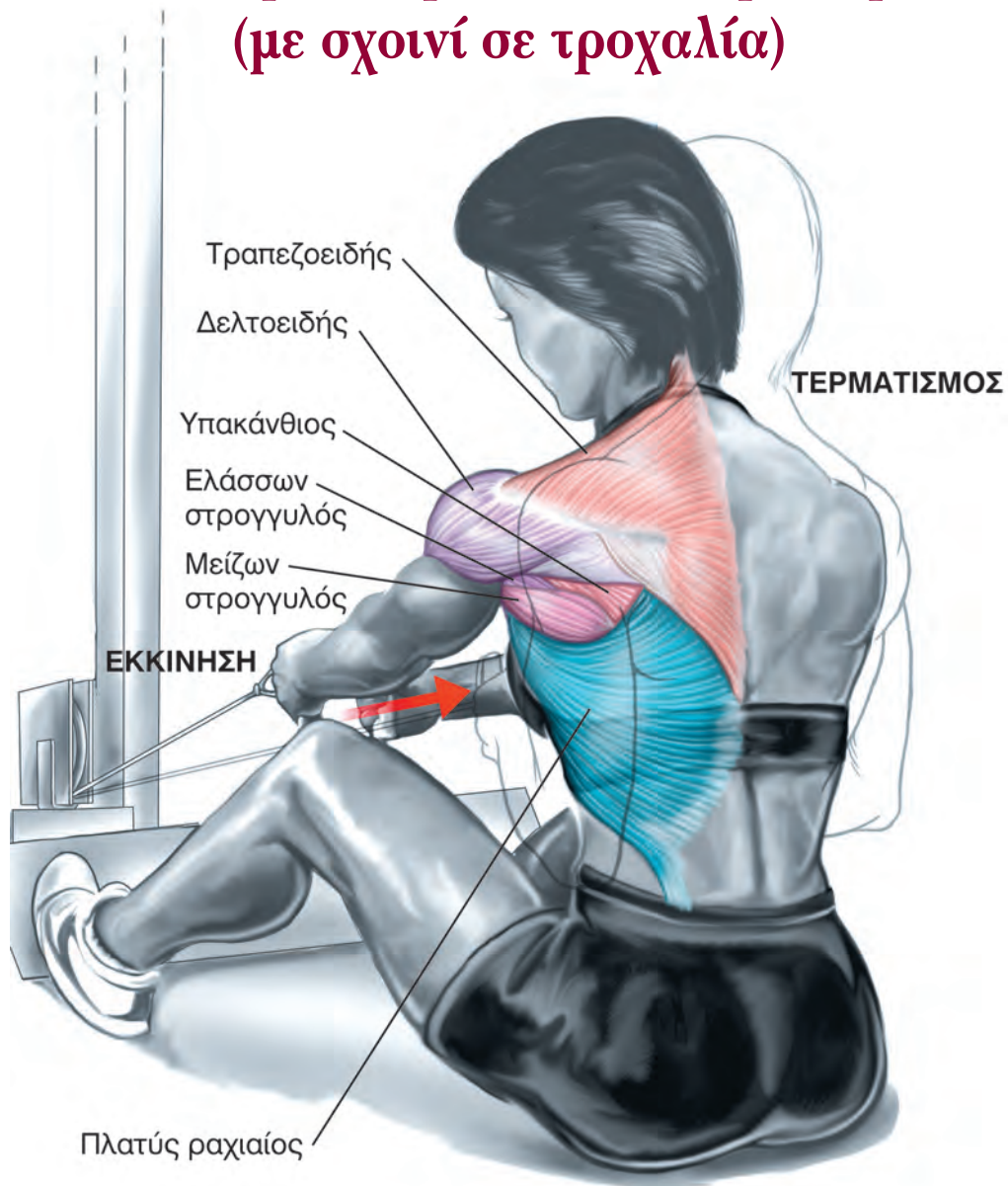
Εύρος κίνησης: Όσο πιο ψηλά σηκώνετε την μπάρα, τόσο εντονότερα εργάζεται ο τραπεζοειδής, αλλά τόσο αυξάνει και ο κίνδυνος άθλους από σύνδρομο υπακρωμιακής προστριβής.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ

Κατακόρυφη κωπηλατική με σχοινί σε τροχαλία: Χρησιμοποιώντας μία ευθεία μπάρα συνδεδεμένη με σχοινί σε μηχανήμα με μία χαμηλά τοποθετημένη τροχαλία, παρέχεται σταθερή αντίσταση καθ' όλη τη διάρκεια της κίνησης.

Κατακόρυφη κωπηλατική στο μηχανήμα: Η χρήση ενός μηχανήματος Smith, παρέχει μία κατακόρυφη κίνηση σε ένα μόνο επίπεδο, που μπορεί να βοηθήσει να εστιάσετε την προσπάθειά σας.

Κωπηλατική από καθιστή θέση (με σχοινί σε τροχαλία)



Εκτέλεση

1. Κρατείστε τις χειρολαβές με τα χέρια σε έκταση μπροστά σας.
2. Ύψηστε τις χειρολαβές ψηλά προς το θώρακά σας, διατηρώντας τη σπονδυλική σας στήλη ευθεία.
3. Επαναφέρετε τις χειρολαβές στη θέση εκκίνησης.

Συμμετέχοντες μύες

Κύριοι: Τραπεζοειδής (μέσες και κατώτερες ίνες), πλάτυς ραχιαίος.

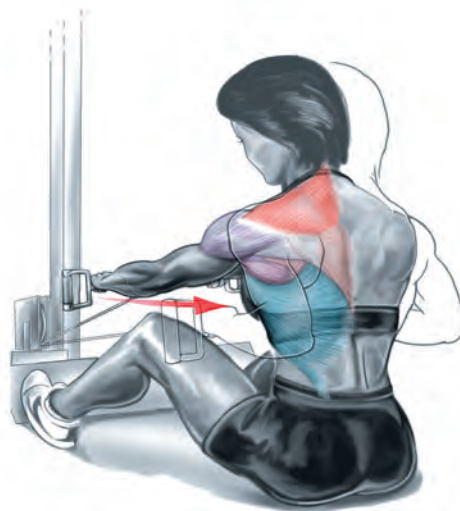
Δευτερεύοντες: Ρομβοειδείς, οπίσθια μοίρα του δελτοειδή.

ΡΑΧΗ

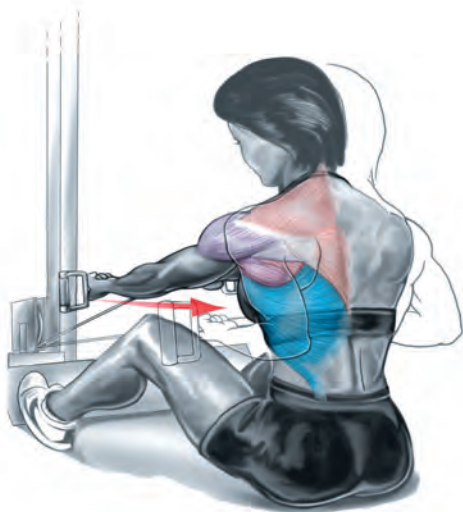
Ανατομική εστίαση

Απόσταση των χεριών: Τοποθετώντας τα χέρια σας σε μεγαλύτερη απόσταση μεταξύ τους, θα ενεργοποιηθεί το έξω τμήμα του τραπεζοειδή, ενώ τοποθετώντας τα πιο κοντά, θα ενεργοποιηθεί το έσω τμήμα του τραπεζοειδή.

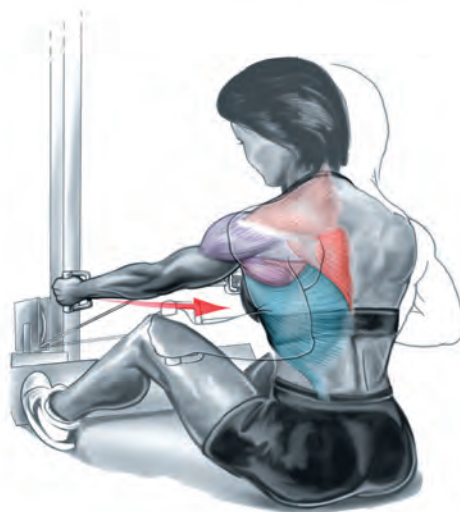
Λαβή: Μία λαβή σε πρηνισμό (με τα χέρια από πάνω από τις χειρολαβές), τείνει να εστιάζει την ανώτερη και τη μέση μοίρα του τραπεζοειδούς, ενώ μία ουδέτερη λαβή, (οι αντίχειρες στραμμένοι προς τα πάνω), εστιάζει στη μέση και κατώτερη μοίρα του τραπεζοειδούς. Μία λαβή σε υπτιασμό (με τα χέρια κάτω από τις χειρολαβές) μεταθέτει την εστίαση στον πλάτυ ραχιαίο.



Λαβή σε πρηνισμό



Ουδέτερη λαβή



Λαβή σε υπτιασμό

Τροχιά: Για να εσιιάσετε στον τραπεζοειδή, έλξτε τις χειρολαβές ή την μπάρα, σε μία τροχιά σε μεγάλο ύψος, με κατεύθυνση το στήθος. Μία τροχιά χαμηλού ύψους, προς την κοιιλιά, ενεργοποιεί τον πλάτυ ραχιαίο.

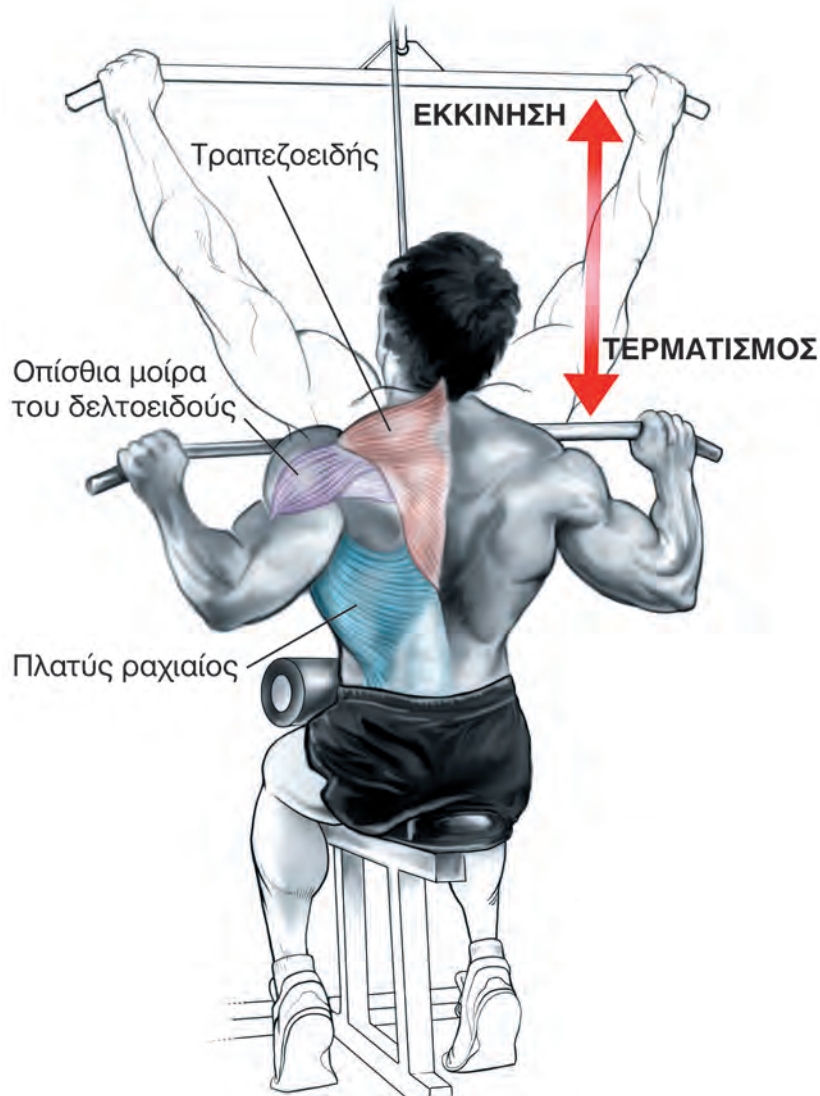
Θέση του σώματος: Διατηρείστε τη ράχη σας ευθεία και τον κορμό σας κατακόρυφο.

Έυρος κίνησης: Έλξτε τους αγκώνες σας όσο πιο πίσω και πιο ψηλά γίνεται και πιέστε μεταξύ τους τις ωμοπλάτες για να μεγιστοποιήσετε τη μυϊκή σύσπαση.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ

Κωπηλατική στο μηχάνημα: Διαβάστε την περιγραφή αυτής της άσκησης στη σελ.84.

Έλξεις της μπάρας προς τα κάτω με ευρεία λαβή



Εκτέλεση

1. Κρατείστε την μπάρα με τα χέρια από πάνω της σε εύρος 15cm περισσότερο απ' ότι των ώμων.
2. Έλξτε την μπάρα προς τα κάτω στο ανώτερο τμήμα του θώρακά σας, συσπώντας τους πλάτεις ραχιαίους.
3. Επιστρέψτε την μπάρα στη θέση εκκίνησης πάνω από την κεφαλή.

Συμμετέχοντες μύες

Κύριος: Πλάτύς ραχιαίος, (εξωτερικό τμήμα).

Δευτερεύοντες: Οπίσθια μοίρα του δελτοειδούς, κατώτερη μοίρα του τραπεζοειδούς, ρομβοειδείς.