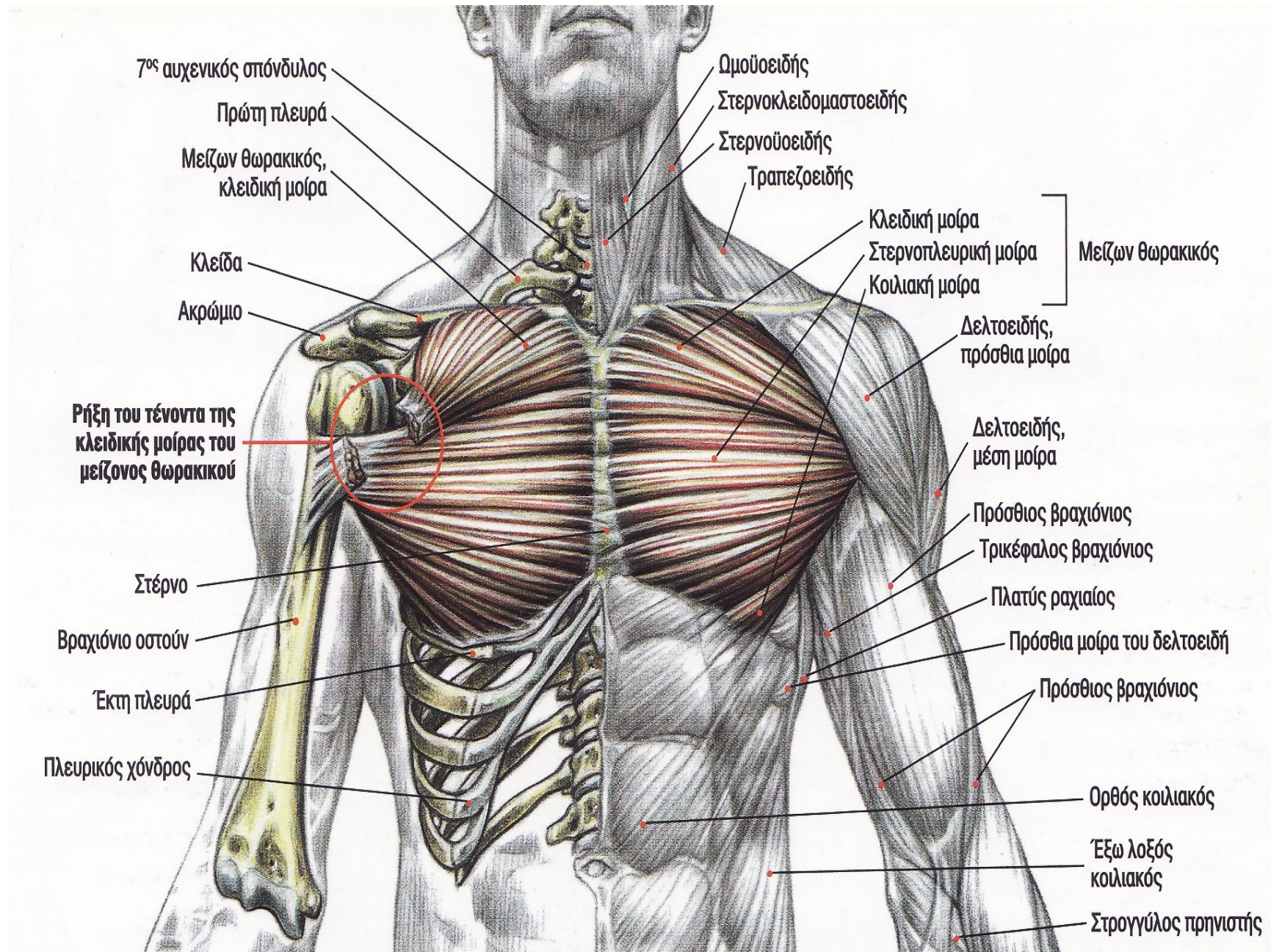


ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΣΤΗΘΟΥΣ

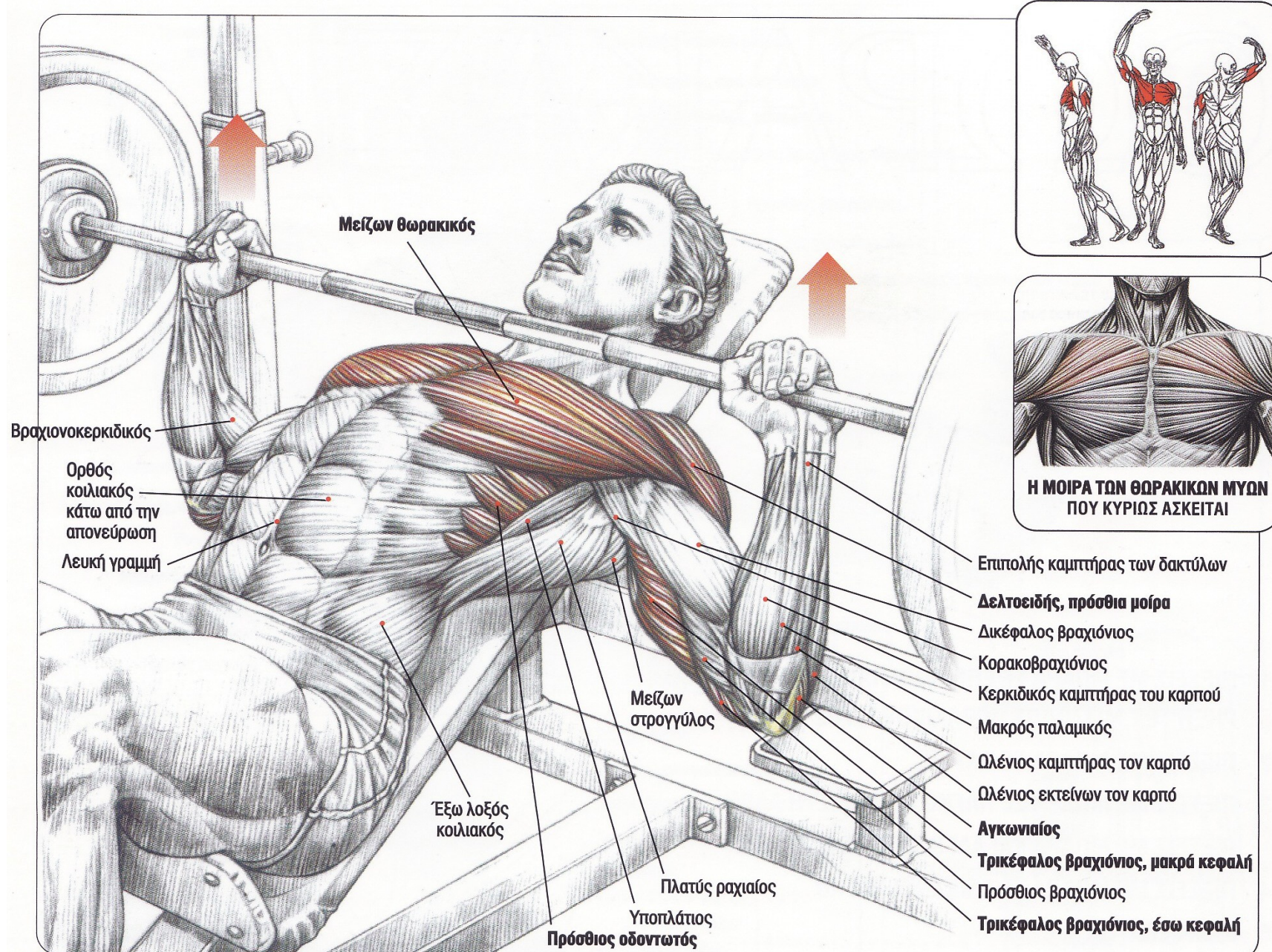
ΑΣΚΗΣΙΟΛΟΓΙΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΩΝ ΜΥΩΝ ΤΟΥ ΘΩΡΑΚΑ

1. ΠΙΕΣΕΙΣ ΜΕ ΜΠΑΡΑ ΣΕ ΕΠΙΚΛΙΝΗ ΠΑΓΚΟ
2. ΠΙΕΣΕΙΣ ΜΕ ΜΠΑΡΑ ΣΕ ΙΣΙΟ ΠΑΓΚΟ
3. ΠΙΕΣΕΙΣ ΜΕ ΜΠΑΡΑ ΣΕ ΠΑΓΚΟ ΜΕ ΚΛΕΙΣΤΗ ΛΑΒΗ
4. ΠΙΕΣΕΙΣ ΜΕ ΜΠΑΡΑ ΣΕ ΚΑΤΑΚΛΙΝΗ ΠΑΓΚΟ
5. ΚΑΜΨΕΙΣ
6. ΒΥΘΙΣΕΙΣ ΣΕ ΔΙΖΥΓΟ
7. ΠΙΕΣΕΙΣ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ ΜΕ ΑΛΤΗΡΕΣ ΣΕ ΠΑΓΚΟ
8. ΑΝΟΙΓΜΑΤΑ ΜΕ ΑΛΤΗΡΕΣ ΣΕ ΠΑΓΚΟ
9. ΠΙΕΣΕΙΣ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ ΜΕ ΑΛΤΗΡΕΣ ΣΕ ΕΠΙΚΛΙΝΗ ΠΑΓΚΟ
10. ΠΡΟΣΑΓΩΓΗ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ ΥΠΟ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ ΜΕ ΜΗΧΑΝΗΜΑ
11. ΠΡΟΣΑΓΩΓΗ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ ΥΠΟ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ ΜΕ ΤΡΟΧΑΛΙΕΣ
12. ΕΛΞΕΙΣ ΜΕ ΑΛΤΗΡΑ ΠΙΣΩ ΑΠΟ ΤΟΝ ΑΥΧΕΝΑ ΣΕ ΠΑΓΚΟ
13. ΕΛΞΕΙΣ ΜΕ ΜΠΑΡΑ ΠΙΣΩ ΑΠΟ ΤΟΝ ΑΥΧΕΝΑ ΣΕ ΠΑΓΚΟ

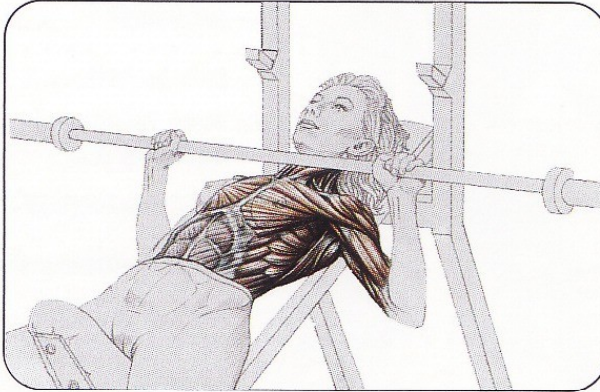
ΑΝΑΤΟΜΙΑ ΜΕΙΖΟΝΟΣ ΘΩΡΑΚΙΚΟΥ



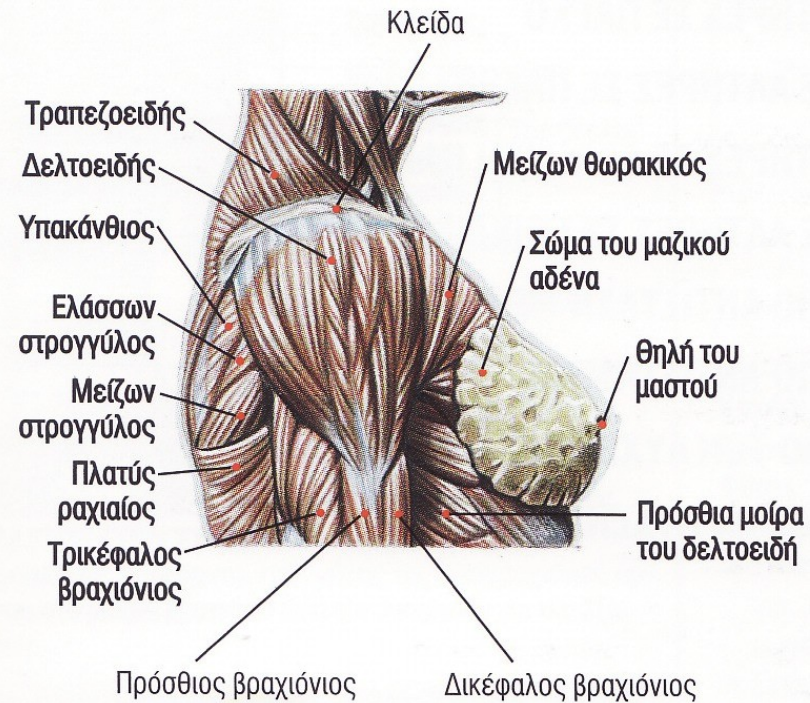
ΠΙΕΣΕΙΣ ΜΕ ΜΠΑΡΑ ΣΕ ΕΠΙΚΛΙΝΗ ΠΑΓΚΟ



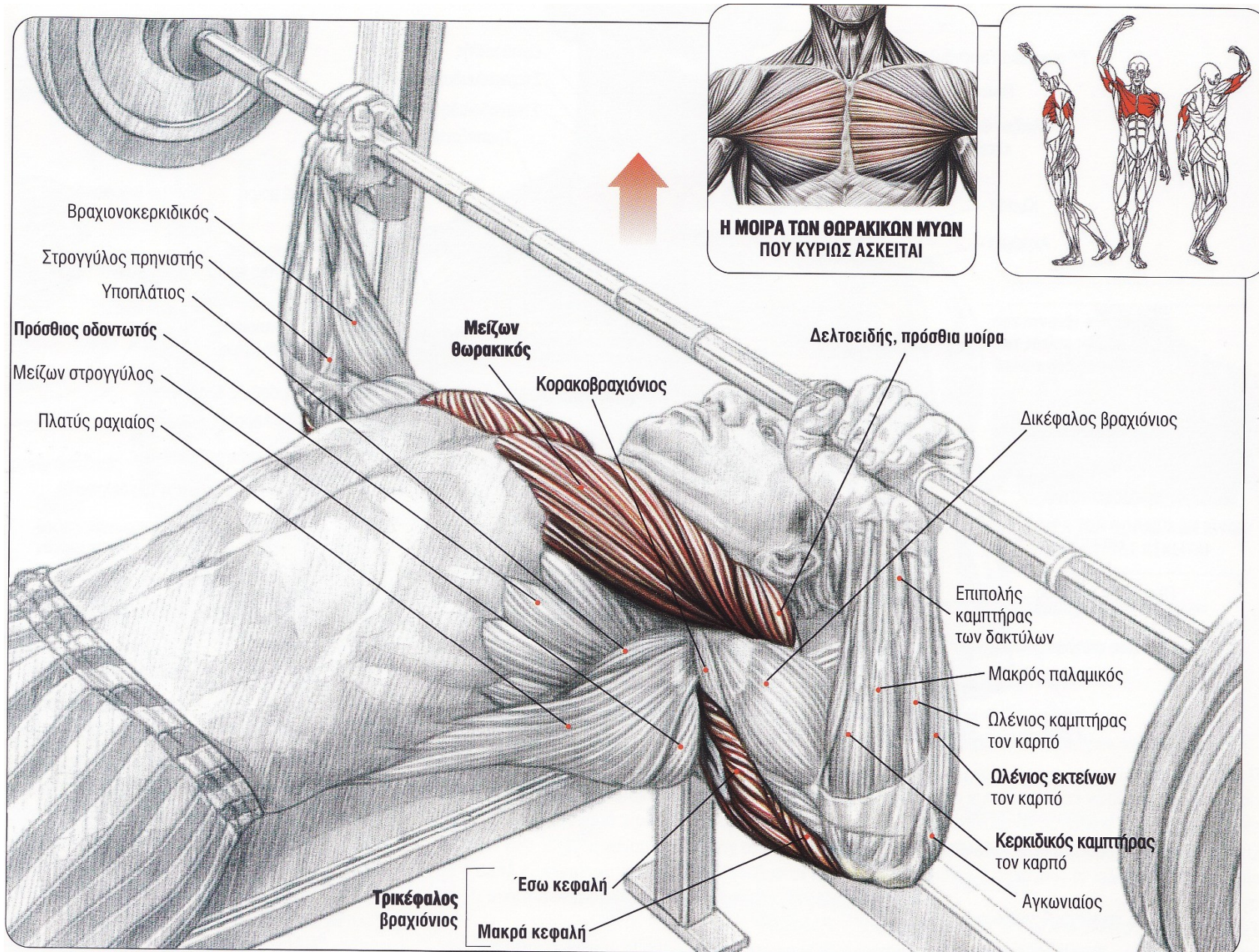
ΕΠΙΚΛΙΝΗΣ ΠΑΓΚΟΣ ΚΑΙ ΧΑΛΑΡΩΣΗ ΜΑΣΤΟΥ

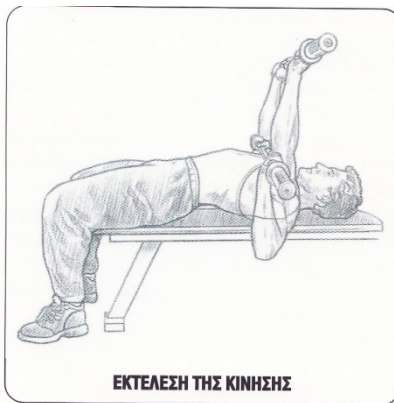


Σημείωση: Οι παλαιότερες απόψεις, που υποστήριζαν ότι οι ασκήσεις σε κεκλιμένο επίπεδο τονώνουν το μαστό και αποτρέπουν τη χαλάρωσή του, δεν ισχύουν πλέον. Ο μαστός αποτελείται από λιπώδη ιστό, μέσα στον οποίο περιέχονται οι μαστικοί αδένες και από συνδετικό ιστό. Όλα αυτά τα στοιχεία επικάθονται πάνω στον μείζονα θωρακικό μυ.

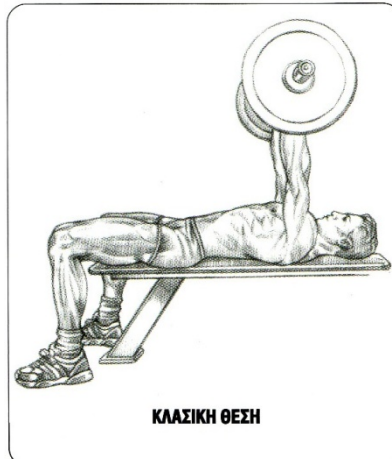


ΠΙΕΣΕΙΣ ΜΕ ΜΠΑΡΑ ΣΕ ΙΣΙΟ ΠΑΓΚΟ





ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΤΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ

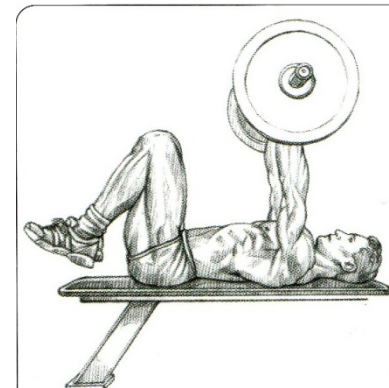


ΚΛΑΣΙΚΗ ΘΕΣΗ



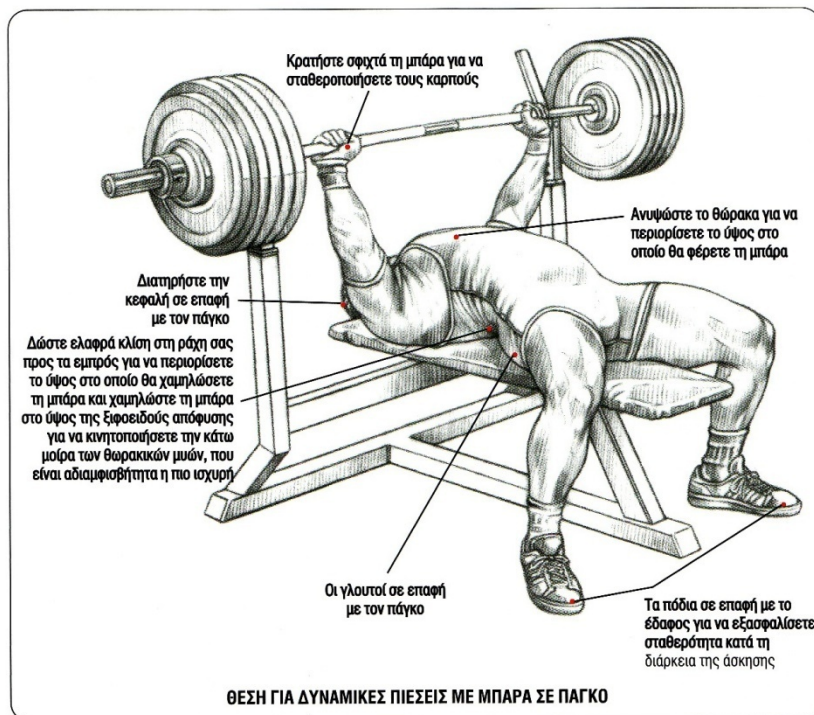
ΠΑΡΑΛΛΑΓΗ: ΥΠΕΡΕΚΤΑΣΗ ΤΗΣ ΜΕΣΗΣ

Μπορείτε να εκτελέσετε την άσκηση με ελαφρά κλίση της ΟΜΣΣ προς τα εμπρός (δυναμική άρση) για να περιορίσετε το εύρος της κίνησης και να ανυψώσετε μεγάλα βάρη. Με τον τρόπο αυτό χρησιμοποιείτε κυρίως την κάτω μοίρα του μείζονος θωρακικού μυός που είναι και η πιο ισχυρή. Κατά την εκτέλεση της κίνησης, τα κάτω άκρα και η κεφαλή δεν πρέπει να μετακινούνται και οι γλουτοί πρέπει να παραμένουν σε επαφή με τον πάγκο. Η άσκηση αυτή δεν πρέπει να εκτελείται από άτομα που αντιμετωπίζουν προβλήματα με τη μέση τους.



ΠΑΡΑΛΛΑΓΗ: ΕΛΞΗ ΤΩΝ ΚΝΗΜΩΝ ΠΡΟΣ ΤΑ ΠΑΝΟ

Αν εκτελέσετε την κίνηση με τους μηρούς και τα γόνατα σε κάμψη προλαμβάνετε την καταπόνηση της ΣΣ που μπορεί να οδηγήσει σε οσφυαλγία.



Κρατήστε σφιχτά τη μπάρα για να σταθεροποιήσετε τους καρπούς

Ανυψώστε το θώρακα για να περιορίσετε το ύψος στο οποίο θα φέρετε τη μπάρα

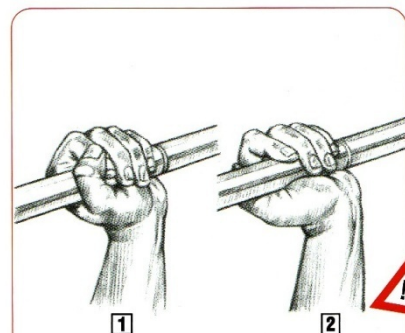
Διατηρήστε την κεφαλή σε επαφή με τον πάγκο

Δώστε ελαφρά κλίση στη ράχη σας προς τα εμπρός για να περιορίσετε το ύψος στο οποίο θα χαμηλώσετε τη μπάρα και χαμηλώστε τη μπάρα στο ύψος της εξοριδούς απόφυσης για να κινητοποιήσετε την κάτω μοίρα των θωρακικών μυών, που είναι αδιαμφισβήτητα η πιο ισχυρή

Οι γλουτοί σε επαφή με τον πάγκο

Τα πόδια σε επαφή με το έδαφος για να εξασφαλίσετε σταθερότητα κατά τη διάρκεια της άσκησης

ΘΕΣΗ ΓΙΑ ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΠΙΕΣΕΙΣ ΜΕ ΜΠΑΡΑ ΣΕ ΠΑΓΚΟ



1

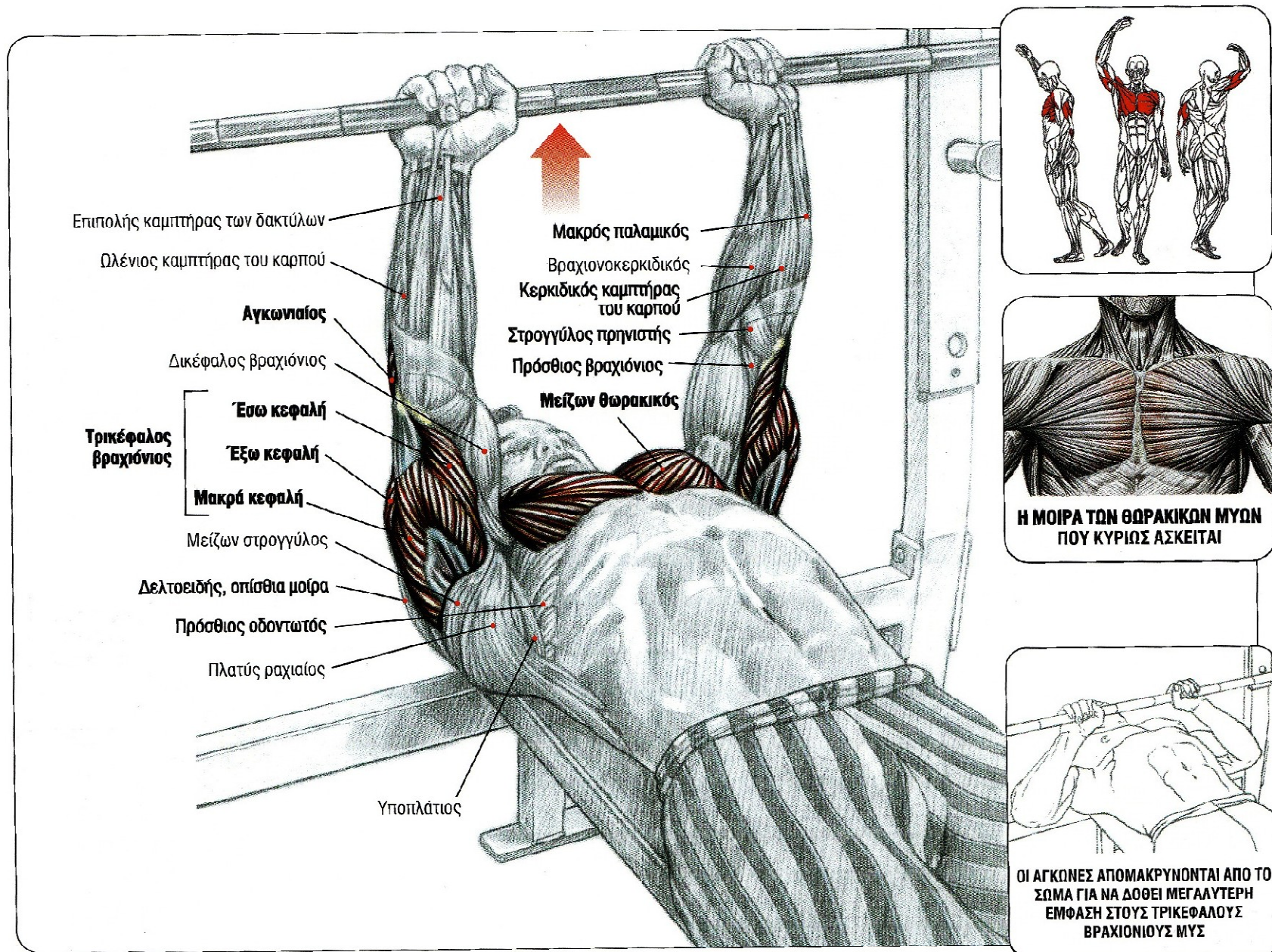
2

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

1 Για μέγιστη ασφάλεια σφίξτε δυνατά τη μπάρα και κρατήστε την με λαβή από κάτω και τους αντίχειρες αντιτακτούς προς τα υπόλοιπα δάκτυλα.

2 Αν η λαβή σας δεν είναι όπως περιγράφηκε παραπάνω, υπάρχει μεγάλος κίνδυνος η μπάρα να γλιστρήσει από τα χέρια σας και να πέσει στο σαγόνι ή ακόμα και στον τράχηλο και να προκαλέσει σοβαρό τραυματισμό.

ΠΙΕΣΕΙΣ ΜΕ ΜΠΑΡΑ ΣΕ ΠΑΓΚΟ ΜΕ ΚΛΕΙΣΤΗ ΛΑΒΗ



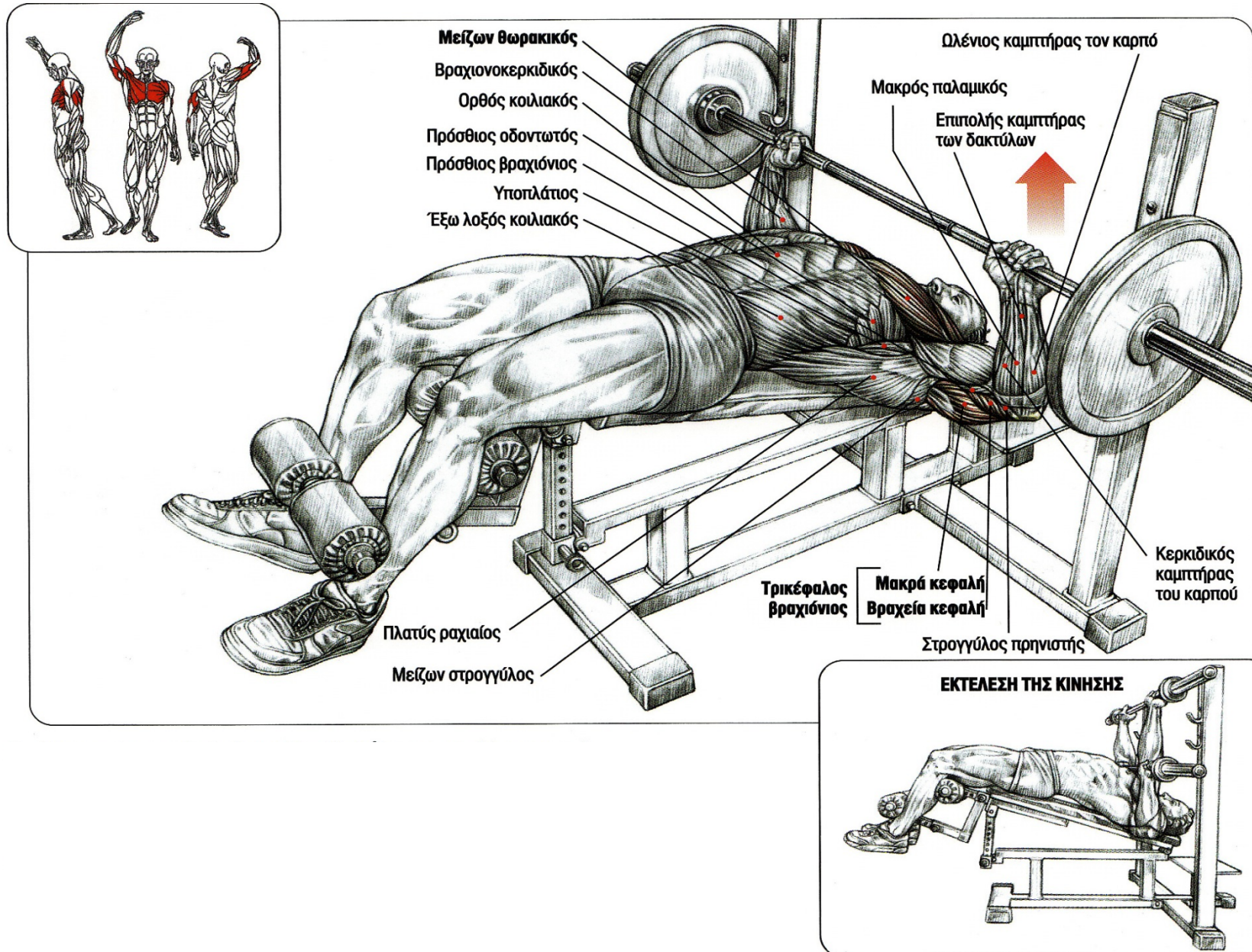
ΠΙΕΣΕΙΣ ΣΕ ΠΑΓΚΟ ΚΑΙ ΑΛΓΟΣ ΣΤΟΥΣ ΑΓΚΩΝΕΣ

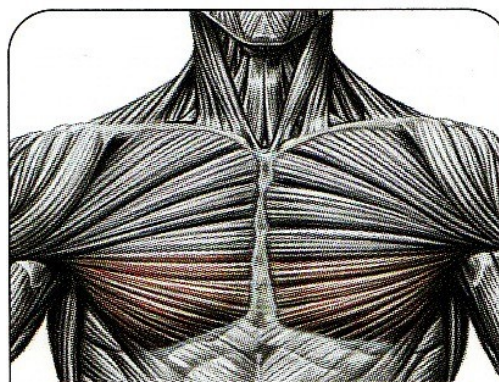
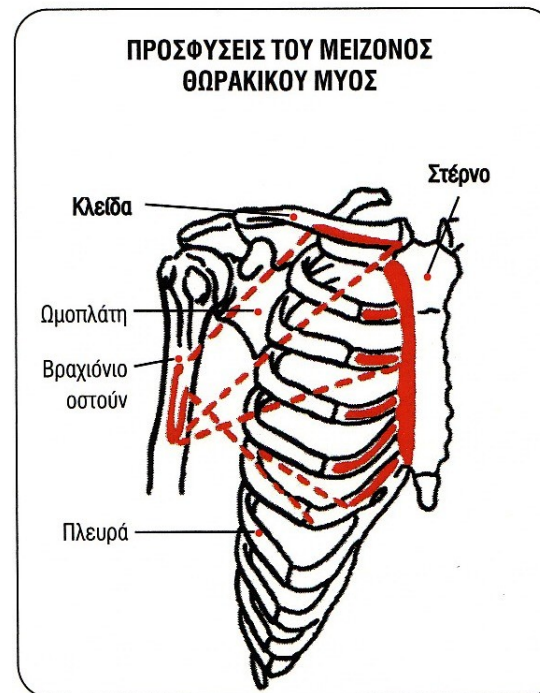
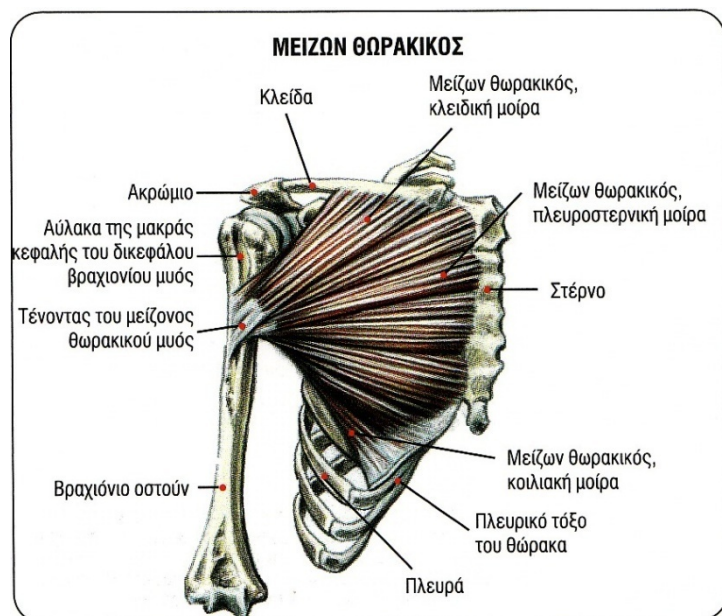
ΟΒΕΛΙΑΙΑ ΤΟΜΗ ΤΗΣ ΑΡΘΡΩΣΗΣ ΤΟΥ ΑΓΚΩΝΑ



Στις επαναλαμβανόμενες εκτάσεις του αντιβραχίου η συνεχής είσοδος του ωλεκράνου στον ωλεκρανικό βόθρο προκαλεί μικροτραυματισμούς στον αρθρικό θύλακο. Με την πάροδο του χρόνου, οι μικροτραυματισμοί αυτοί προκαλούν την ανάπτυξη φλεγμονής που προκαλεί άλγος στη ραχιαία επιφάνεια του αγκώνα.

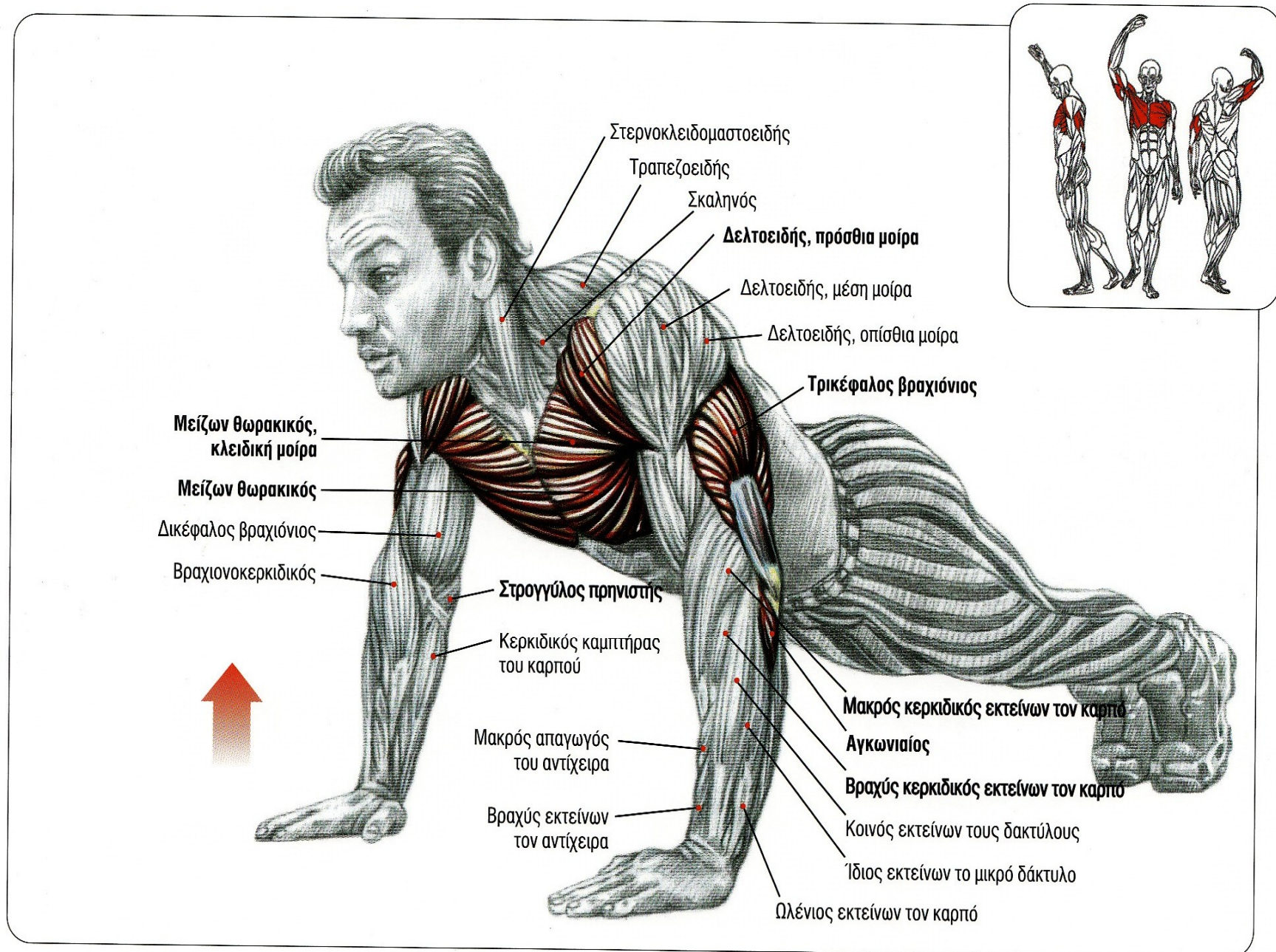
ΠΙΕΣΕΙΣ ΣΕ ΚΑΤΑΚΛΙΝΗ ΠΑΓΚΟ

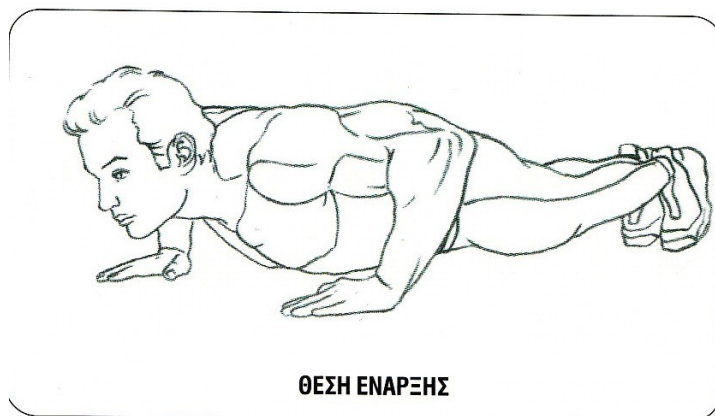




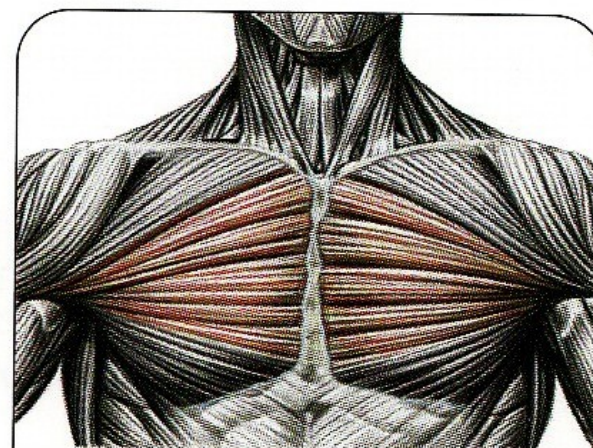
Η ΜΟΙΡΑ ΤΩΝ ΘΩΡΑΚΙΚΩΝ ΜΥΩΝ ΠΟΥ ΚΥΡΙΩΣ ΑΣΚΕΙΤΑΙ

ΚΑΜΨΕΙΣ



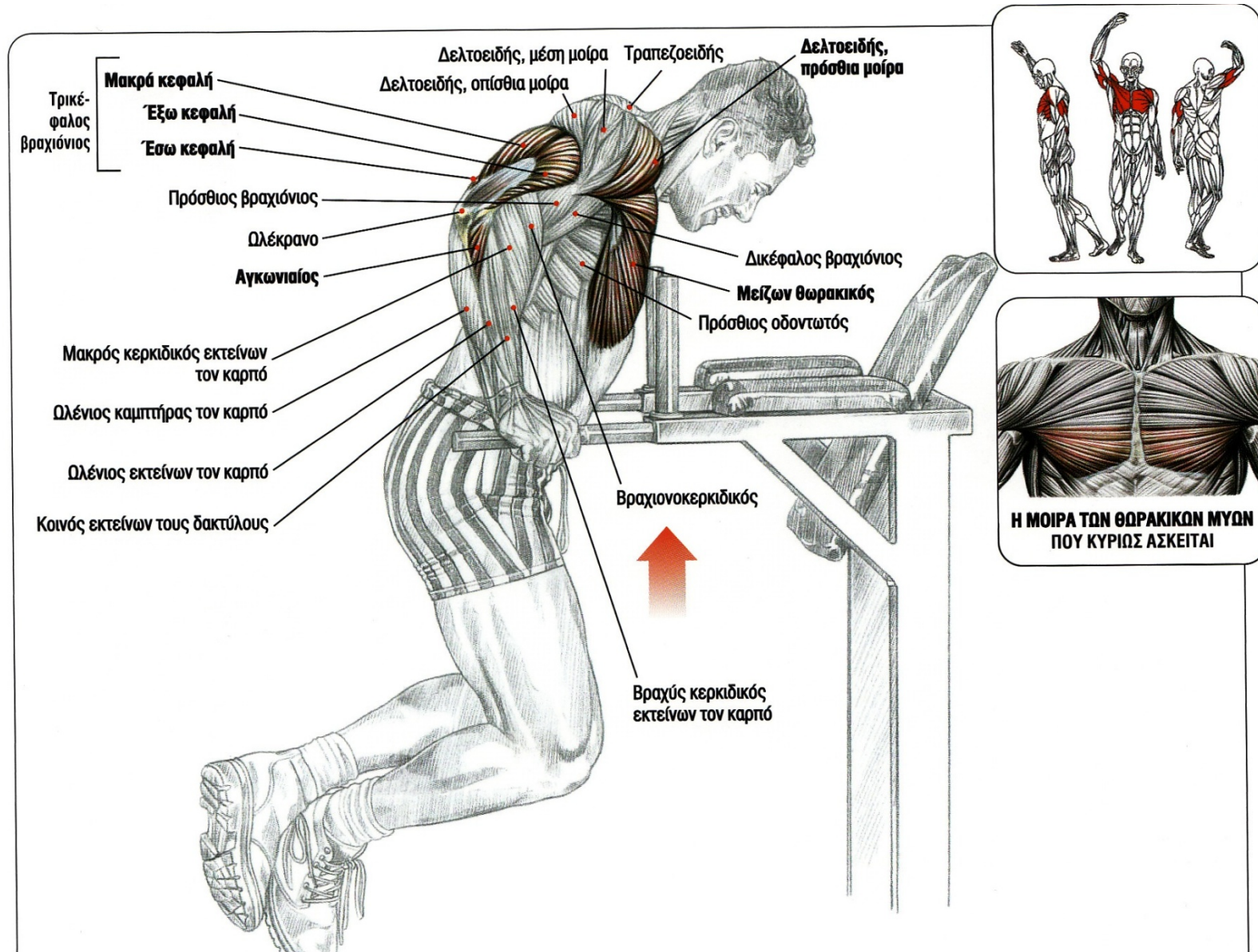


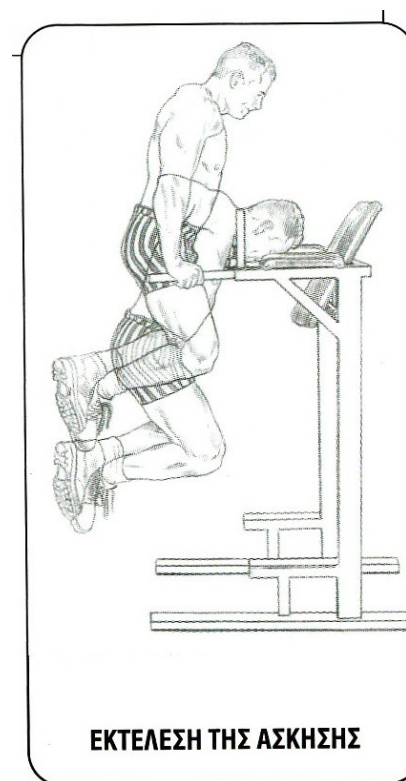
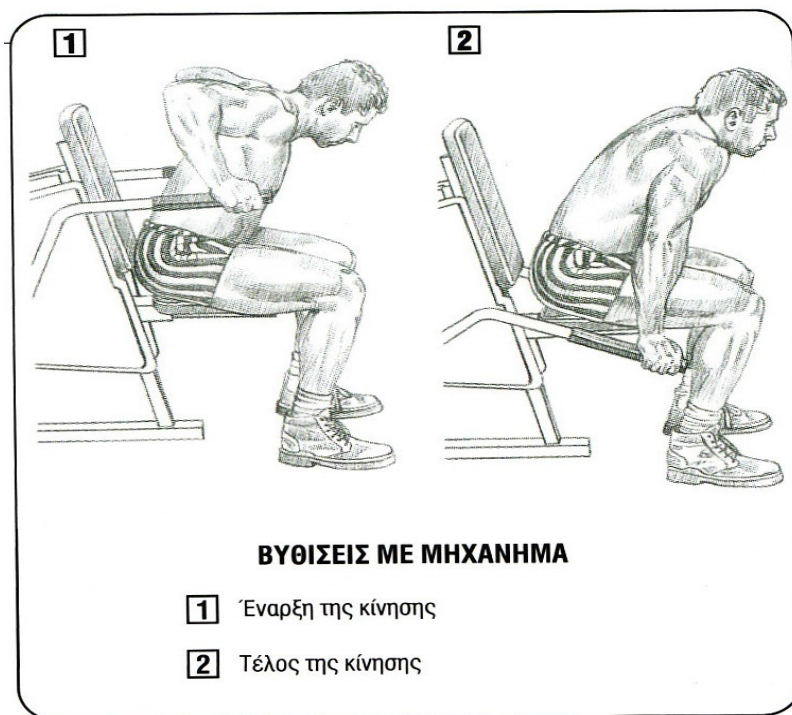
ΘΕΣΗ ΕΝΑΡΞΗΣ



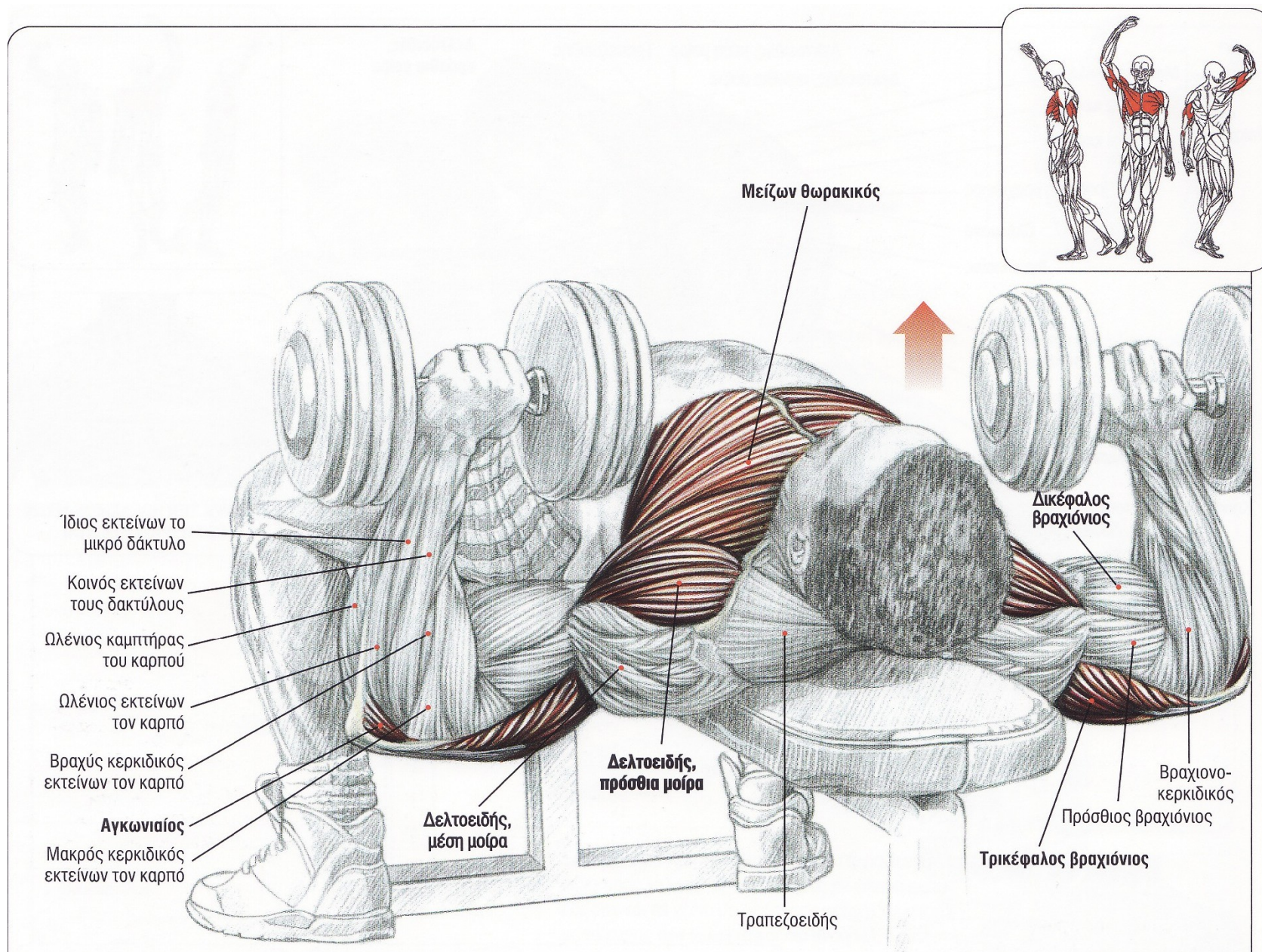
**Η ΜΟΙΡΑ ΤΩΝ ΘΩΡΑΚΙΚΩΝ ΜΥΩΝ
ΠΟΥ ΚΥΡΙΩΣ ΑΣΚΕΙΤΑΙ**

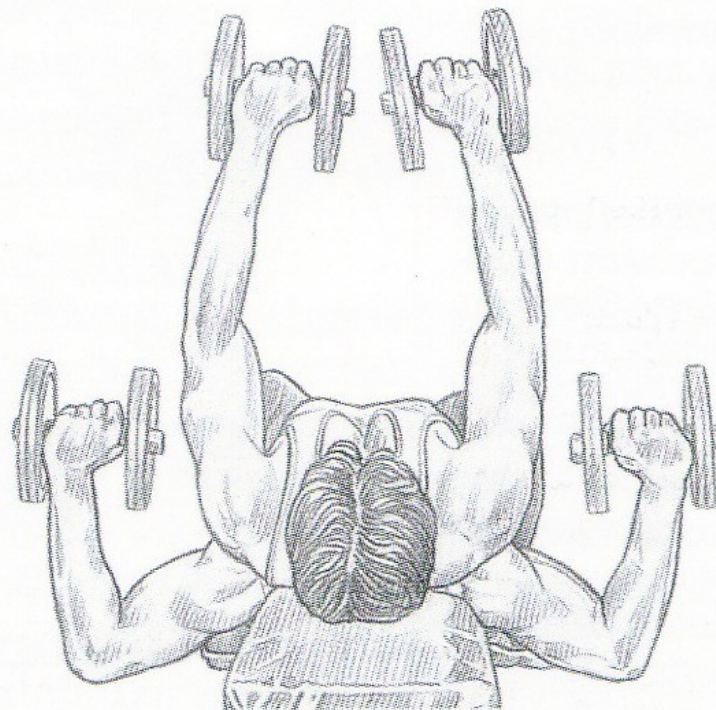
ΒΥΘΙΣΕΙΣ ΣΕ ΔΙΖΥΓΟ





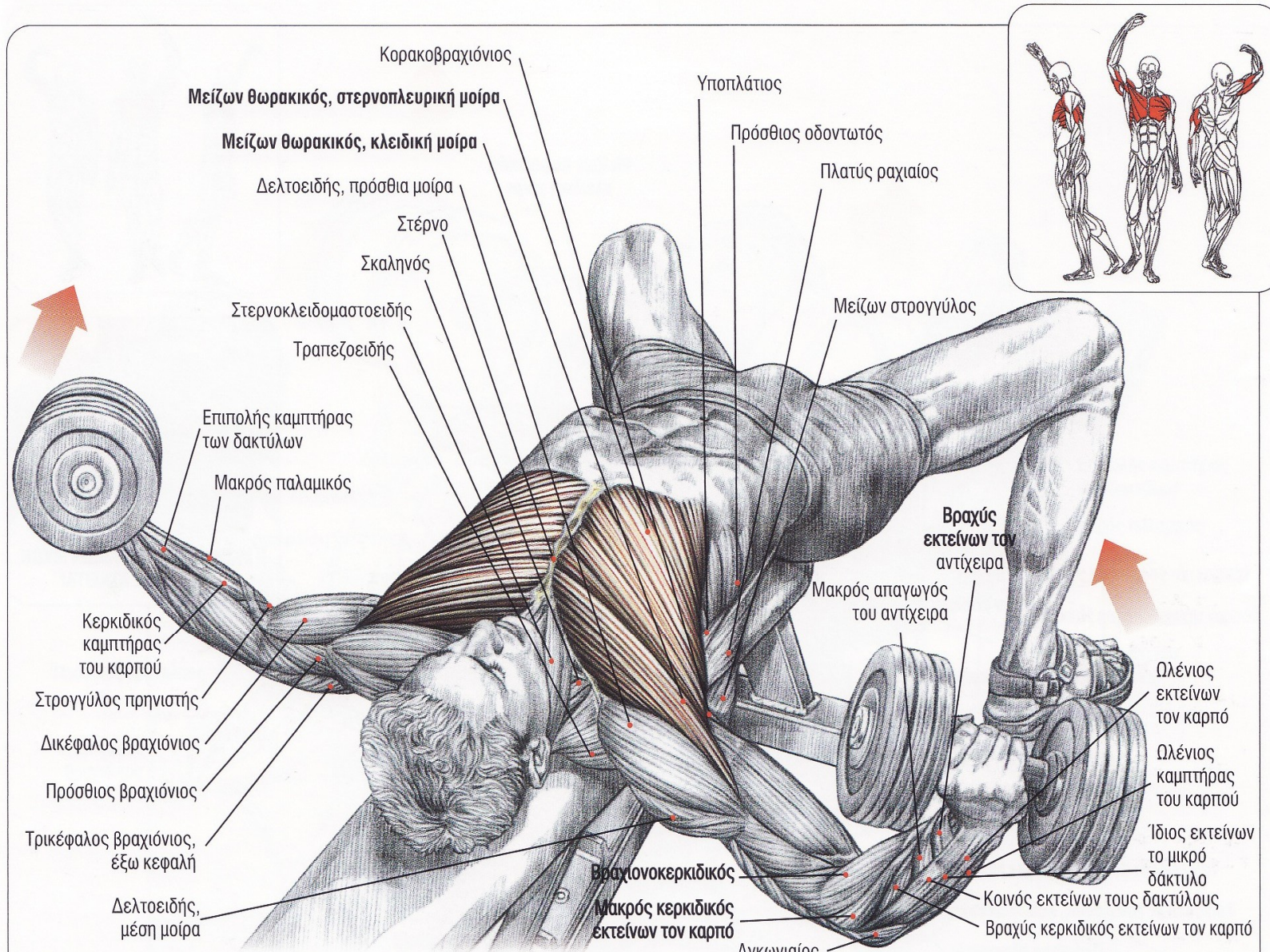
ΠΙΕΣΕΙΣ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ ΜΕ ΑΛΤΗΡΕΣ ΣΕ ΠΑΓΚΟ

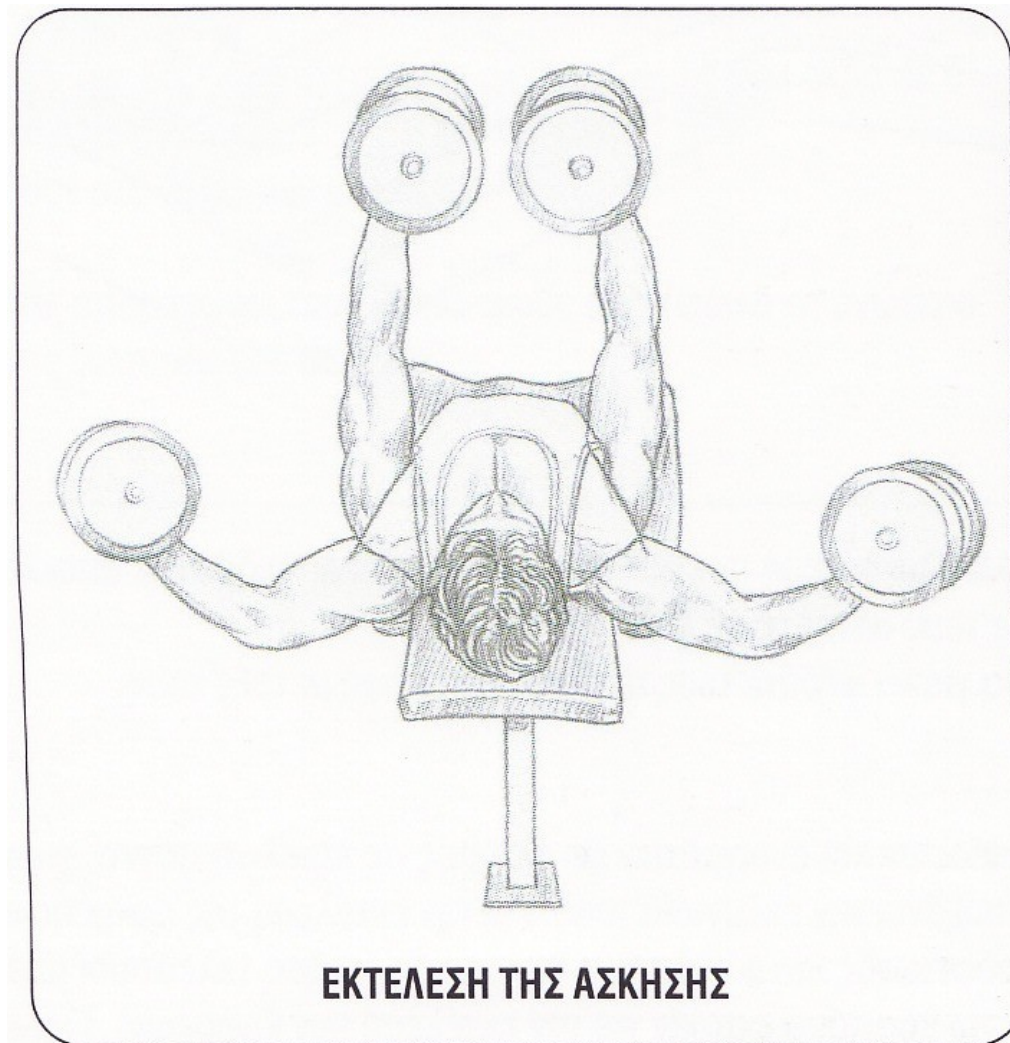




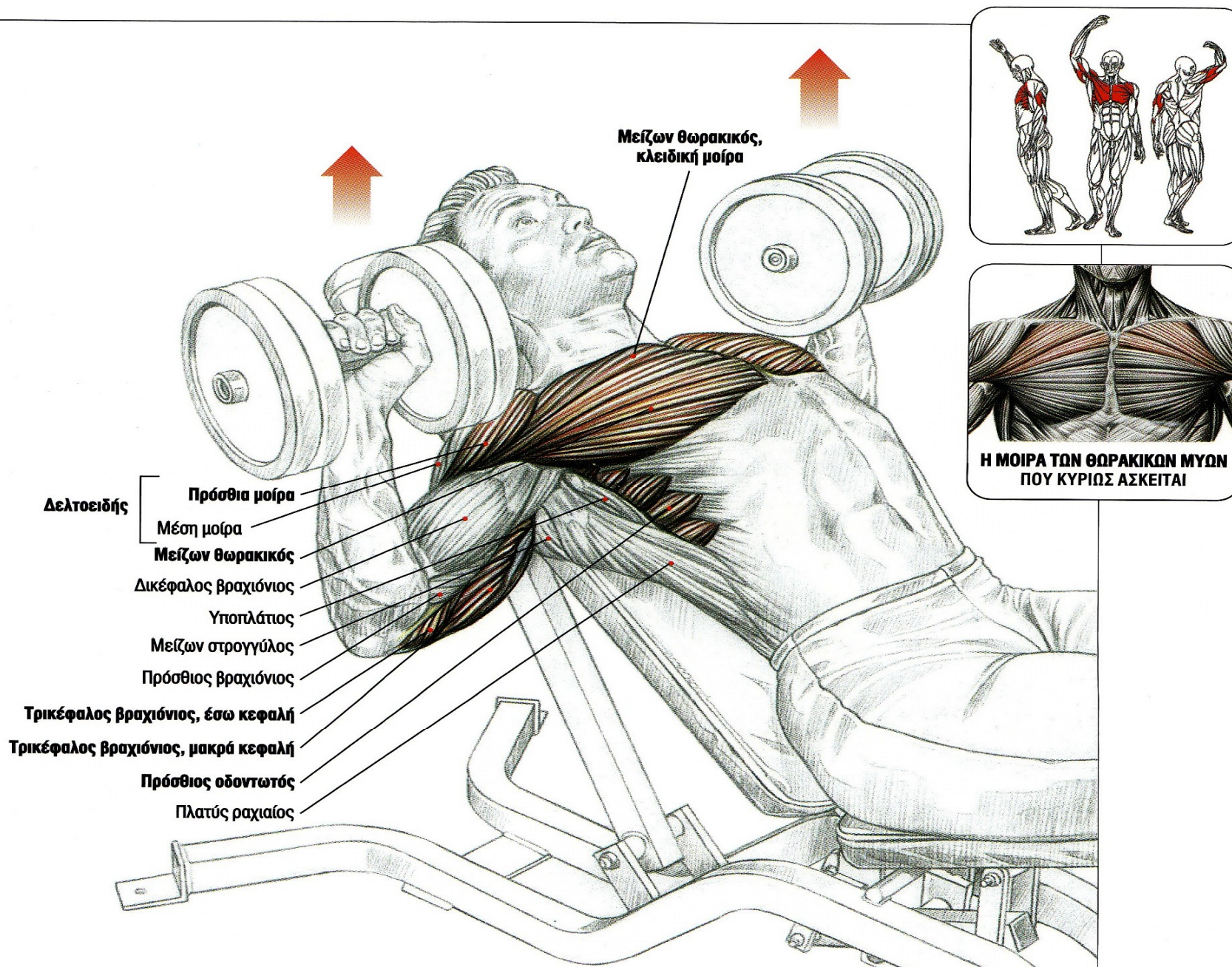
ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

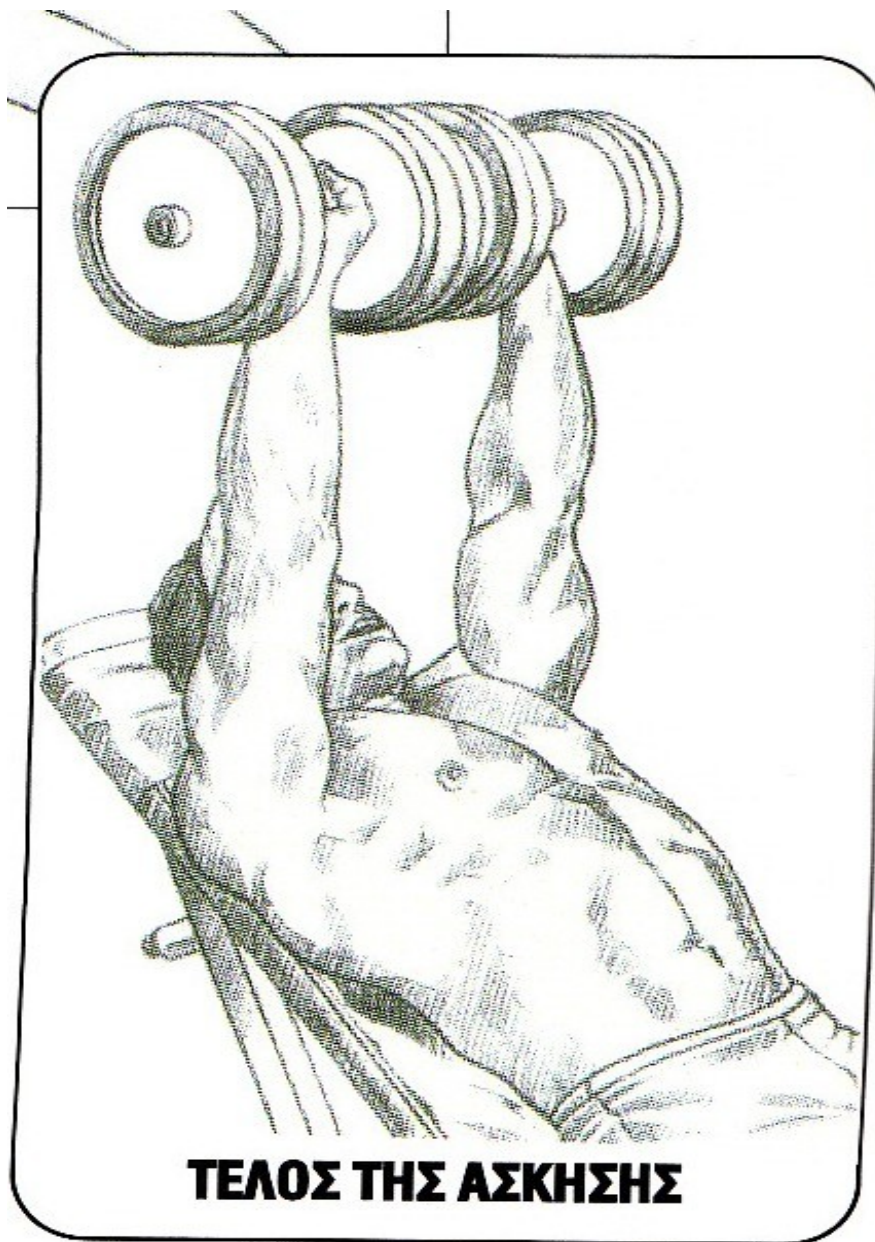
ΑΝΟΙΓΜΑΤΑ ΜΕ ΑΛΤΗΡΕΣ ΣΕ ΠΑΓΚΟ





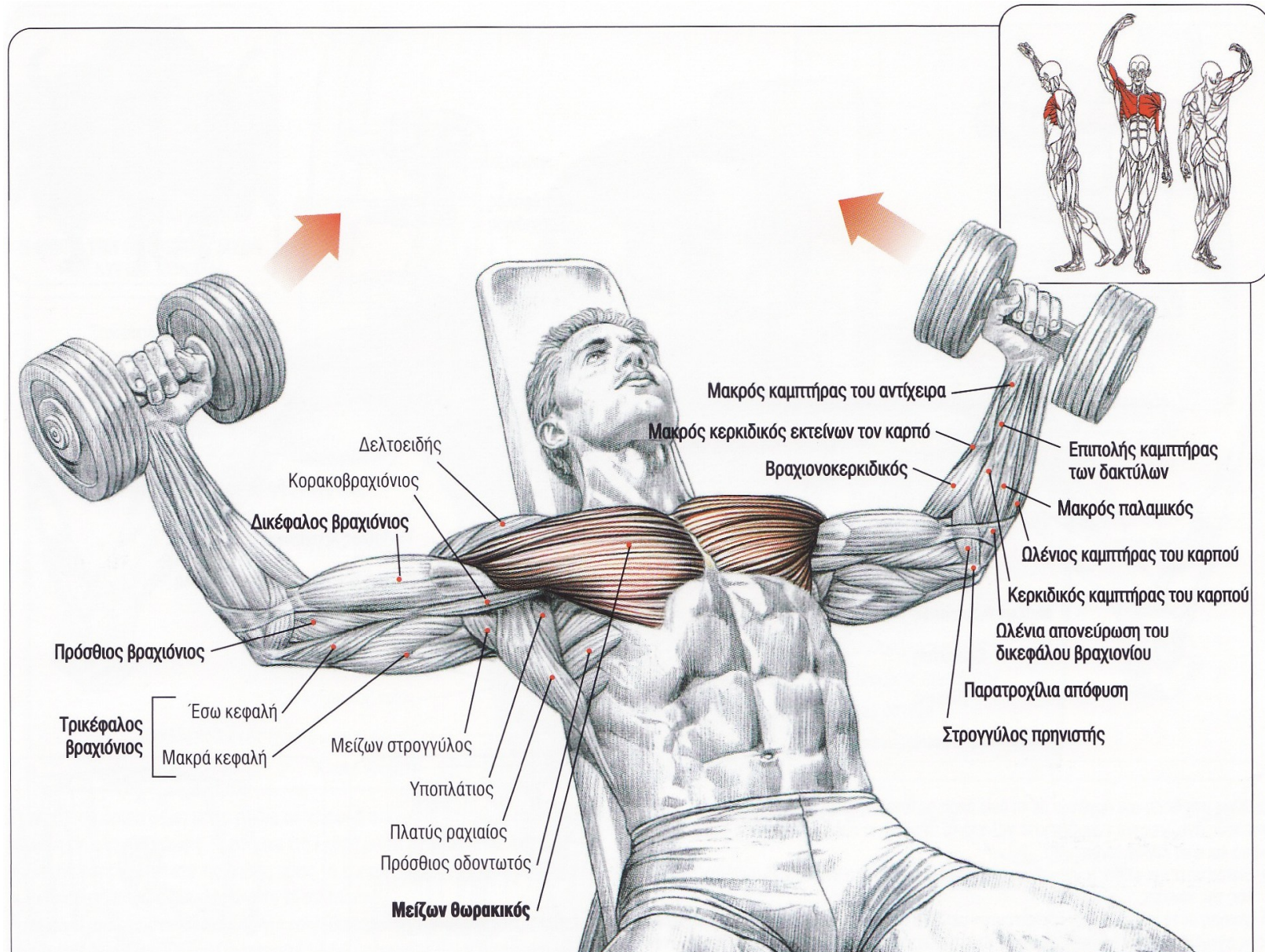
ΠΙΕΣΕΙΣ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ ΜΕ ΑΛΤΗΡΕΣ ΣΕ ΕΠΙΚΛΙΝΗ ΠΑΓΚΟ

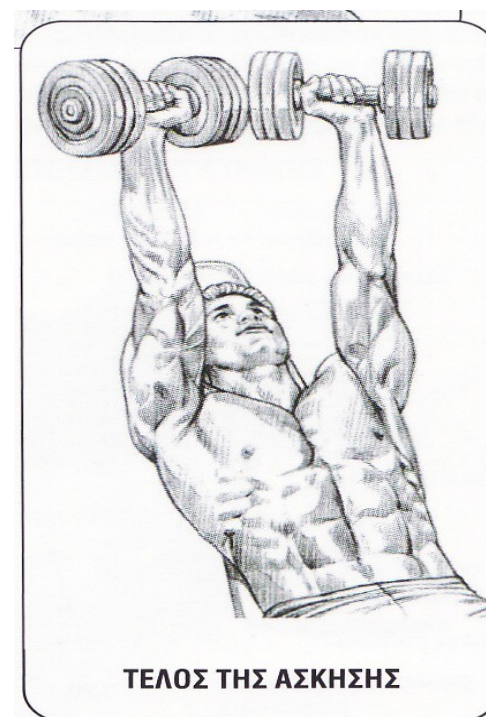




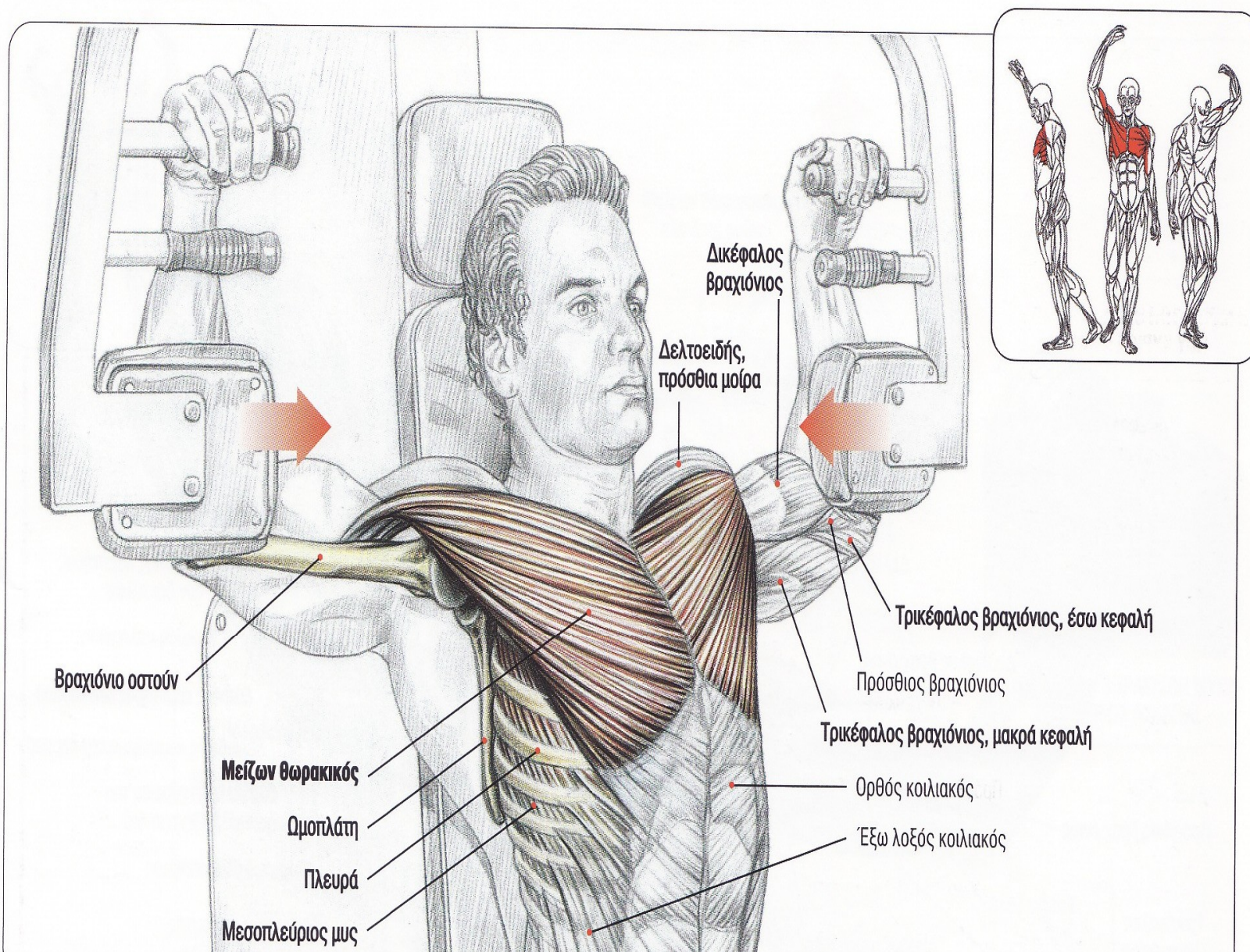
ΤΕΛΟΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

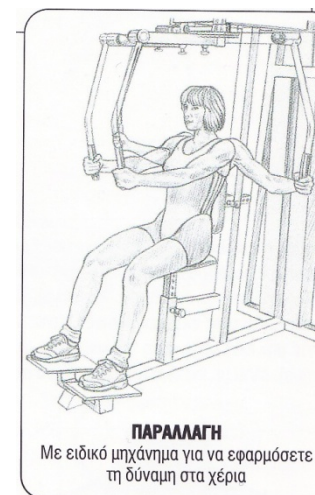
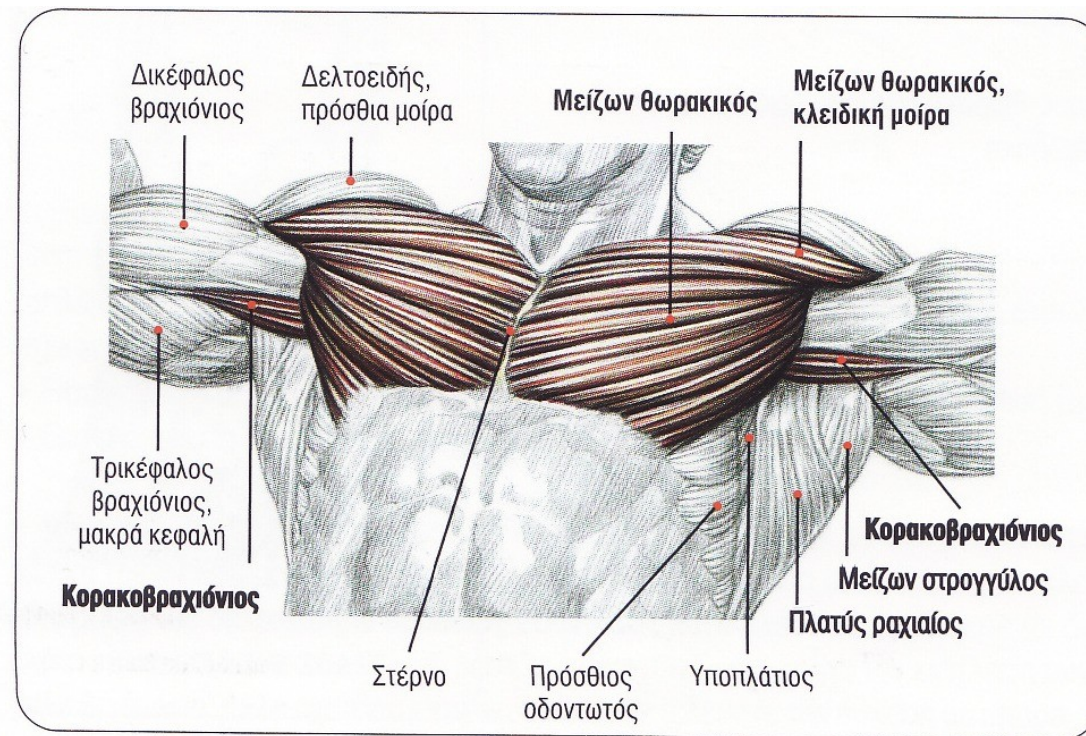
ΠΙΕΣΕΙΣ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ ΜΕ ΑΛΤΗΡΕΣ ΣΕ ΕΠΙΚΛΙΝΗ ΠΑΓΚΟ



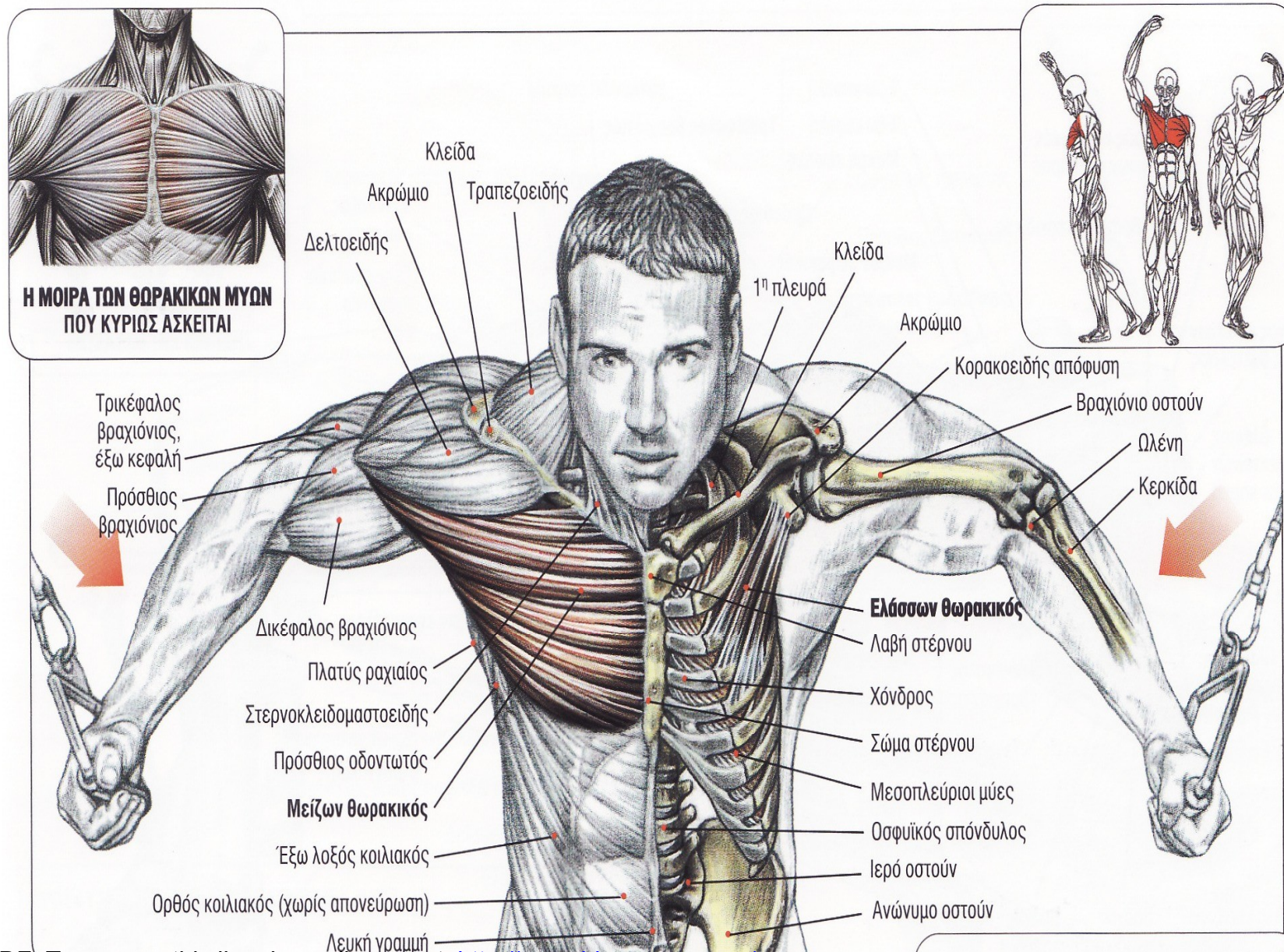


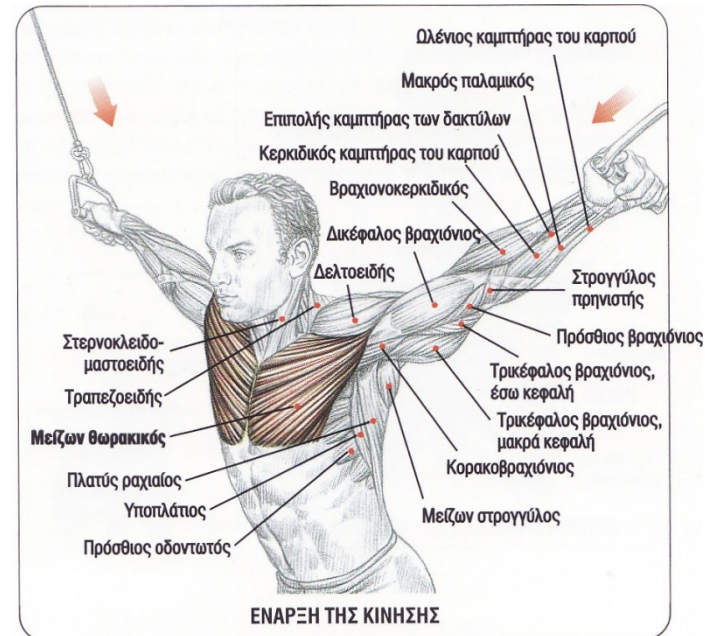
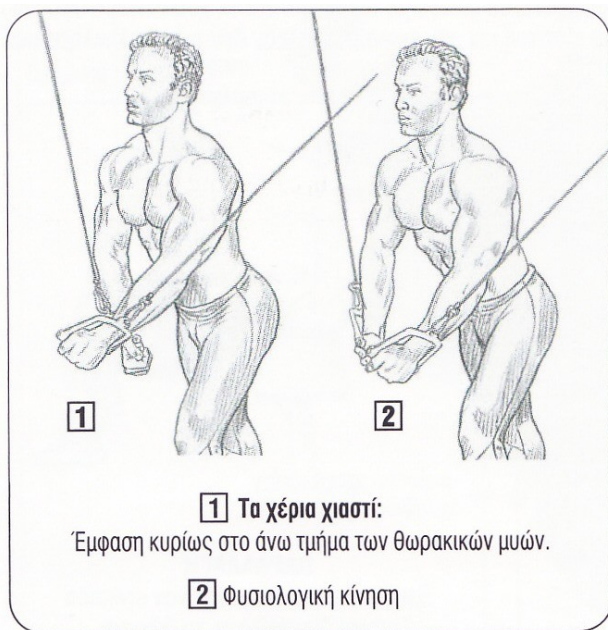
ΠΡΟΣΑΓΩΓΗ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ ΥΠΟ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ ΜΕ ΜΗΧΑΝΗΜΑ



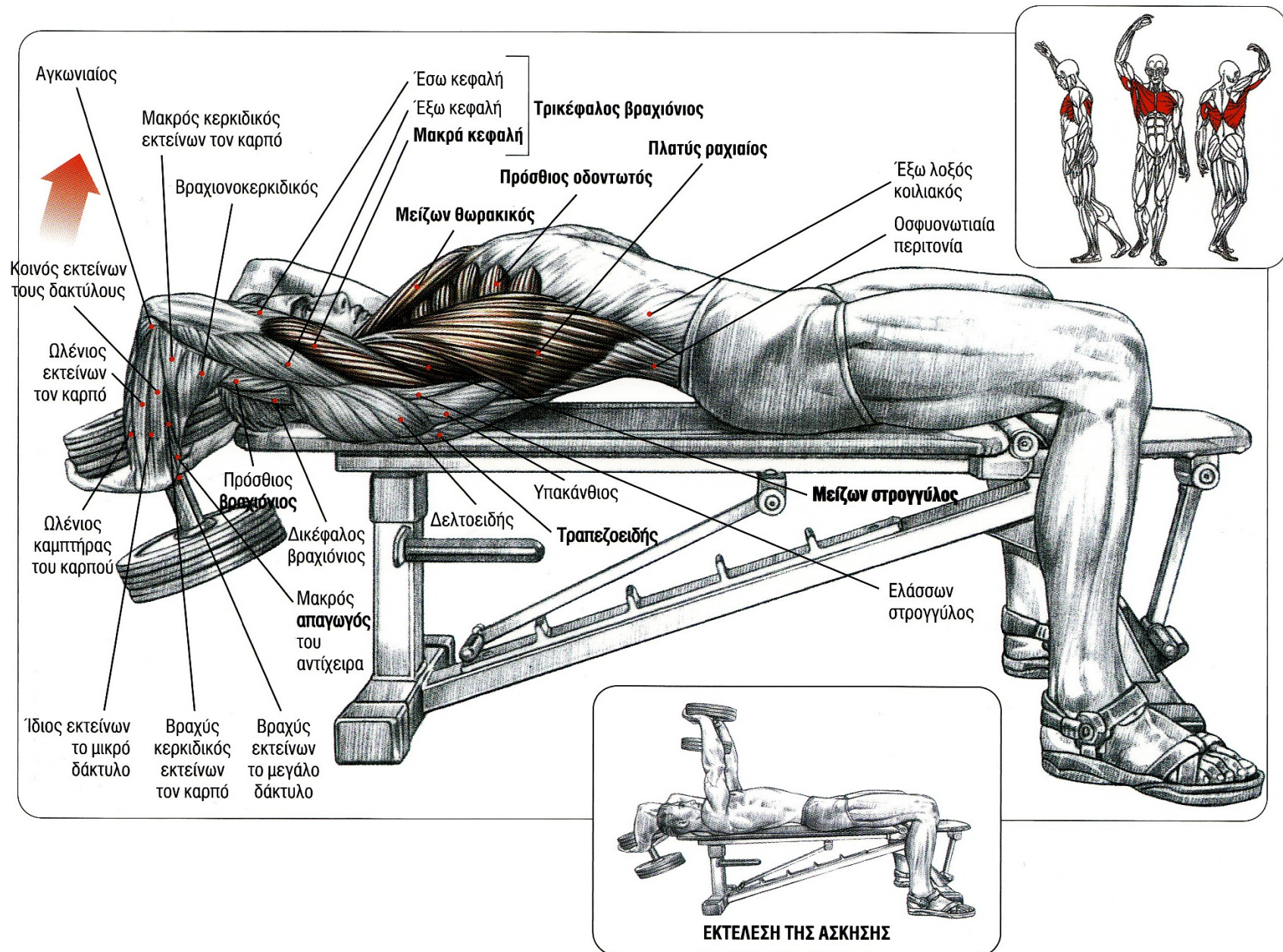


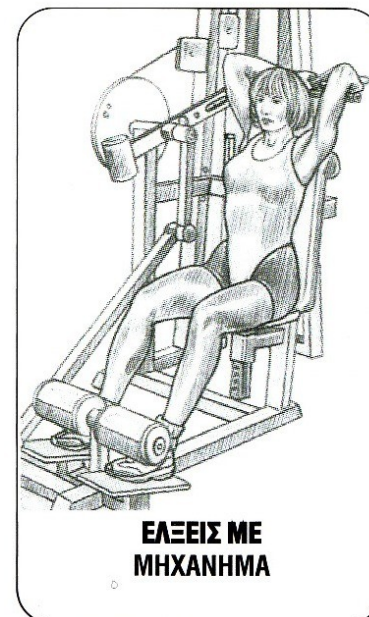
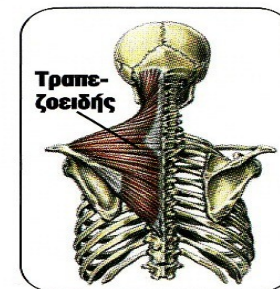
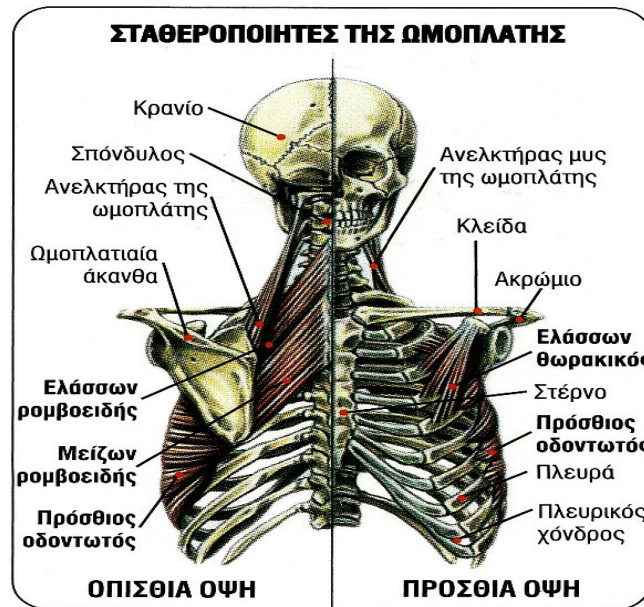
ΠΡΟΣΑΓΩΓΗ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ ΥΠΟ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ ΜΕ ΤΡΟΧΑΛΙΕΣ



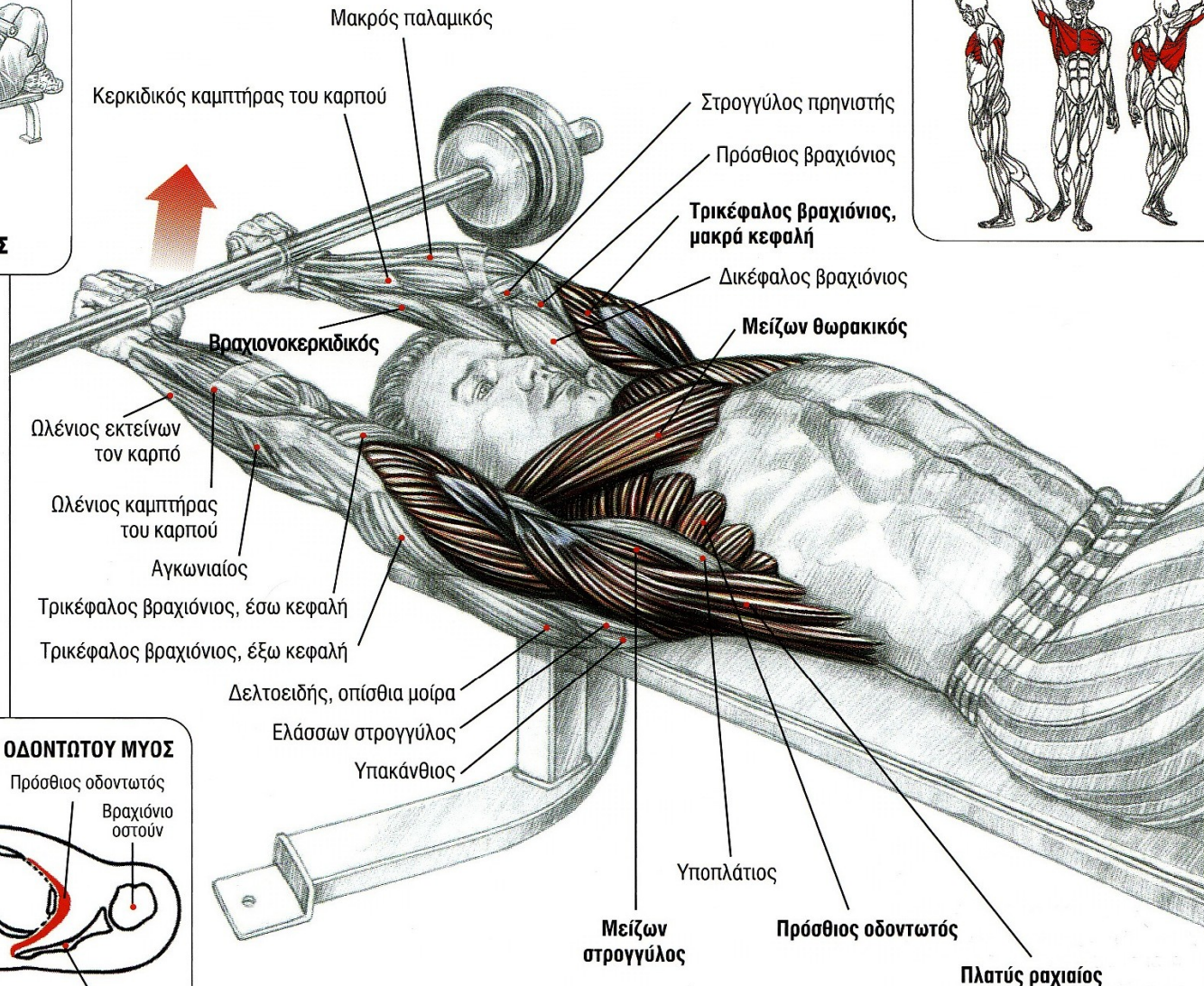
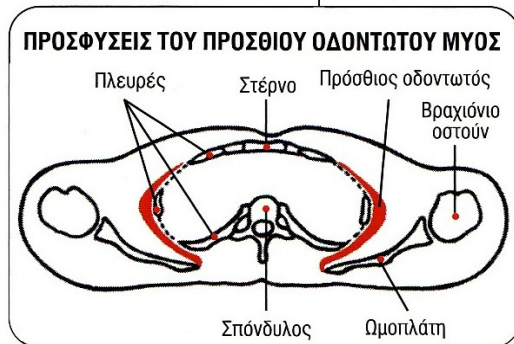
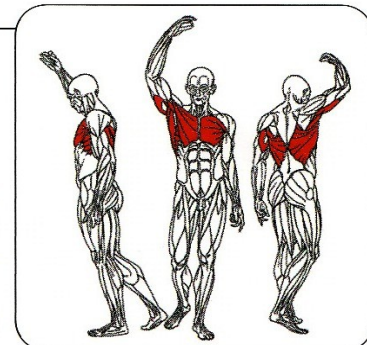
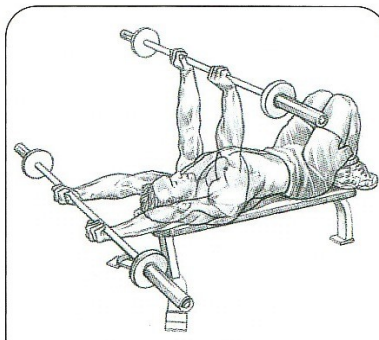


ΕΛΞΕΙΣ ΜΕ ΑΛΤΗΡΑ ΠΙΣΩ ΑΠΟ ΤΟΝ ΑΥΧΕΝΑ ΣΕ ΠΑΓΚΟ





ΕΛΞΕΙΣ ΜΕ ΜΠΑΡΑ ΠΙΣΩ ΑΠΟ ΤΟΝ ΑΥΧΕΝΑ ΣΕ ΠΑΓΚΟ



ΠΡΟΣΘΙΟΣ ΟΔΟΝΤΩΤΟΣ ΜΥΣ

