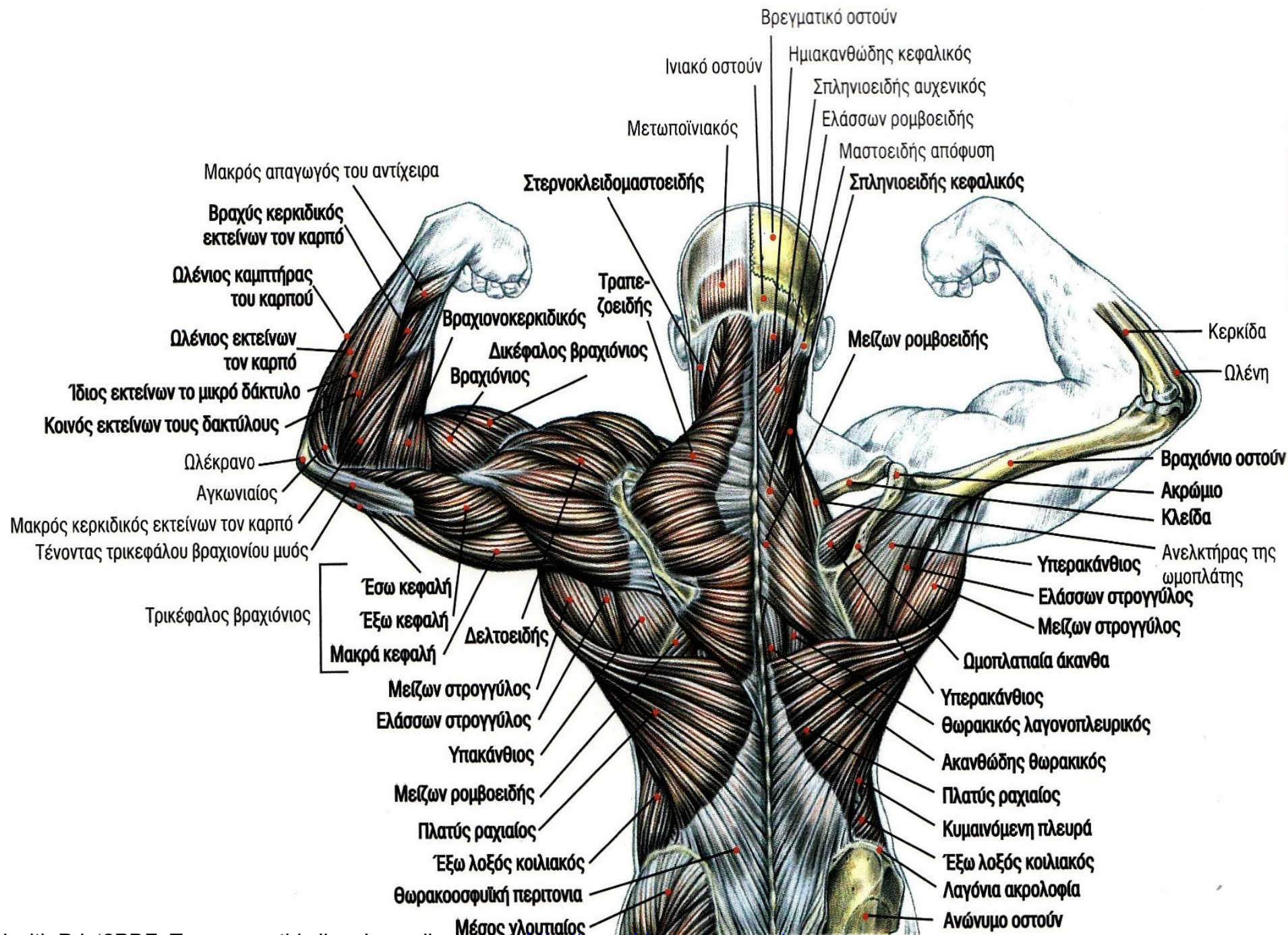


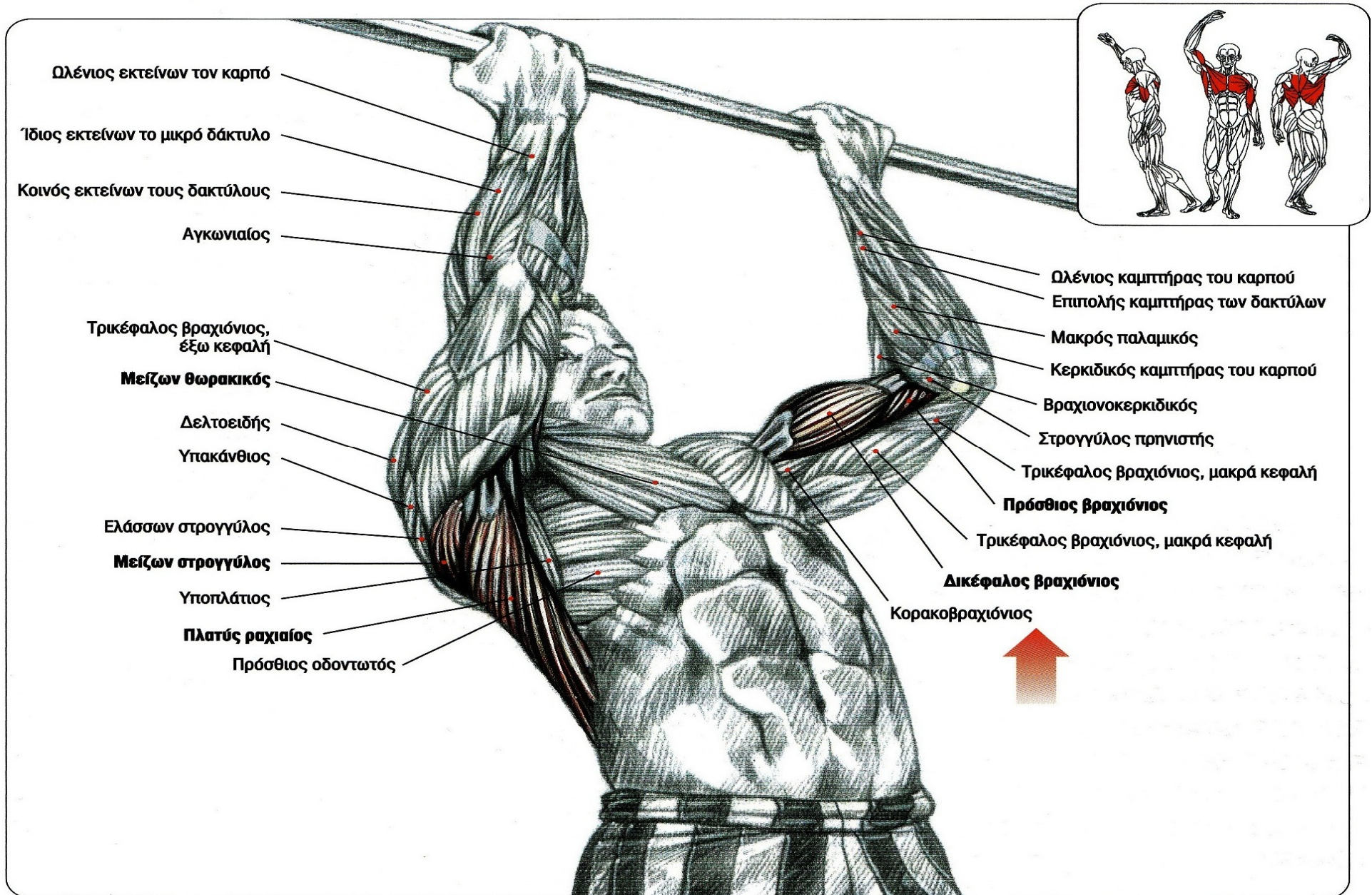
# ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΛΑΤΗΣ

# ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΛΑΤΗΣ

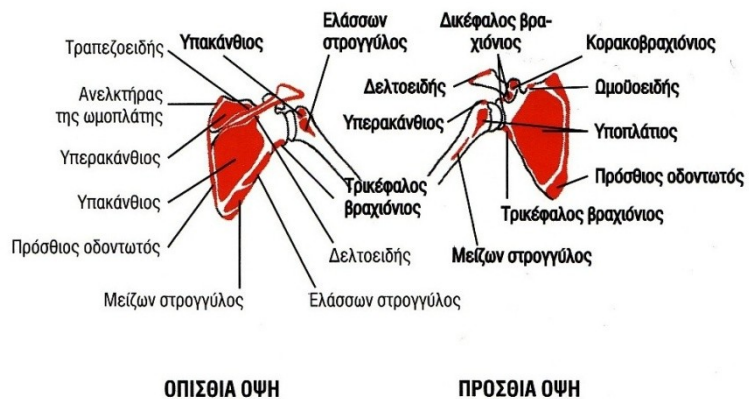
1. ΑΝΑΣΤΡΟΦΕΣ ΕΛΞΕΙΣ ΣΕ ΜΟΝΟΖΥΓΟ (ΥΠΤΙΑ ΛΑΒΗ)
2. ΕΛΞΕΙΣ ΜΕ ΤΑ ΑΝΤΙΒΡΑΧΙΑ ΣΕ ΠΡΗΝΙΣΜΟ
3. ΕΛΞΕΙΣ ΜΕ ΤΡΟΧΑΛΙΑ ΜΠΡΟΣΤΑ ΑΠΟ ΤΟ ΤΡΑΧΗΛΟ
4. ΕΛΞΕΙΣ ΜΕ ΤΡΟΧΑΛΙΑ ΠΙΣΩ ΑΠΟ ΤΟΝ ΑΥΧΕΝΑ
5. ΕΛΞΕΙΣ ΜΕ ΤΡΟΧΑΛΙΑ ΜΕ ΚΛΕΙΣΤΗ ΛΑΒΗ
6. ΕΛΞΕΙΣ ΜΕ ΤΡΟΧΑΛΙΑ ΜΕ ΤΟΥΣ ΑΓΚΩΝΕΣ ΣΕ ΕΚΤΑΣΗ (ΠΡΗΝΗΣ ΛΑΒΗ)
7. ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΗ ΜΕ ΤΡΟΧΑΛΙΑ ΜΕ ΤΑ ΑΝΤΙΒΡΑΧΙΑ ΣΕ ΗΜΙΠΡΗΝΙΣΜΟ
8. ΜΟΝΟΠΛΕΥΡΗ ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΗ ΜΕ ΑΛΤΗΡΑ
9. ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΗ ΜΕ ΜΠΑΡΑ ΜΕ ΤΟ ΚΟΡΜΟ ΣΕ ΕΠΙΚΥΨΗ
10. ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΗ ΜΕ ΜΠΑΡΑ Τ ΣΕ ΕΠΙΚΛΙΝΗ ΠΑΓΚΟ
11. ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΗ ΜΕ ΜΠΑΡΑ Τ ΣΕ ΕΠΙΚΛΙΝΗ ΠΑΓΚΟ
12. ΑΡΣΕΙΣ ΘΑΝΑΤΟΥ ΜΕ ΚΛΕΙΣΤΑ ΠΟΔΙΑ
13. ΑΡΣΕΙΣ ΘΑΝΑΤΟΥ ΜΕ ΑΝΟΙΚΤΑ ΠΟΔΙΑ
14. ΑΡΣΕΙΣ ΘΑΝΑΤΟΥ
15. ΕΚΤΑΣΗ ΤΗΣ ΡΑΧΗΣ
16. ΕΚΤΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΚΟΡΜΟΥ ΣΕ ΜΗΧΑΝΗΜΑ
17. ΑΝΥΨΩΣΗ ΜΠΑΡΑΣ ΜΕ ΚΛΕΙΣΤΗ ΛΑΒΗ
18. ΑΝΥΨΩΣΗ ΜΠΑΡΑΣ ΜΕ ΑΝΥΨΩΣΗ ΤΩΝ ΩΜΩΝ
19. ΑΝΥΨΩΣΗ ΑΛΤΗΡΩΝ ΜΕ ΑΝΥΨΩΣΗ ΤΩΝ ΩΜΩΝ
20. ΑΝΥΨΩΣΗ ΤΩΝ ΩΜΩΝ ΣΕ ΜΗΧΑΝΗΜΑ



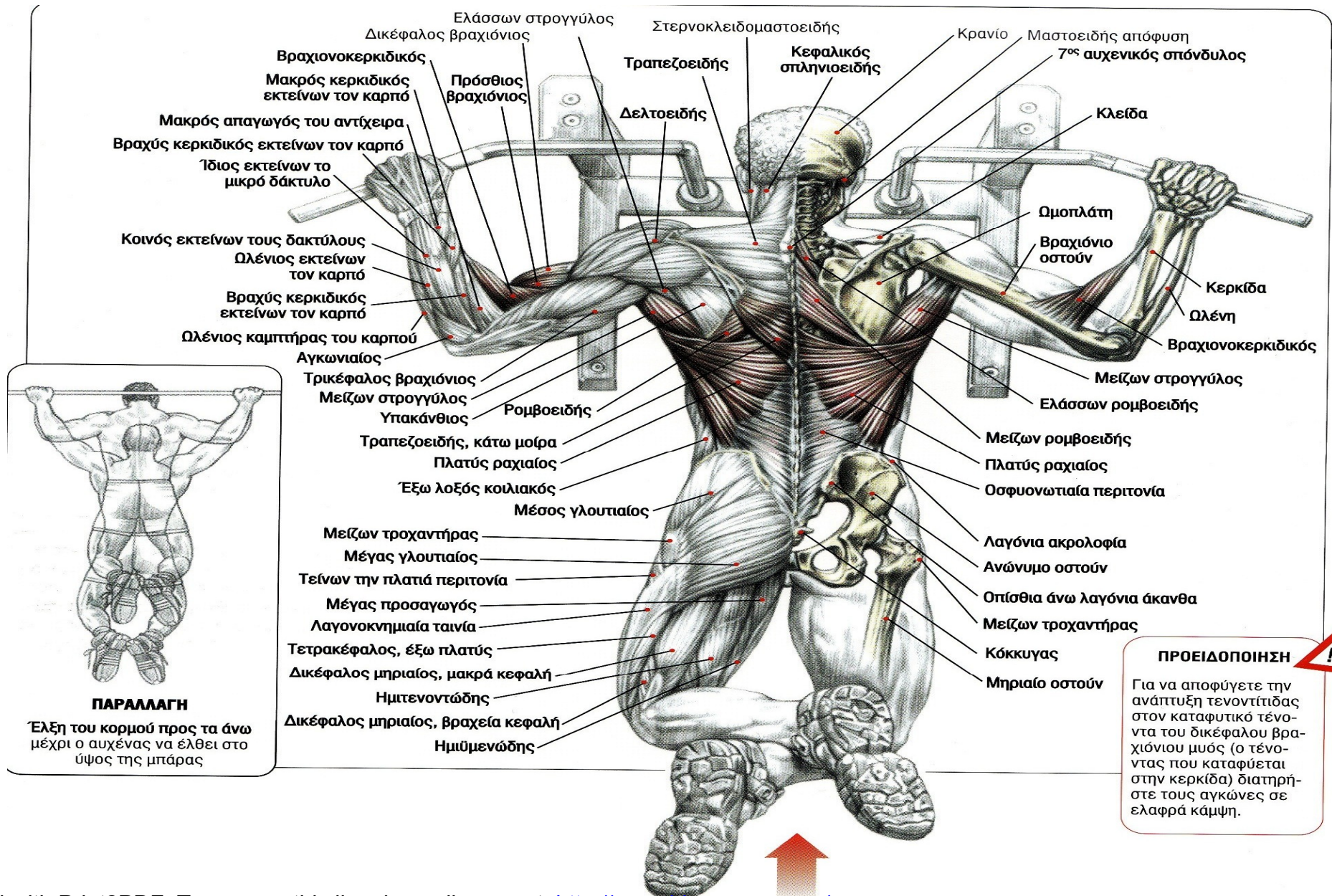
# 1. ΑΝΑΣΤΡΟΦΕΣ ΕΛΞΕΙΣ ΣΕ ΜΟΝΟΖΥΓΟ (ΥΠΤΙΑ ΛΑΒΗ)



**ΠΡΟΣΦΥΣΕΙΣ ΤΩΝ ΜΥΩΝ ΣΤΗΝ ΩΜΟΠΛΑΤΗ**



## 2. ΕΛΞΕΙΣ ΜΕ ΤΑ ΑΝΤΙΒΡΑΧΙΑ ΣΕ ΠΡΗΝΙΣΜΟ



**Η ΜΠΑΡΑ ΕΙΝΑΙ ΠΙΣΩ ΑΠΟ ΤΟΝ ΑΥΧΕΝΑ ΚΑΙ ΟΙ ΒΡΑΧΙΟΝΕΣ ΕΙΝΑΙ ΚΑΤΑ ΜΗΚΟΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ**

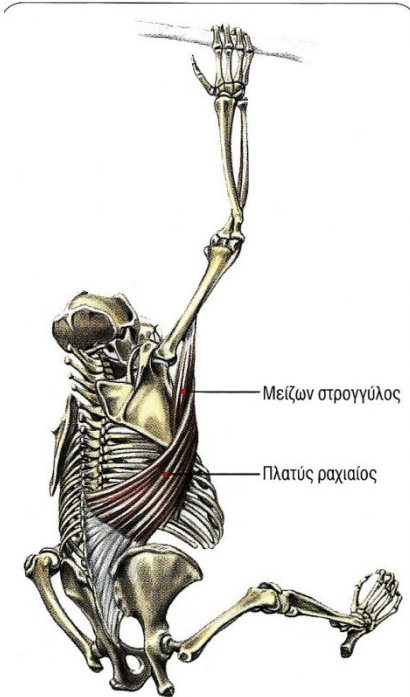


Με την κίνηση αυτή ενδυναμώνετε κυρίως την πλάγια μοίρα του πλατύ ραχιαίου και αυξάνετε τον όγκο της ράχης.

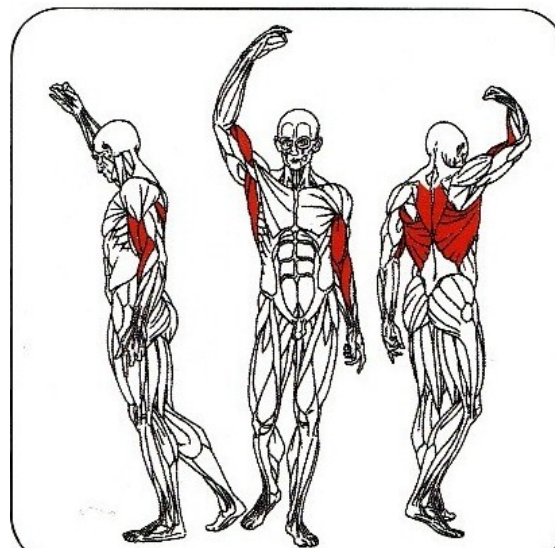
**Η ΜΠΑΡΑ ΕΧΕΙ ΜΕΤΑΦΕΡΘΕΙ ΣΤΟ ΘΩΡΑΚΑ ΕΝΩ ΟΙ ΑΓΚΩΝΕΣ ΕΙΝΑΙ ΤΡΑΒΗΓΜΕΝΟΙ ΠΡΟΣ ΤΑ ΠΙΣΩ**



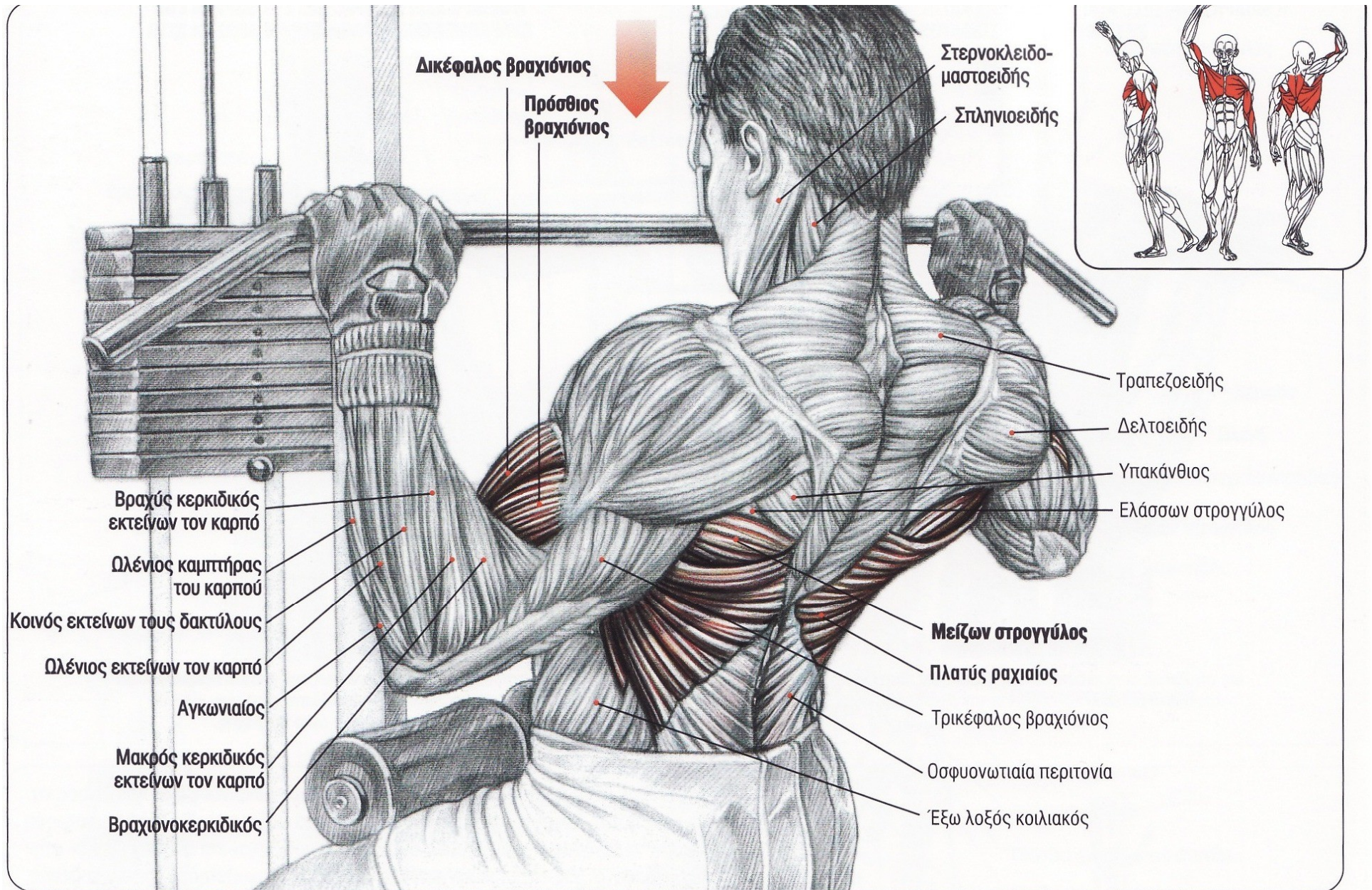
Η κίνηση αυτή ενδυναμώνει κυρίως την άνω και κεντρική μοίρα του πλατύ ραχιαίου. Η παραλλαγή αυτή είναι ιδανική για να αυξήσει τον όγκο της ράχης.



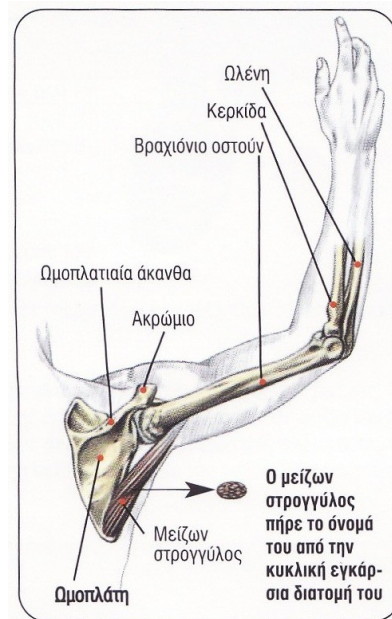
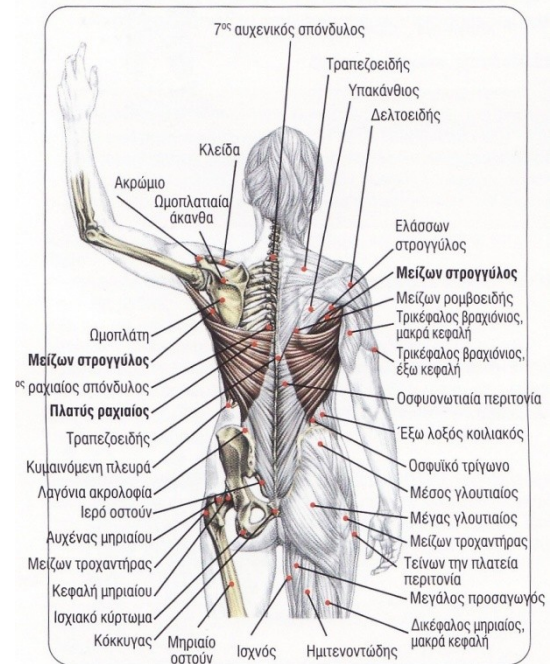
Τόσο στον πίθηκο όσο και στον άνθρωπο ο πλατύς ραχιαίος και ο μείζων στρογγύλος είναι πολύ καλά ανεπτυγμένοι.



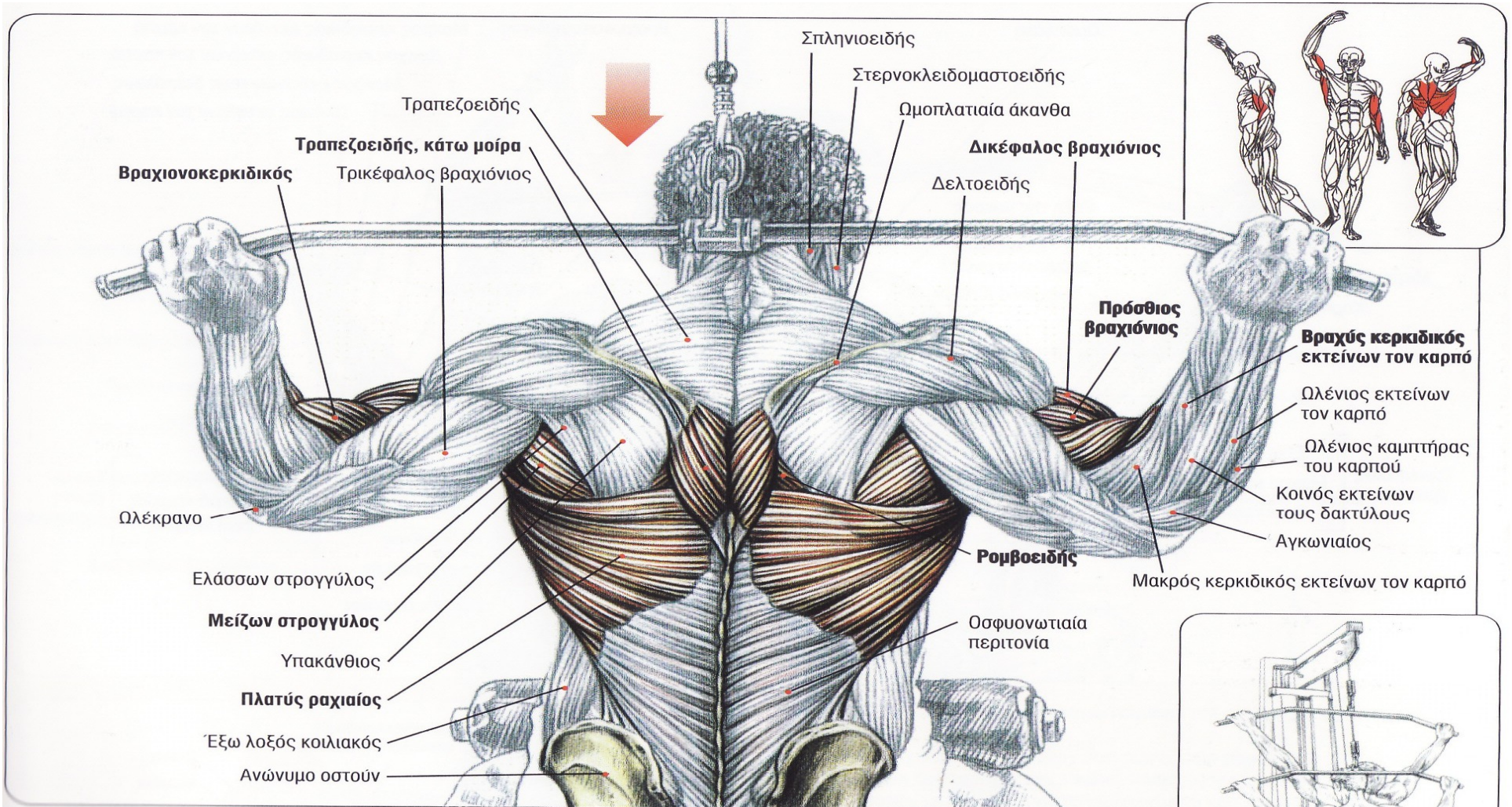
### 3. ΕΛΞΕΙΣ ΜΕ ΤΡΟΧΑΛΙΑ ΜΠΡΟΣΤΑ ΑΠΟ ΤΟ ΤΡΑΧΗΛΟ



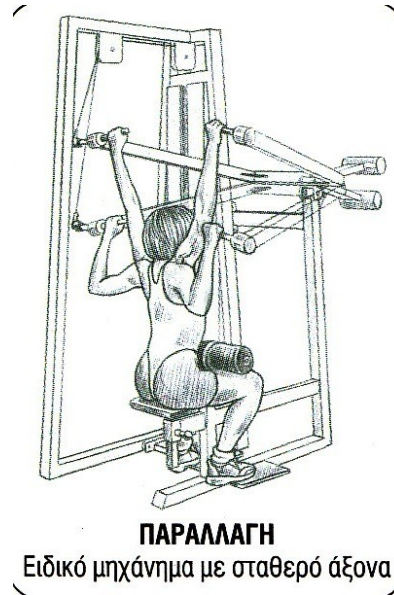
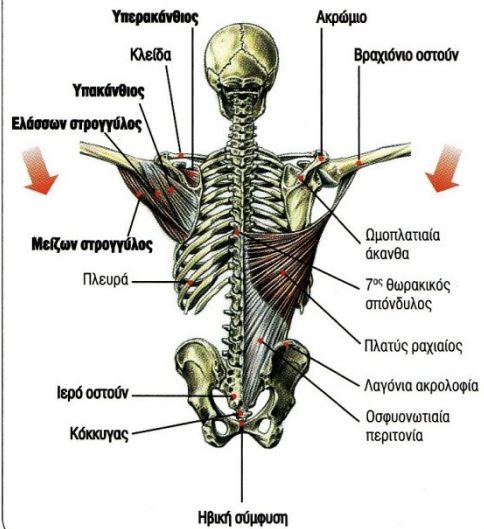




## 4. ΕΛΞΕΙΣ ΜΕ ΤΡΟΧΑΛΙΑ ΠΙΣΩ ΑΠΟ ΤΟΝ ΑΥΧΕΝΑ

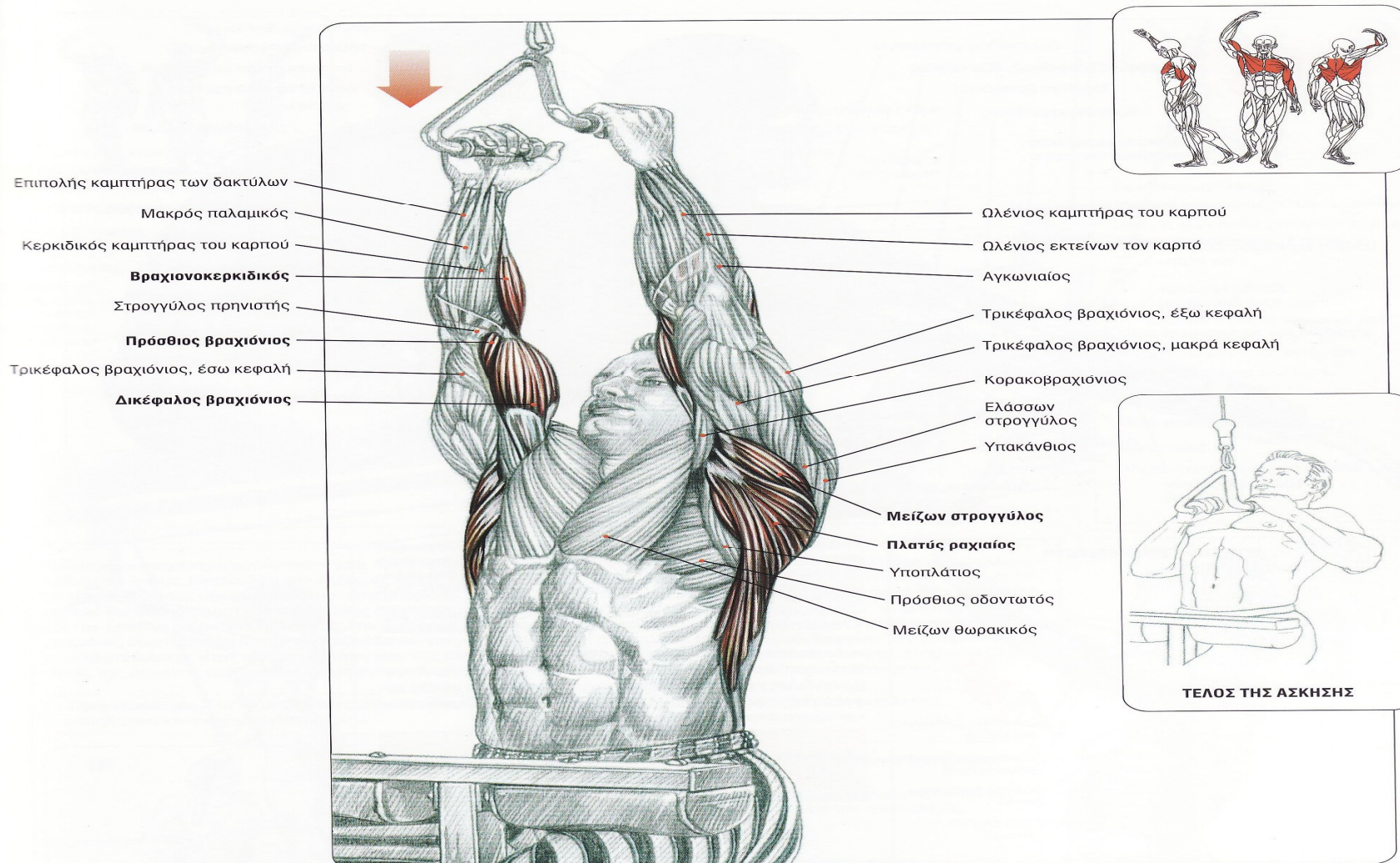


**ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΤΟΥ ΜΕΙΖΩΝΟΣ ΣΤΡΟΓΓΥΛΟΥ ΚΑΙ  
ΤΟΥ ΠΛΑΤΟΥΣ ΡΑΧΙΑΙΟΥ ΜΥΟΣ**



## ΕΛΞΕΙΣ ΜΕ ΤΡΟΧΑΛΙΑ ΜΕ ΚΛΕΙΣΤΗ ΛΑΒΗ

5

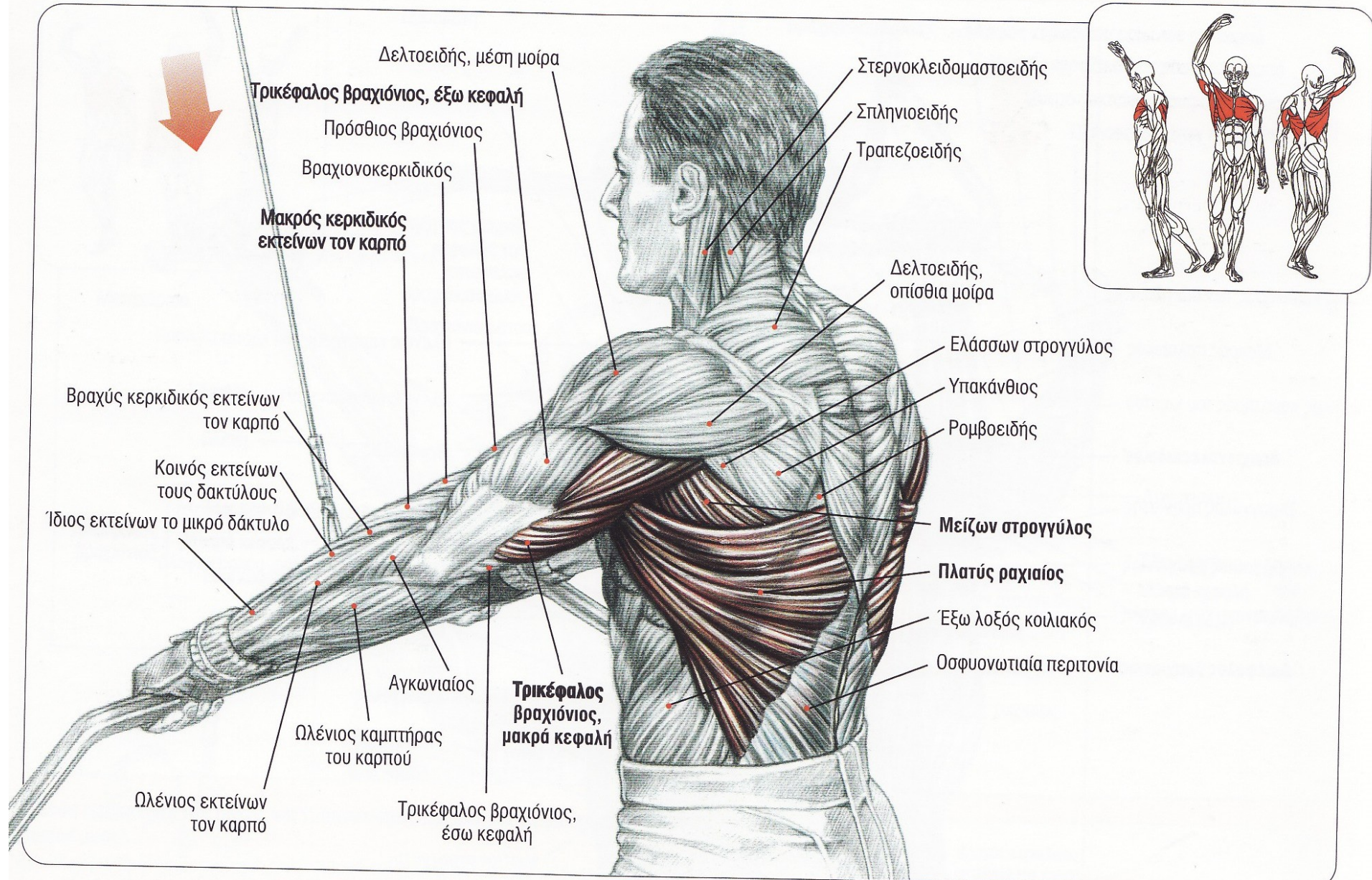


Καθίστε απέναντι από το μηχάνημα και τοποθετήστε τα γόνατα σταθερά κάτω από τα μαξιλαράκια:

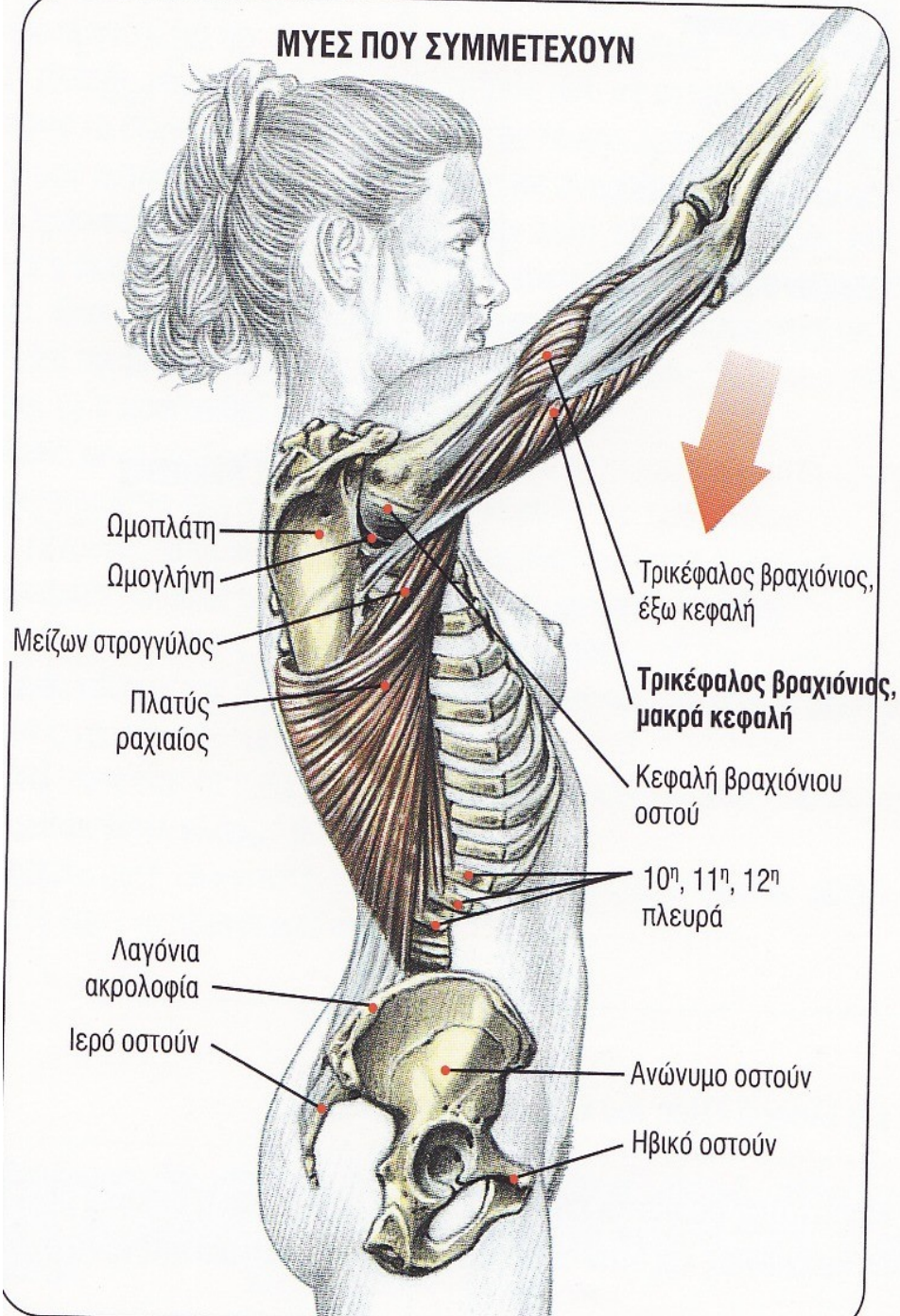
- Εισπνεύστε και έλξτε τη λαβή προς το στήρνο, ενώ ταυτόχρονα διευρύνετε τον θώρακα και δίνετε μια ελαφρά κλίση του κορμού προς τα πίσω.
- Εκπνεύστε στο τέλος της κίνησης.

Η άσκηση αυτή ενδυναμώνει τον πλατύ ραχιαίο και τον μείζονα στρογγύλο. Όταν συμπλησιάζετε τις ωμοπλάτες συσπάται επίσης ο τραπεζοειδής και η οπίσθια μοίρα του δελτοειδή. Σε κάθε άσκηση έλξης, έτσι και σε αυτή συμμετέχει ο δικέφαλος βραχιόνιος, ο πρόσθιος βραχιόνιος και όταν οι παλάμες στρέφονται η μια απέναντι στην άλλη συμμετέχει και ο βραχιονοκερκιδικός.

# ΕΛΞΕΙΣ ΜΕ ΤΡΟΧΑΛΙΑ ΜΕ ΤΟΥΣ ΑΓΚΩΝΕΣ ΣΕ ΕΚΤΑΣΗ (ΠΡΗΝΗΣ ΛΑΒΗ)



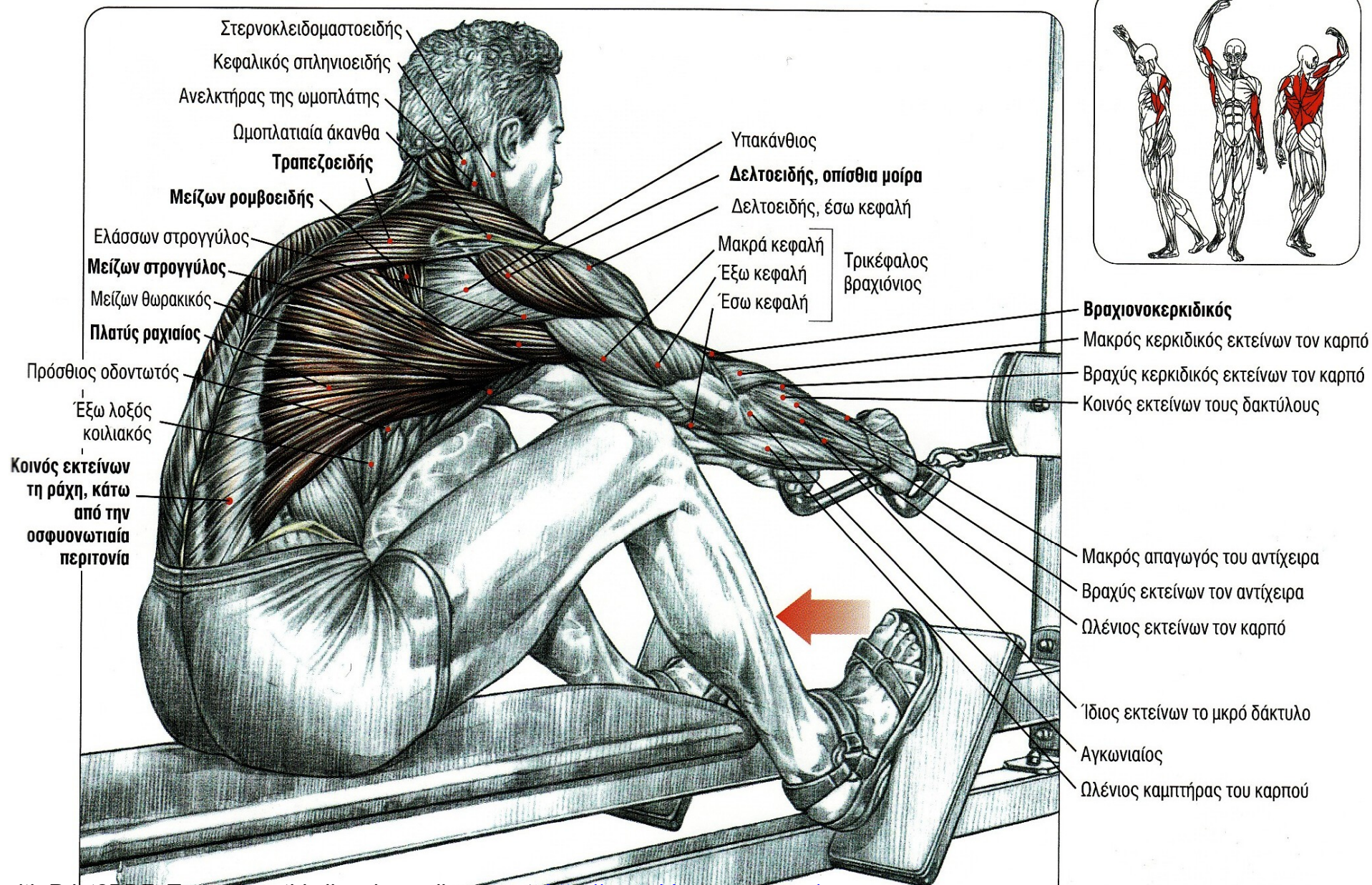
## ΜΥΕΣ ΠΟΥ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΝ

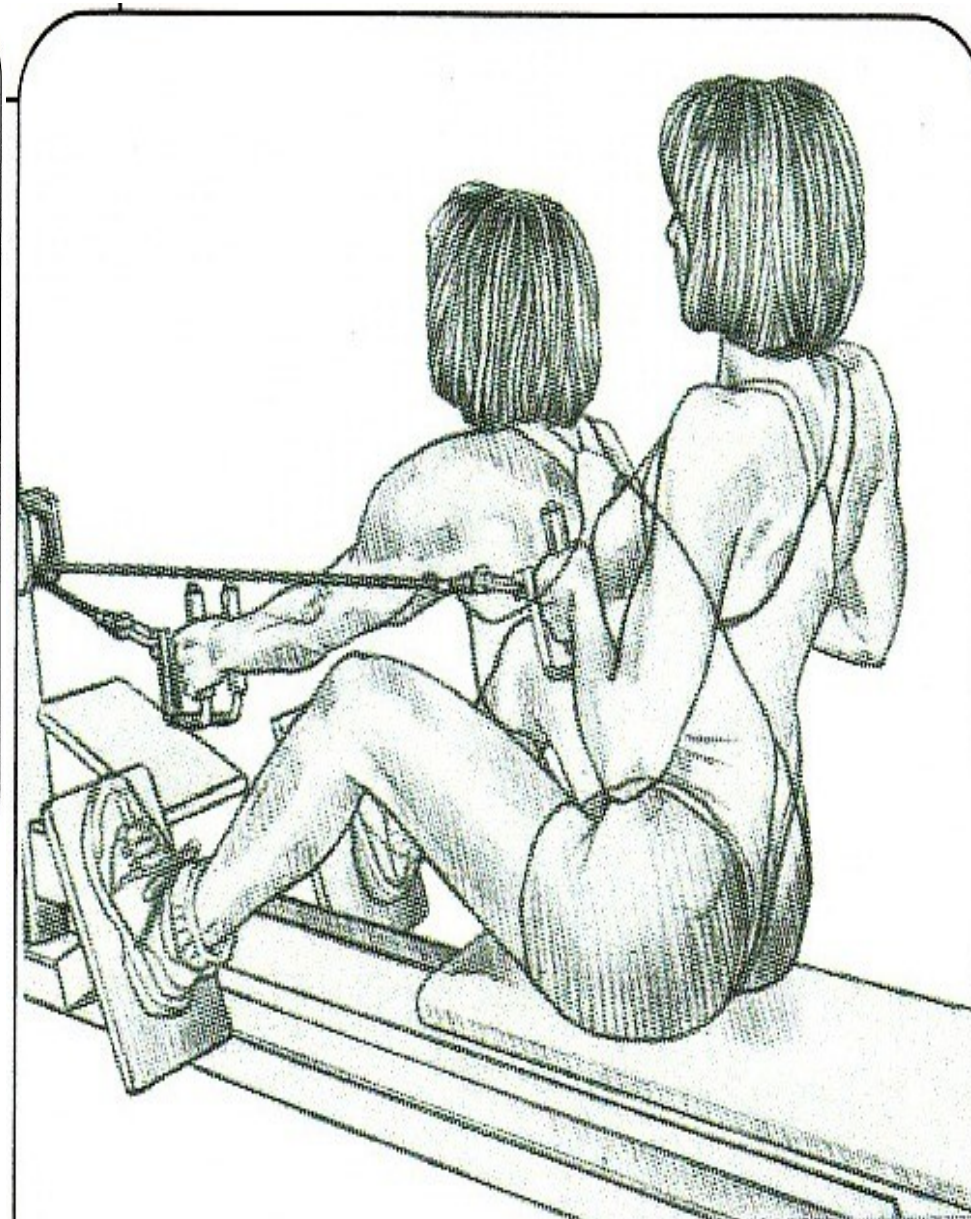
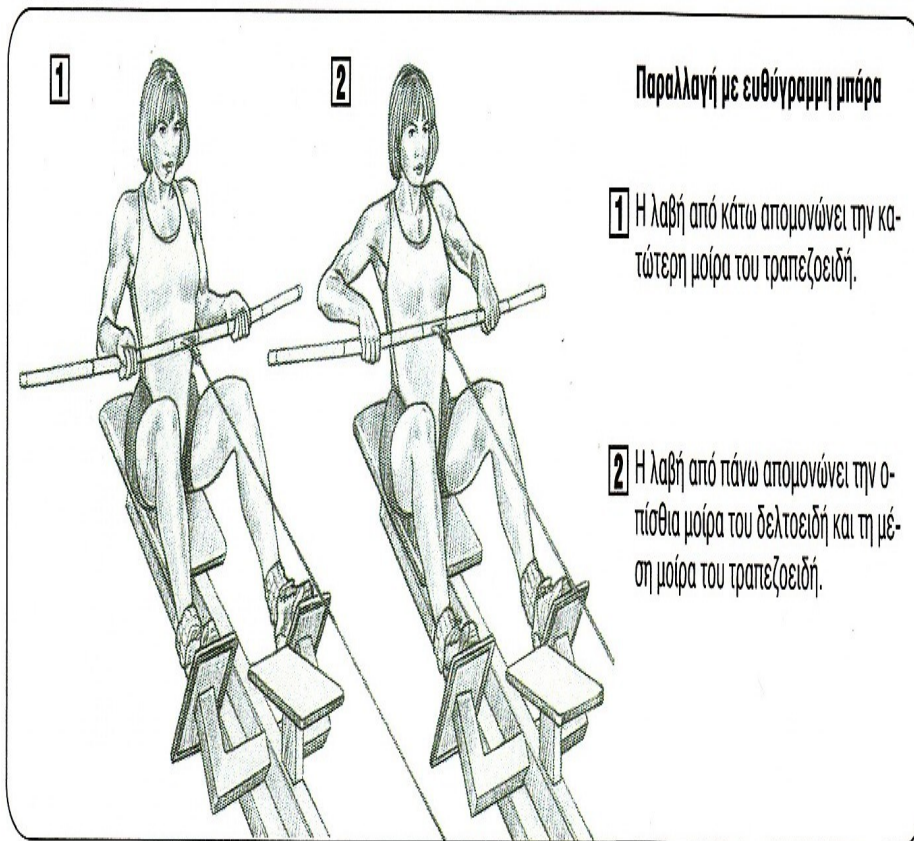


## ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

# ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΗ ΜΕ ΤΡΟΧΑΛΙΑ ΜΕ ΤΑ ΑΝΤΙΒΡΑΧΙΑ ΣΕ ΗΜΙΠΡΗΝΙΣΜΟ

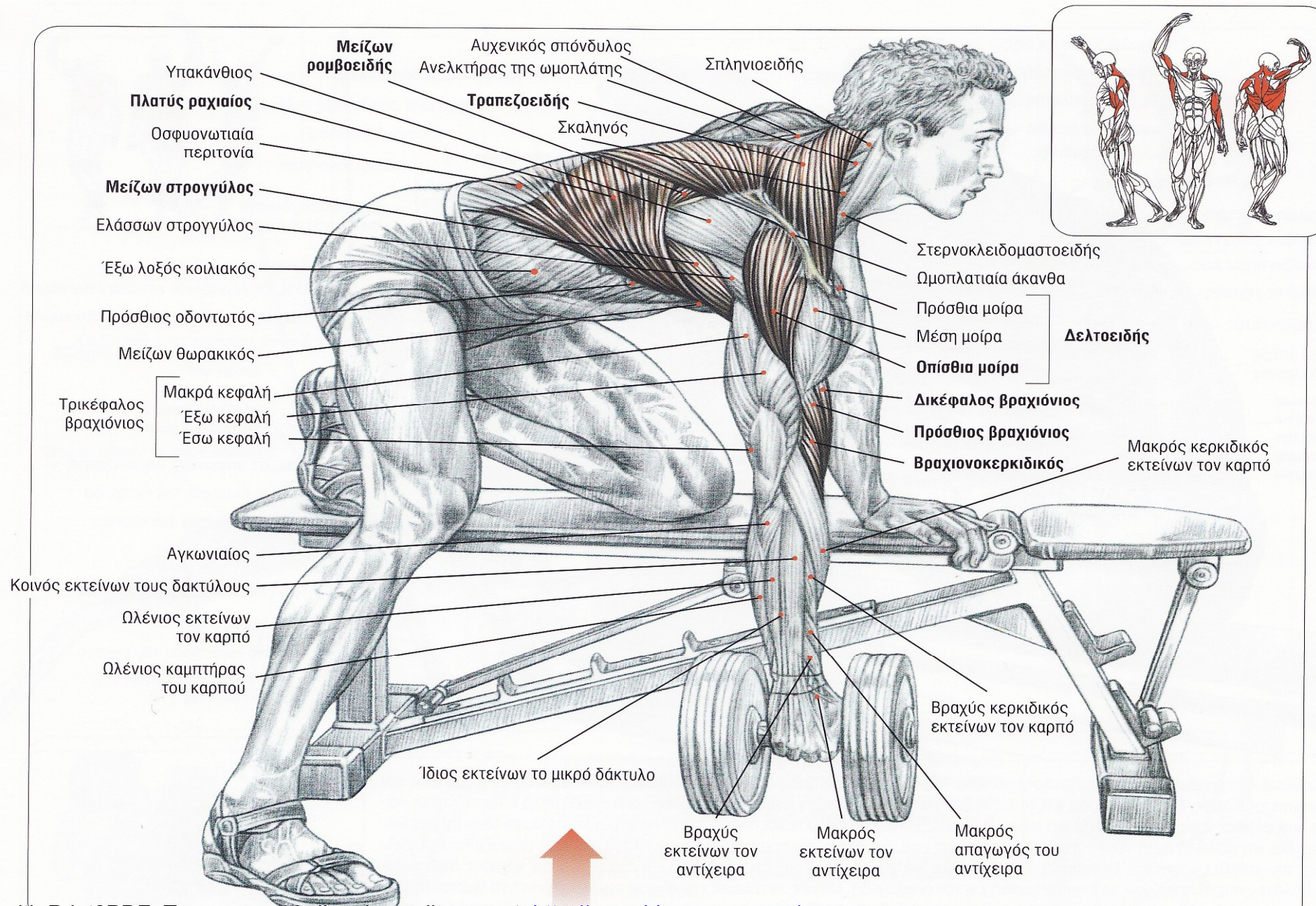
7

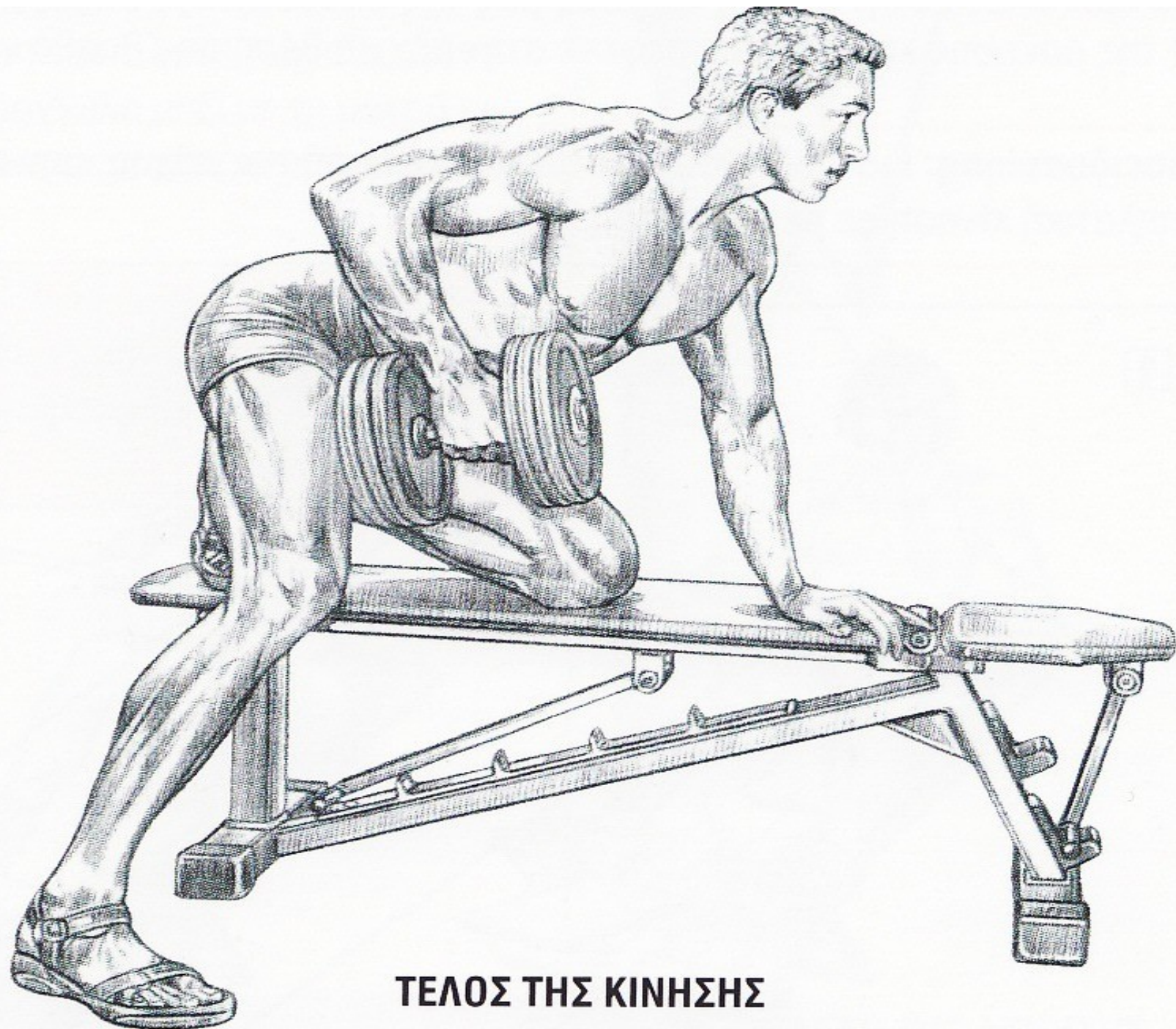




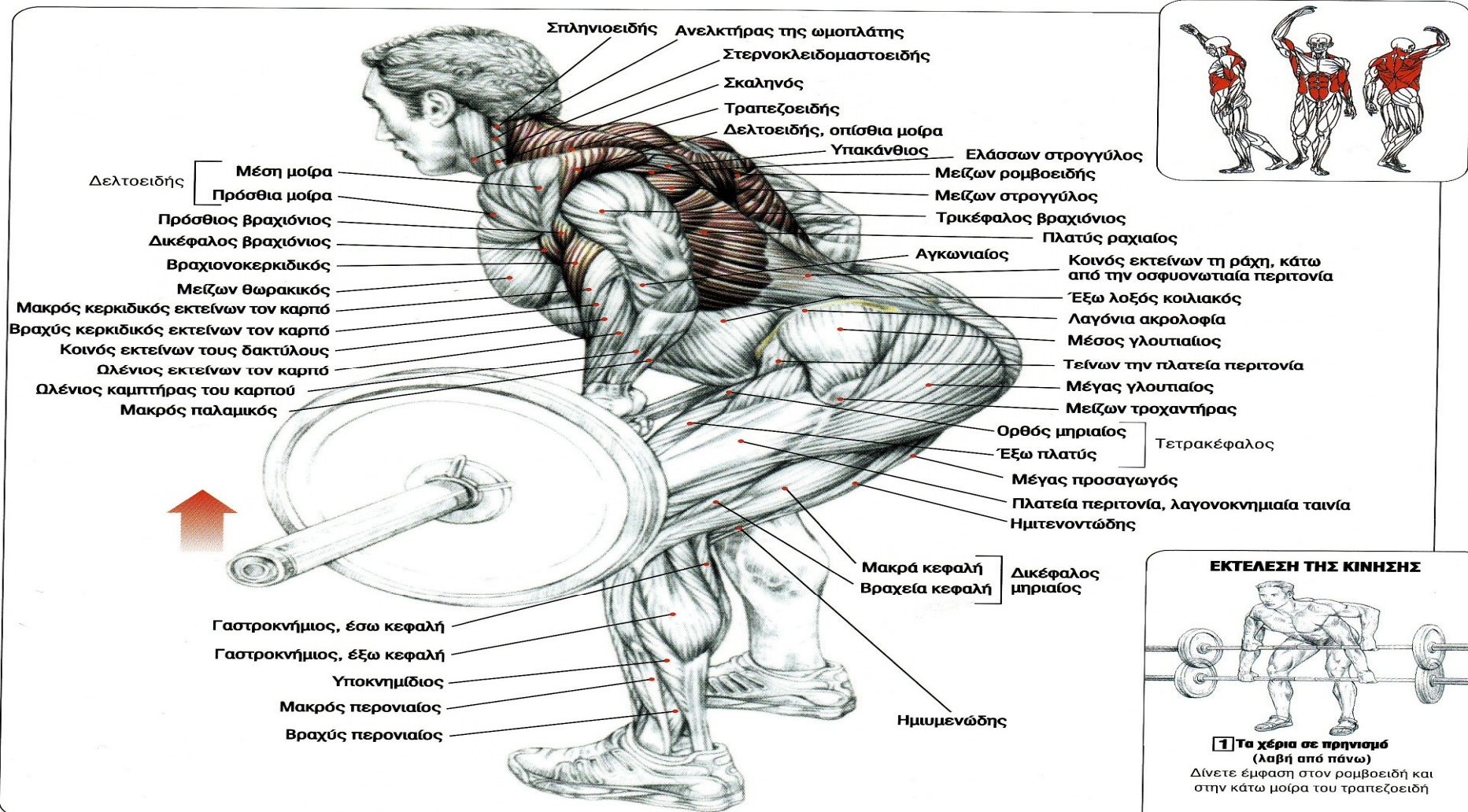
**ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ**







**ΤΕΛΟΣ ΤΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ**



Σταθείτε με τα γόνατα σε ελαφρά κάμψη. Κρατήστε μια μπάρα με λαβή από πάνω και τα χέρια πιο ανοιχτά σε σύγκριση με το εύρος των ώμων. Διατηρήστε τη ράχη ευθειασμένη και λυγίστε τον κορμό προς τα εμπρός υπό γωνία 45°, έτσι ώστε να φέρετε τη μπάρα στο ύψος του γόνατος.

- Εισπνεύστε και κρατήστε την αναπνοή σας ενώ εκτελείτε μια ισομετρική σύσπαση των κοιλιακών μυών. Ανυψώστε τη μπάρα προς τα πάνω μέχρι το ύψος των μαστών.
- Επιτρέψτε στην αρχική θέση και εκπνεύστε.

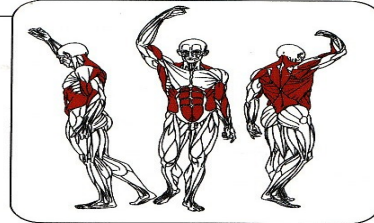
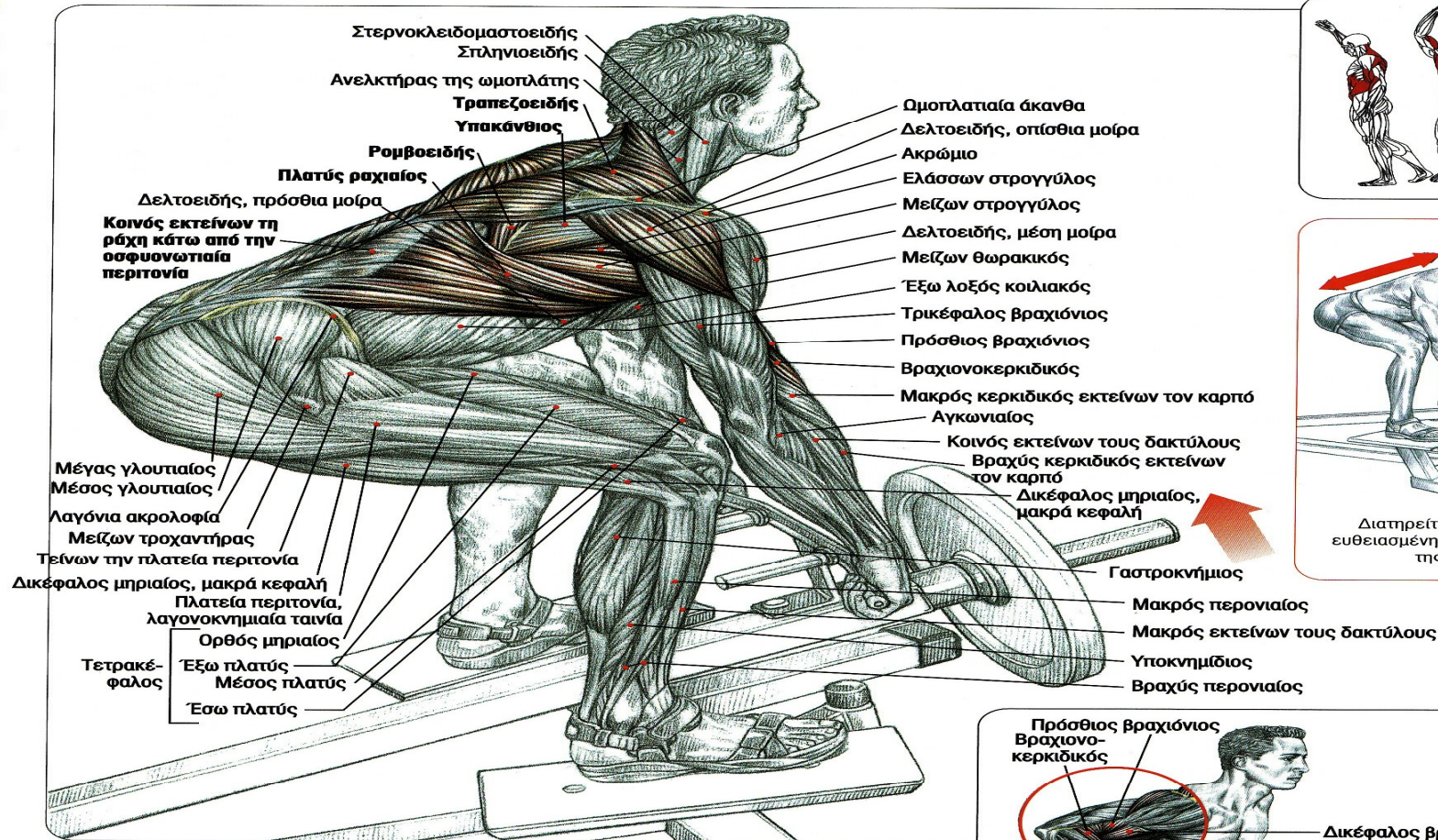
Με την άσκηση αυτή γυμνάζετε τους εξής μυς: πλατύς ραχιαίος, μείζων στρογγύλος, οπίσθια μοίρα του δελτοειδή και τους καμπτήρες του πήχη. Όταν οι ωμοπλάτες συμπλησιάζουν συσπάτε επίσης τον ρομβοειδή και τον τραπεζοειδή. Η πρόσθια κλίση του κορμού κατά την εκτέλεση της κίνησης διατηρεί τους μυς της σπονδυλικής στήλης σε ισομετρική σύσπαση. Εναλλάξτε τον τρόπο που κρατάτε τη μπάρα (ανοιχτή ή κλειστή λαβή//λαβή από πάνω ή λαβή από κάτω) αλλά και την κλίση στην οποία διατηρείτε τον κορμό για να γυμνάσετε διαφορετικούς μυς κάθε φορά.

**Προειδοποίηση:** Για να αποφύγετε κάποιο τραυματισμό, διατηρήστε τη σπονδυλική στήλη ακίνητη κατά την εκτέλεση της κίνησης.

**ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΤΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ**

**1 Τα χέρια σε πρηνησιμό (λαβή από πάνω)**  
Δίνετε έμφαση στον ρομβοειδή και στην κάτω μοίρα του τραπεζοειδή

**2 Τα χέρια σε υπιασιμό (λαβή από κάτω)**  
Δίνετε έμφαση στην άνω μοίρα του τραπεζοειδή και στον δικέφαλο βραχιόνιο μυ



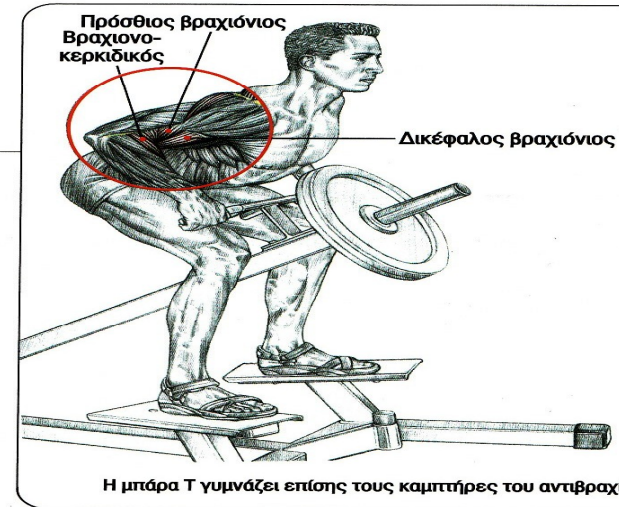
Σταθείτε πάνω στο μηχάνημα με τα κάτω άκρα σε ελαφρά απαγωγή και σε ελαφρά κάμψη. Δώστε μια κλίση στον κορμό προς τα εμπρός και υπό γωνία 45°, αλλά διατηρήστε τη ράχη ευθεία. Κρατήστε τη μπάρα με λαβή από πάνω:

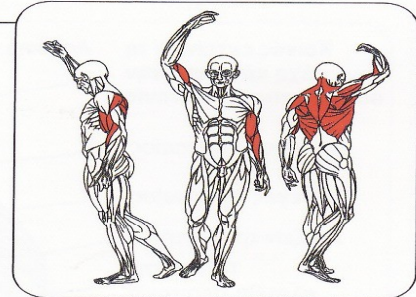
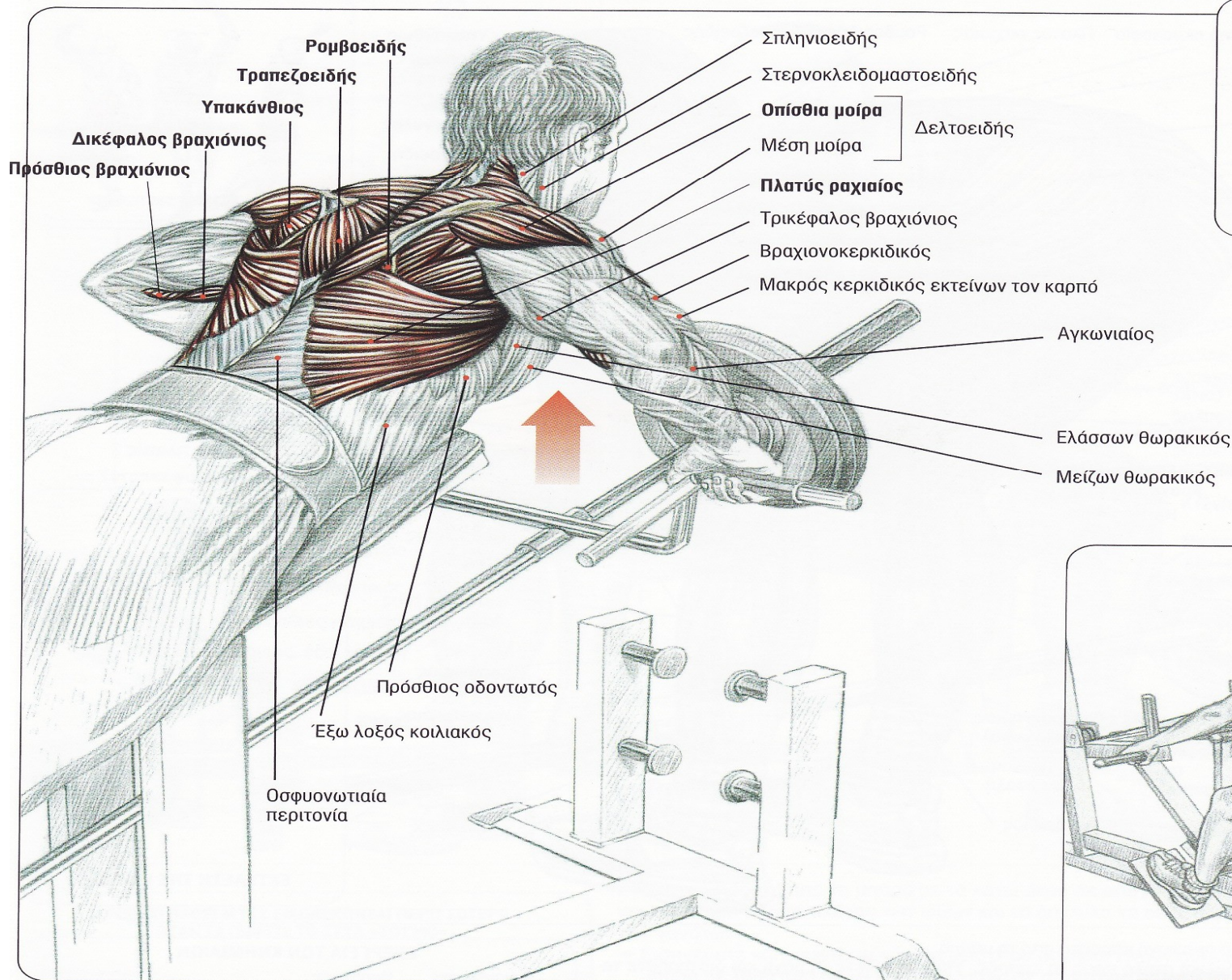
- Εισπνεύστε και ανυψώστε τη μπάρα έως ότου οι μπάρες έλθουν σε επαφή με το στήθος.
- Εκπνεύστε στο τέλος της άσκησης.

Η άσκηση αυτή, που είναι παρόμοια με την ανύψωση μπάρας με τον κορμό σε κάμψη, σας δίνει τη δυνατότητα να επικεντρώσετε την προσπάθεια στην εκγύμναση των ραχιαίων μυών γιατί δεν χρειάζεται να δώσετε ιδιαίτερη έμφαση στη σωστή θέση του σώματος.

Για την εκτέλεση αυτής της άσκησης χρησιμοποιούνται κυρίως οι εξής μύες: πλατύς ραχιαίος, μείζων στρογγύλος, υπακάνθιος, ρομβοειδής, τραπεζοειδής (κυρίως η μέση μοίρα) και οι καμπτήρες του πήχη. Η πρόσθια κλίση του κορμού διατηρεί τους μύς της σπονδυλικής στήλης και τους κοιλιακούς μύς σε ισομετρική σύσπαση. Αν χρησιμοποιήσετε λαβή από κάτω συμμετέχουν καθώς ολοκληρώνετε την κίνηση και ο τρικέφαλος βραχιόνιος και η άνω μοίρα του τραπεζοειδή.

Μερικά μηχανήματα είναι εξοπλισμένα με παράλληλες χειρολαβές και σας δίνουν τη δυνατότητα να χρησιμοποιήσετε λαβή μεταξύ πρηνισμού και υπτιασμού και να συσπάσετε έτσι τον βραχιονοκερκιδικό μυ πιο έντονα.





**ΠΑΡΑΛΛΑΓΗ ΜΕ ΕΙΔΙΚΟ ΜΗΧΑΝΗΜΑ  
ΣΤΟ ΟΠΟΙΟ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΕΚΤΕΛΕΣΟΥΜΕ  
ΤΗΝ ΚΙΝΗΣΗ ΜΕ ΜΠΑΡΑ Τ**

- Εισπνεύστε και φέρτε τη μπάρα προς το θώρακα, ενώ κρατάτε τις χειρολαβές με λαβή από πάνω.
- Εκπνεύστε στο τέλος της κίνησης.

**Κοινός εκτείνων τη ράχη κάτω από την οσφυονωτιαία περιτονία**

**Μέσος γλουτιαίος**

**Μέγας γλουτιαίος**

Μείζων τροχαντήρας

Τείνων την πλατεία περιτονία

**Δικέφαλος μηριαίος, μακρά κεφαλή**

Μεγάλος προσαγωγός

**Ημιϊμενώδης**

Πλατεία περιτονία, λαγονοκνημιαία ταινία

**ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΤΩΝ ΟΠΙΣΘΙΩΝ ΜΗΡΙΑΙΩΝ ΚΑΙ ΤΟΥ ΜΕΓΑΛΟΥ ΓΛΟΥΤΙΑΙΟΥ ΜΥΟΣ ΚΑΤΑ ΤΟΝ ΕΥΘΕΙΑΣΜΟ ΤΗΣ ΠΥΕΛΟΥ**

**ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΤΩΝ ΟΠΙΣΘΙΩΝ ΜΗΡΙΑΙΩΝ ΜΥΩΝ**

**ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΤΟΥ ΜΕΓΑΛΟΥ ΓΛΟΥΤΙΑΙΟΥ ΜΥΟΣ**

Λαγόνια ακρολοφία

Πλατύς ραχιαίος

Ρομβοειδής

Τραπεζοειδής

Υπακάνθιος

Ελάσσων στρογγύλος

Μείζων στρογγύλος

Δελτοειδής

Ακρώμιο

Πρόσθιος οδοντωτός

Έξω λοξός κοιλιακός

Μακρά κεφαλή

Έξω κεφαλή

Έσω κεφαλή

Τρικέφαλος βραχιόνιος

Τετρακέφαλος μηριαίος, μέσος πλατύς

Επιγονατίδα

Κεφαλή της περόνης

Μακρός εκτείνων τους δακτύλους

Μακρός περνιαίος

Υποκνημίδιος

Βραχύς περνιαίος

Γαστροκνήμιος, έξω κεφαλή

Γαστροκνήμιος, έσω κεφαλή

Υποκνημίδιος

Τρικέφαλος της γαστροκνημίας

Τετρακέφαλος μηριαίος, έξω πλατύς

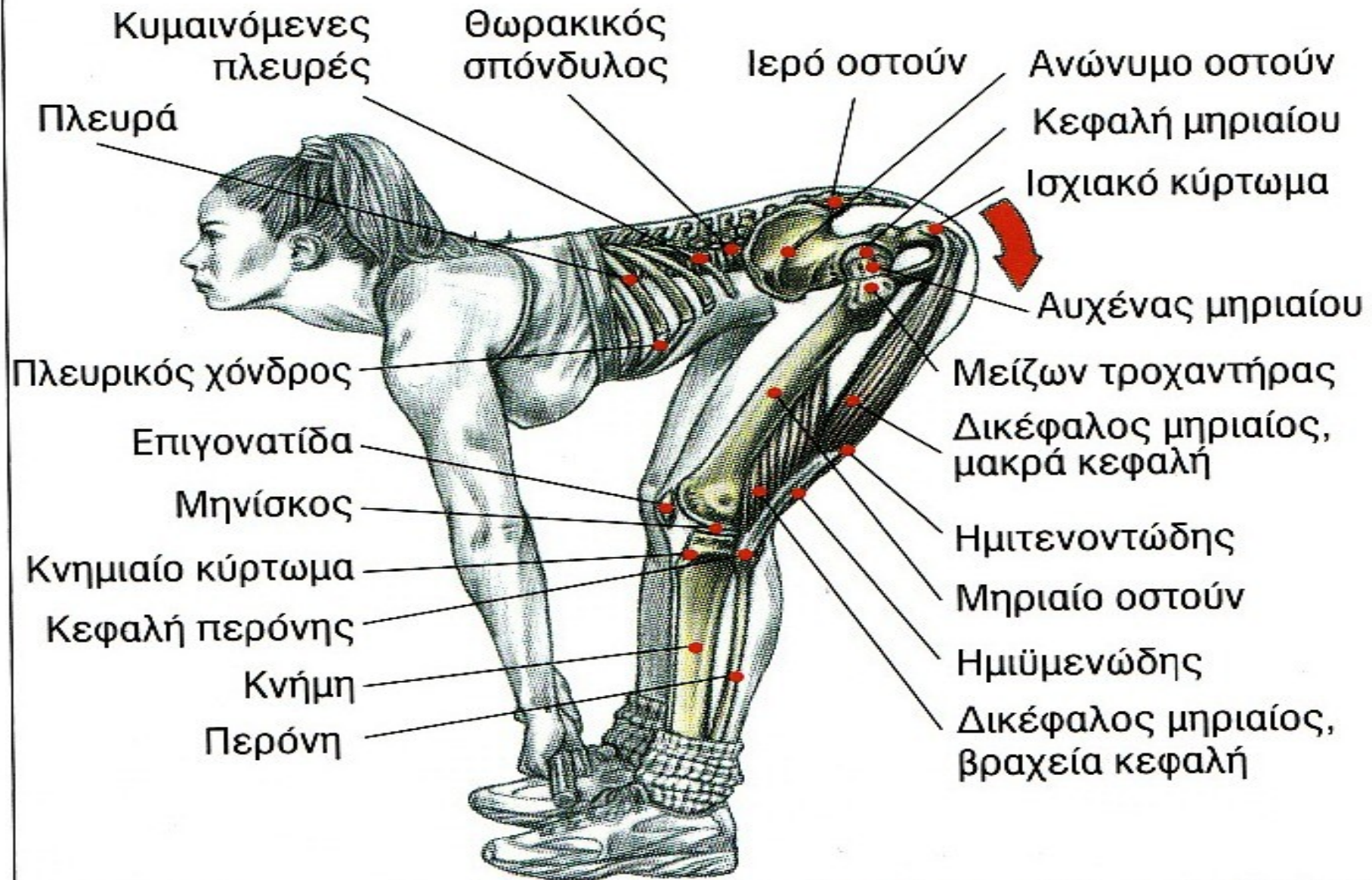
**Δικέφαλος μηριαίος, βραχεία κεφαλή**

**Ημιϊμενώδης**

Ραπτικός

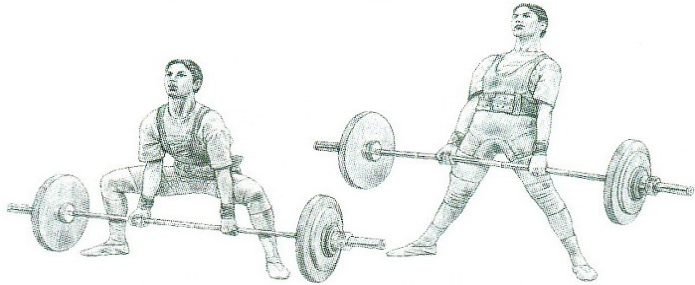
Εκτέλεση της κίνησης

## ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΤΩΝ ΚΝΗΜΙΑΙΩΝ



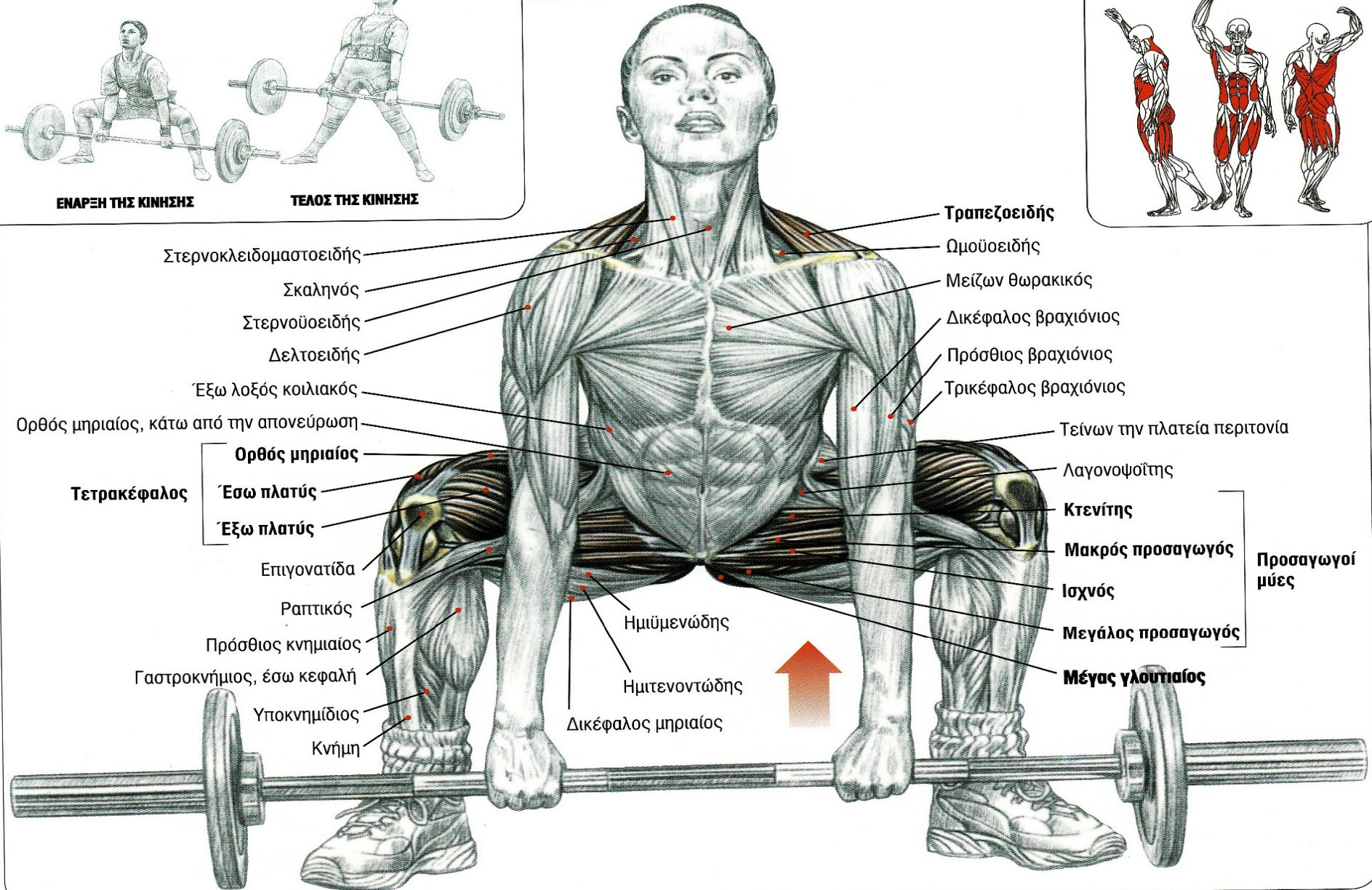
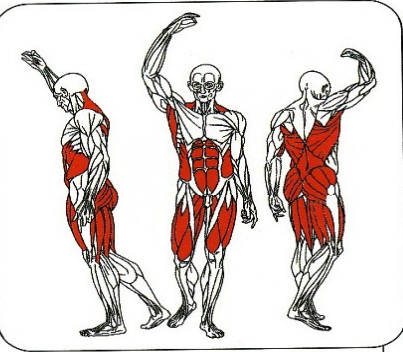
Οι οπίσθιοι μηριαίοι μύες, εκτός από τη βραχεία κεφαλή του δικέφαλου μηριαίου μύος, συμμετέχουν ενεργά στην κλίση της πυέλου προς τα πίσω

## Ο ΤΡΟΠΟΣ ΕΚΤΕΛΕΣΗΣ ΤΩΝ ΑΡΣΕΩΝ ΘΑΝΑΤΟΥ ΜΕ ΑΝΟΙΚΤΑ ΠΟΔΙΑ



ΕΝΑΡΞΗ ΤΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ

ΤΕΛΟΣ ΤΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ



Στερνοκλειδομαστοειδής

Σκαληνός

Στερνοϋοειδής

Δελτοειδής

Έξω λοξός κοιλιακός

Ορθός μηριαίος, κάτω από την απονεύρωση

Ορθός μηριαίος

Τετρακέφαλος

Έσω πλατύς

Έξω πλατύς

Επιγονατίδα

Ραπτικός

Πρόσθιος κνημιαίος

Γαστροκνήμιος, έσω κεφαλή

Υποκνημίδιος

Κνήμη

Τραπεζοειδής

Ωμοϋοειδής

Μείζων θωρακικός

Δικέφαλος βραχιόνιος

Πρόσθιος βραχιόνιος

Τρικήφαλος βραχιόνιος

Τείνων την πλατεία περιτονία

Λαγονοψοίτης

Κτενίτης

Μακρός προσαγωγός

Ισχός

Μεγάλος προσαγωγός

Μέγας γλουτιαίος

Προσαγωγί  
μύες

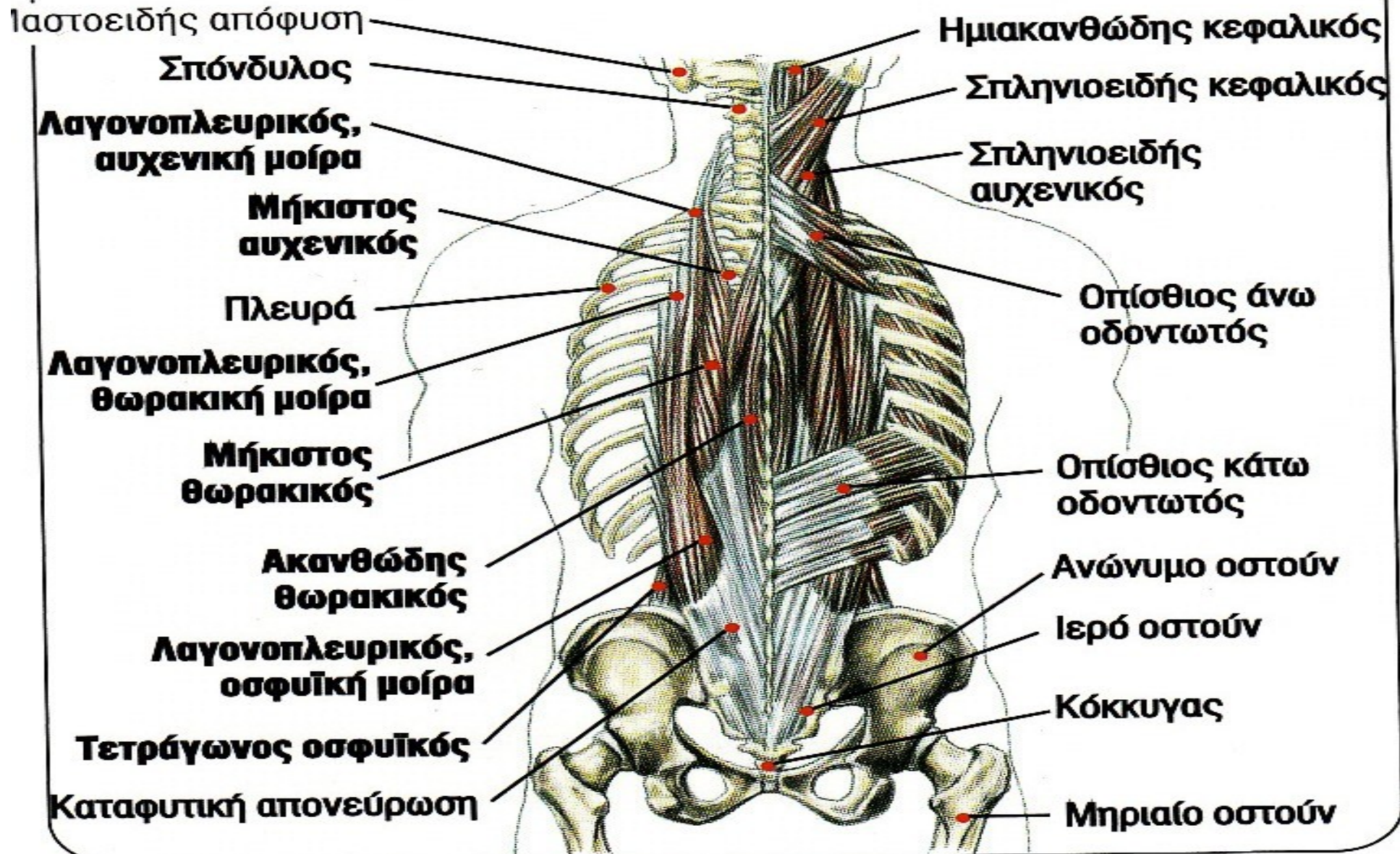
Ημιϋμενώδης

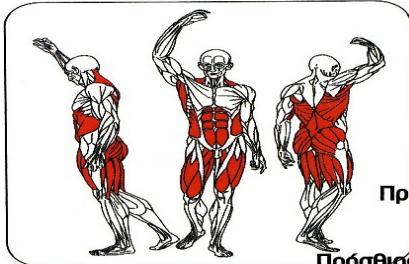
Ημιτενοντώδης

Δικέφαλος μηριαίος



**ΟΙ ΕΝ ΤΩ ΒΑΘΕΙ ΜΥΕΣ ΕΜΠΛΕΚΟΝΤΑΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ  
ΟΤΑΝ ΕΚΤΕΛΕΙΤΕ ΤΟ ΣΤΥΛ «ΣΟΥΜΟ»**





Δικέφαλος βραχιόνιος  
Μείζων θωρακικός  
Πρόσθιος οδοντωτός  
Στέρνο  
Πρόσθιος βραχιόνιος

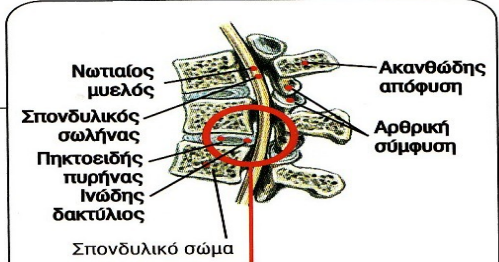
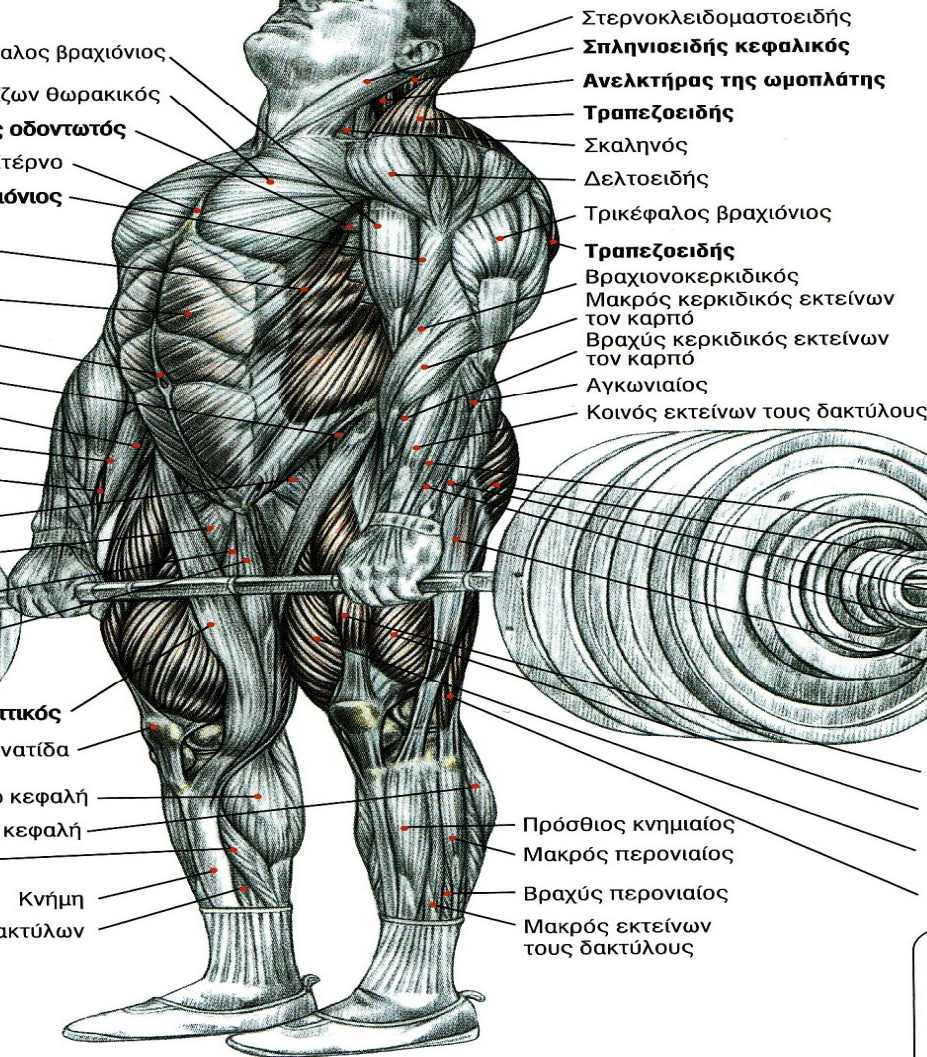
Έξω λοξός κοιλιακός  
Ορθός κοιλιακός, χωρίς την απονεύρωση

Λευκή γραμμή  
Λαγονοψοίτης  
Μακρός παλαμικός  
Κερκιδικός καμπτήρας του καρπού  
Επιπολής καμπτήρας των δακτύλων

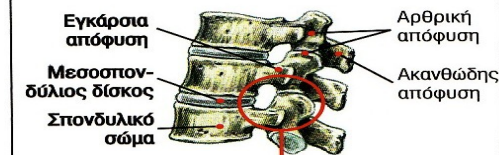


Τρικέφαλος γαστροκνημίας

Γαστροκνήμιος, έσω κεφαλή  
Γαστροκνήμιος, έξω κεφαλή  
Υποκνημίδιος  
Κνήμη  
Μακρός καμπτήρας των δακτύλων



Σπονδυλικό σώμα  
Όταν κάμπτετε τη σπονδυλική σας στήλη, ο μεσοσπονδύλιος δίσκος πιέζεται στο πρόσθιο τμήμα και αποσυμπιέζεται στο οπίσθιο τμήμα. Το υγρό του πηκτοειδούς πυρήνα μετακινείται προς τα πίσω και μπορεί να πιέσει τις ρίζες των νεύρων (οι οποίες προκαλούν οσφυαλγία ή ισχιαλγία)

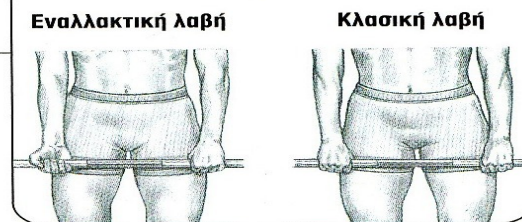


Μεσοσπονδύλιο τμήμα (η οπή μέσα από την οποία εξέρχεται το νεύρο από το νωπιαίο μυελό)

Ίδιος εκτεινών το μικρό δάκτυλο  
Μέγας γλουτιαίος  
Ωλένιος καμπτήρας του καρπού  
Ωλένιος εκτεινών τον καρπό  
Λαγονομηριαία ταινία, πλάταια περιτονία

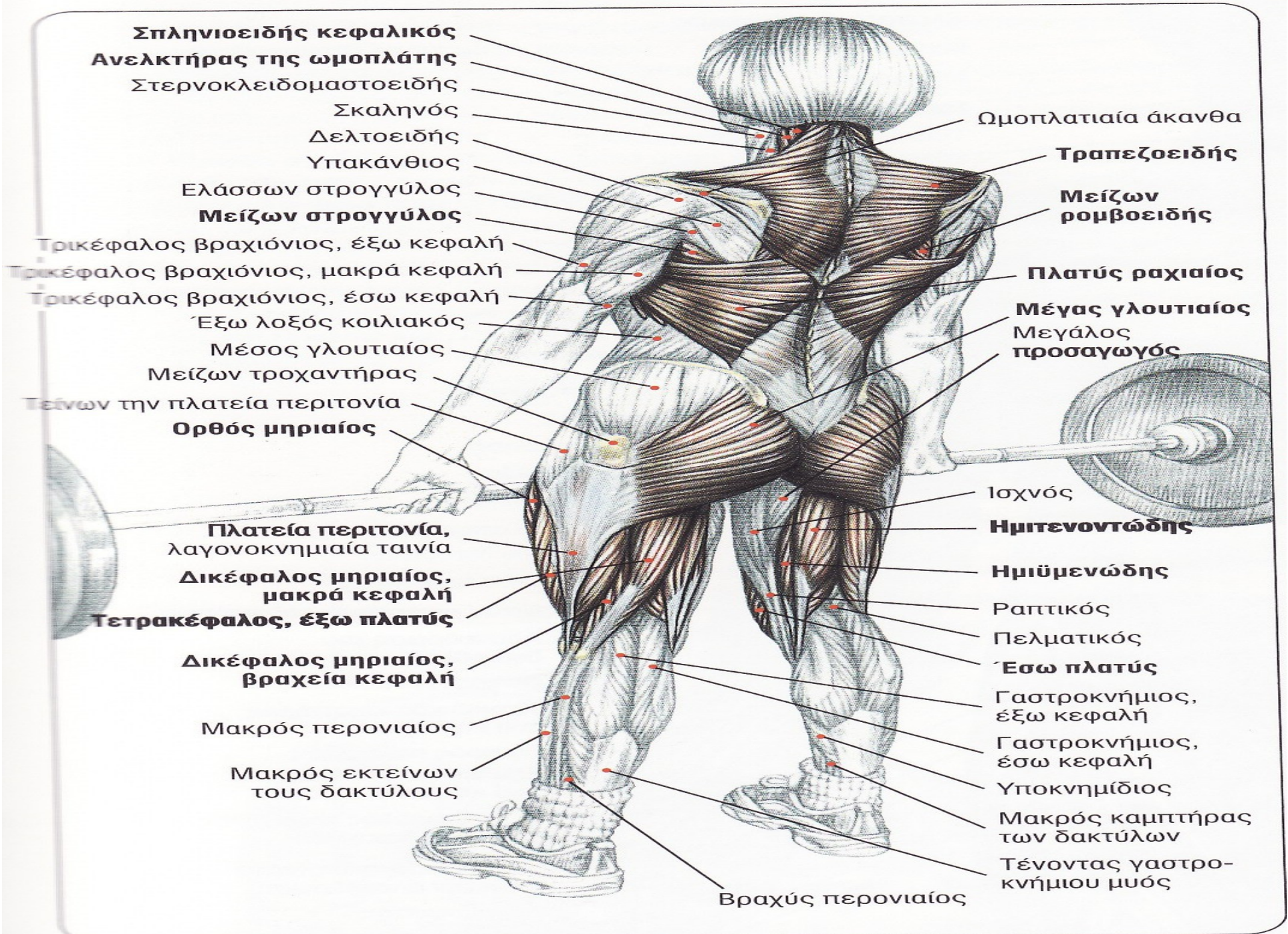
Ορθός μηριαίος  
Έξω πλατύς  
Μέσος πλατύς  
Δικέφαλος μηριαίος  
Τετρακέφαλος

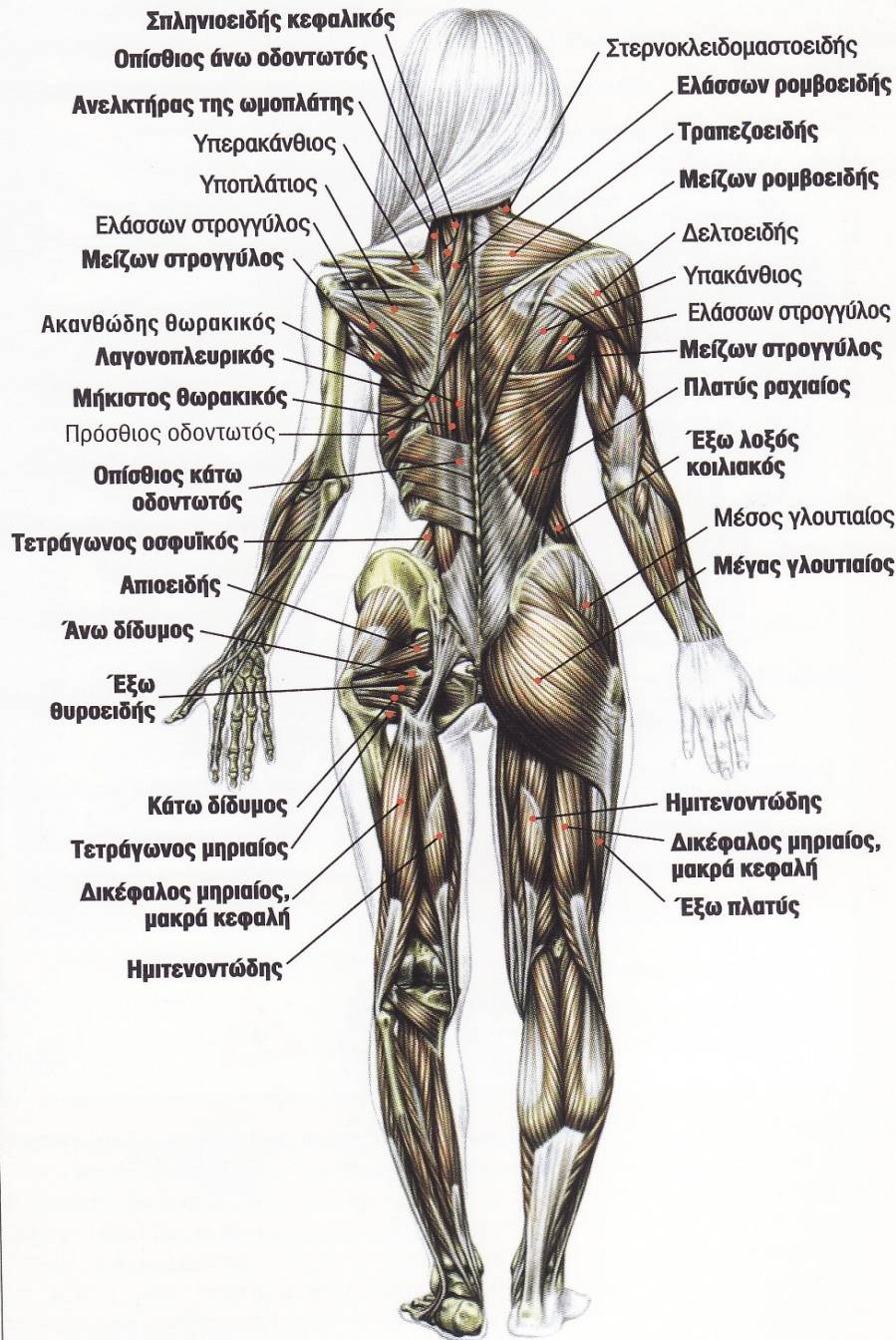
**ΣΗΜΕΙΩΣΗ**  
Χρησιμοποιήστε στο ένα χέρι λαβή από πάνω και στο άλλο λαβή από κάτω για να αποτρέψετε την ολίσθηση της μπάρας και να σηκώσετε μεγαλύτερα βάρη.



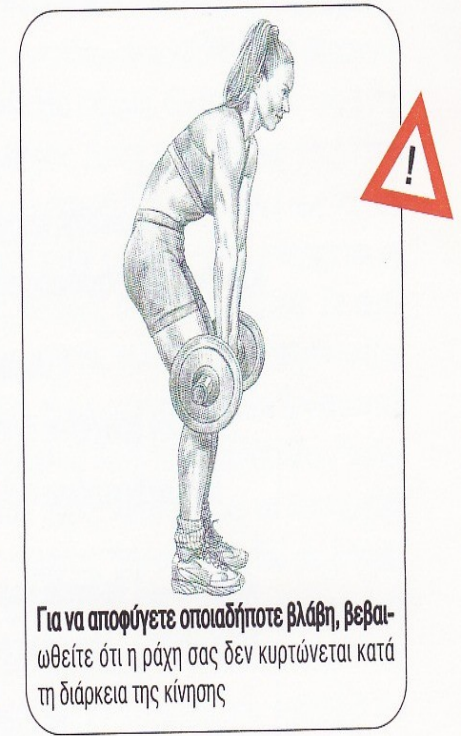
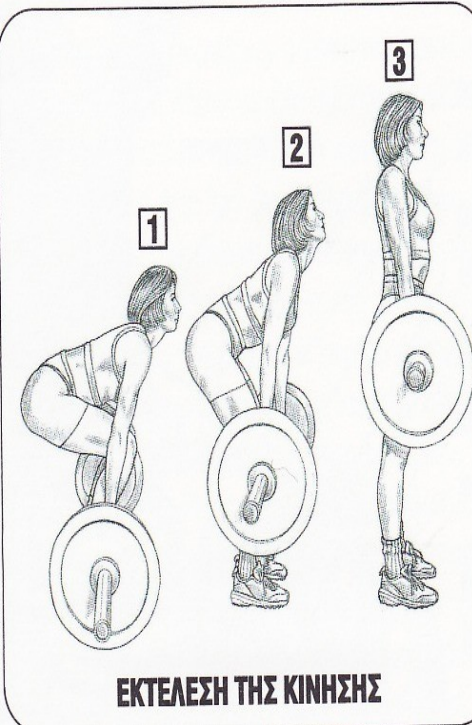
Σταθείτε με το πρόσωπο προς τη μπάρα με τα πόδια σας σε ελαφρά διάσταση. Κρατήστε τη ράχη σχεδόν ακίνητη και σε ελαφρά υπερέκταση. Κάμψτε τα γόνατά σας μέχρι οι μηροί σας να γίνουν σχεδόν παράλληλοι με το έδαφος. Ανάλογα με την φυσική κατάσταση και την ευλυγισία των ποδοκνημικών σας, μπορείτε να διαφοροποιήσετε αυτή τη θέση (για παράδειγμα, αν τα μηριαία και τα βραχιόνια οστά είναι βραχέα, τοποθετήστε τους μηρούς σας στο οριζόντιο επίπεδο, ενώ αν τα μηριαία και τα βραχιόνια οστά είναι μακρά, τοποθετείστε τους μηρούς σας λίγο ψηλότερα από τα γόνατα).

Κρατήστε την μπάρα με λαβή από πάνω με τα χέρια σας ελαφρά πιο ανοικτά από το εύρος των ώμων σας [μπορείτε να

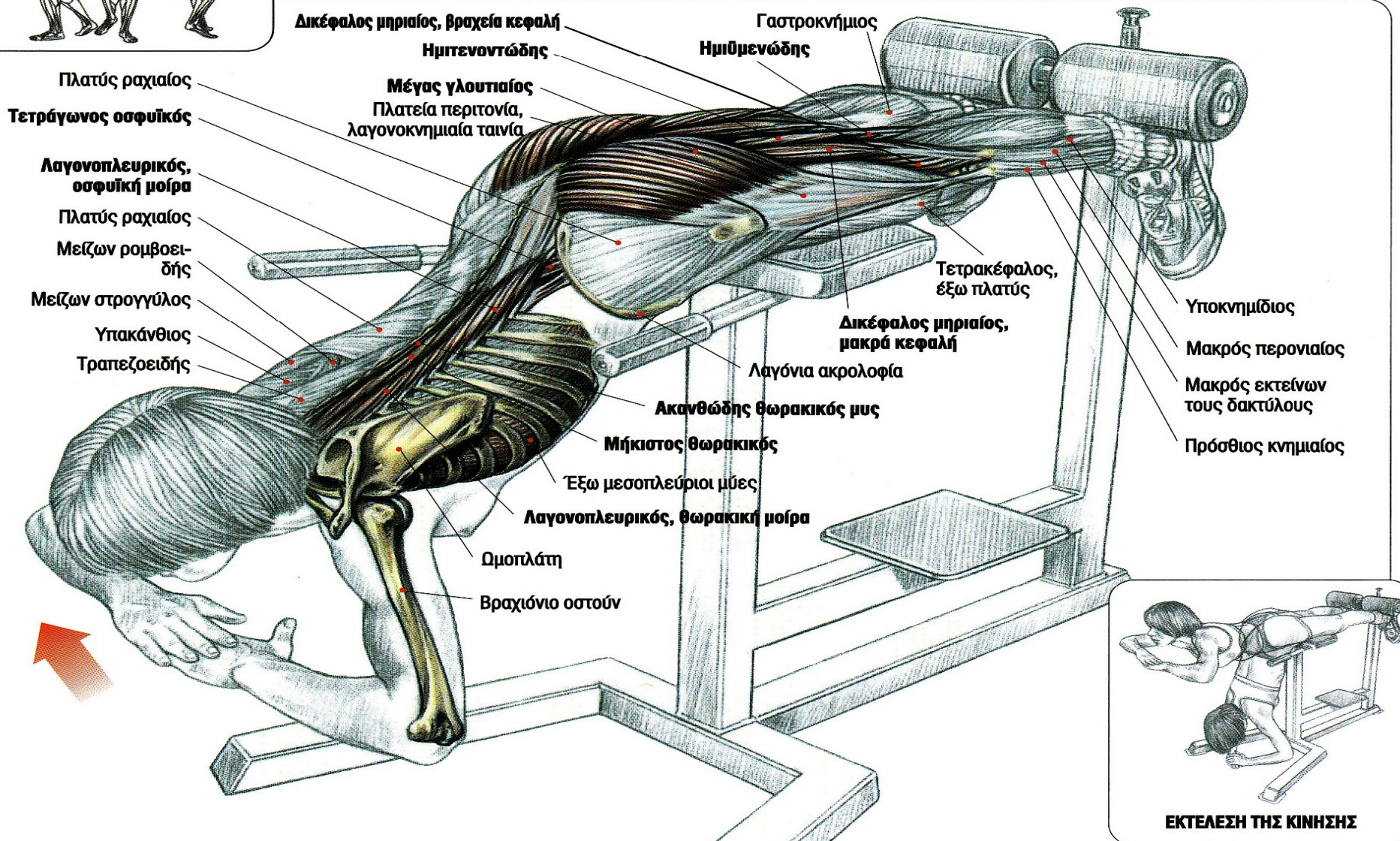
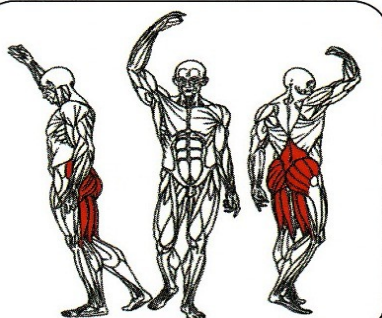


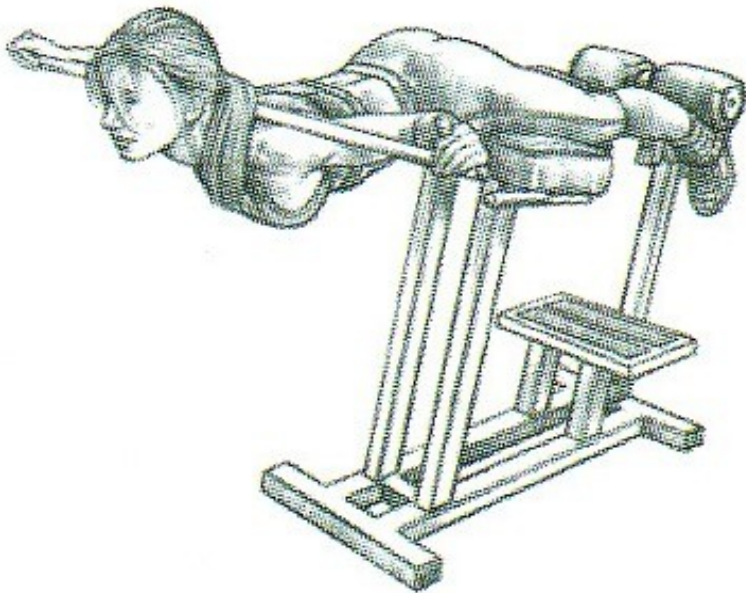


ΜΥΕΣ ΠΟΥ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΝ

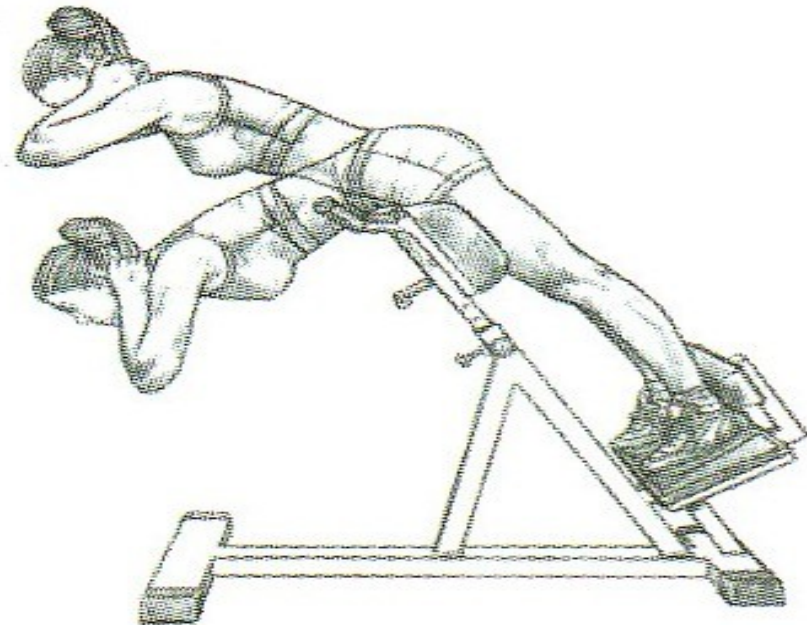


ΕΚΤΑΣΗ ΤΗΣ ΡΑΧΗΣ

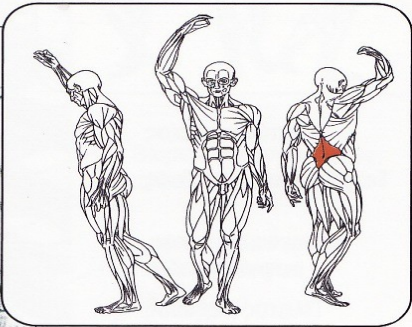
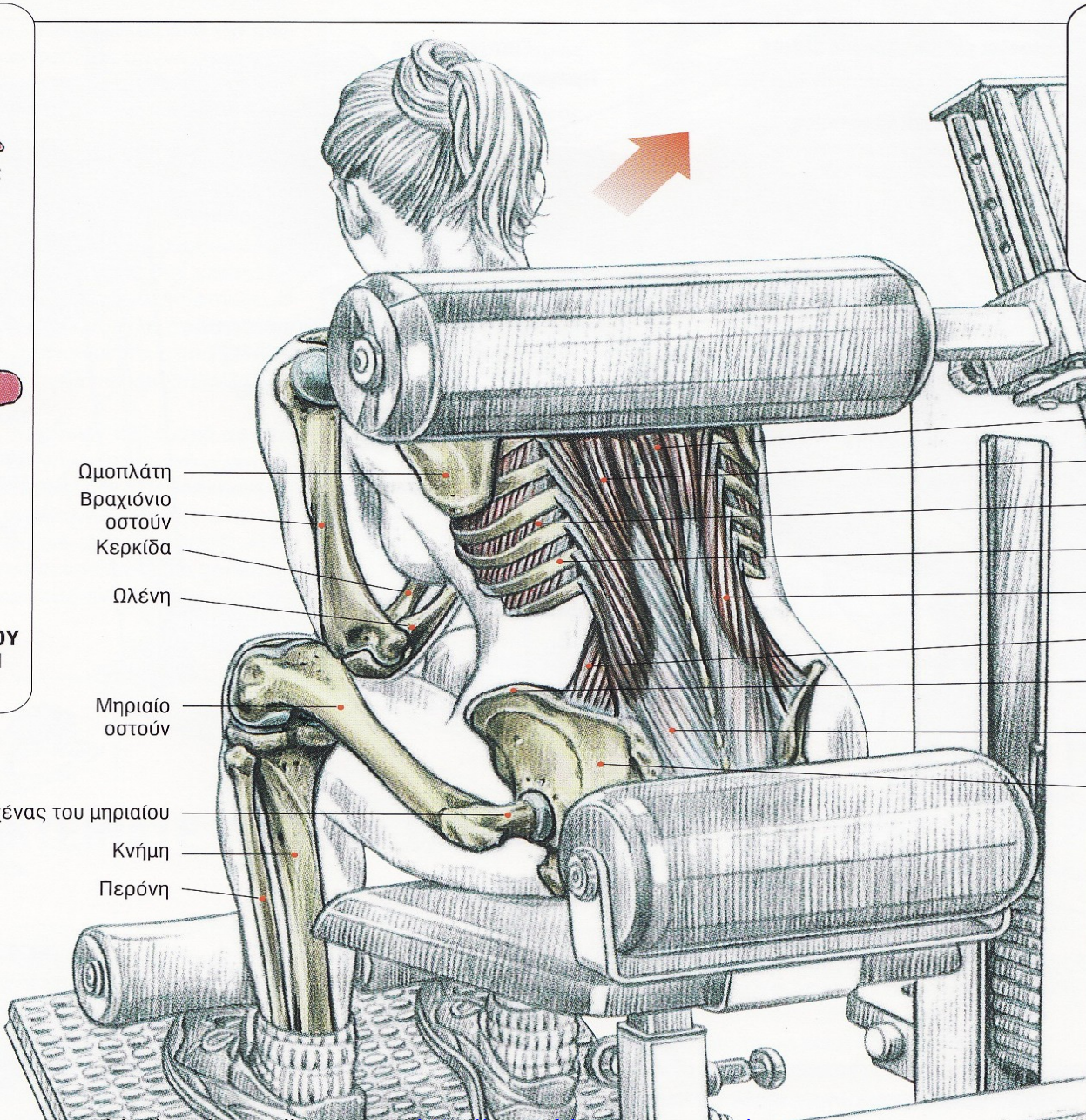
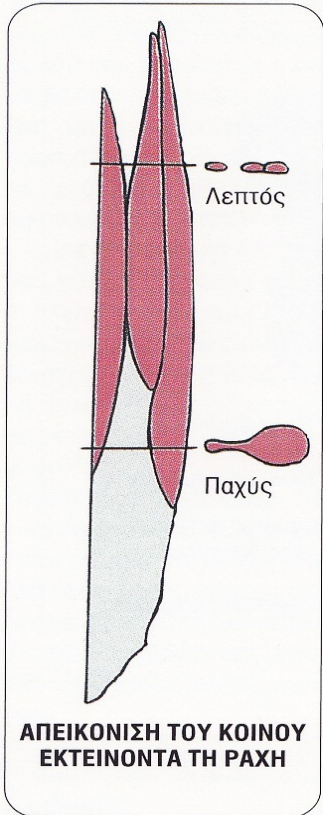




**ΠΑΡΑΛΛΑΓΗ ΜΕ ΜΠΑΡΑ  
ΣΤΟΥΣ ΩΜΟΥΣ**

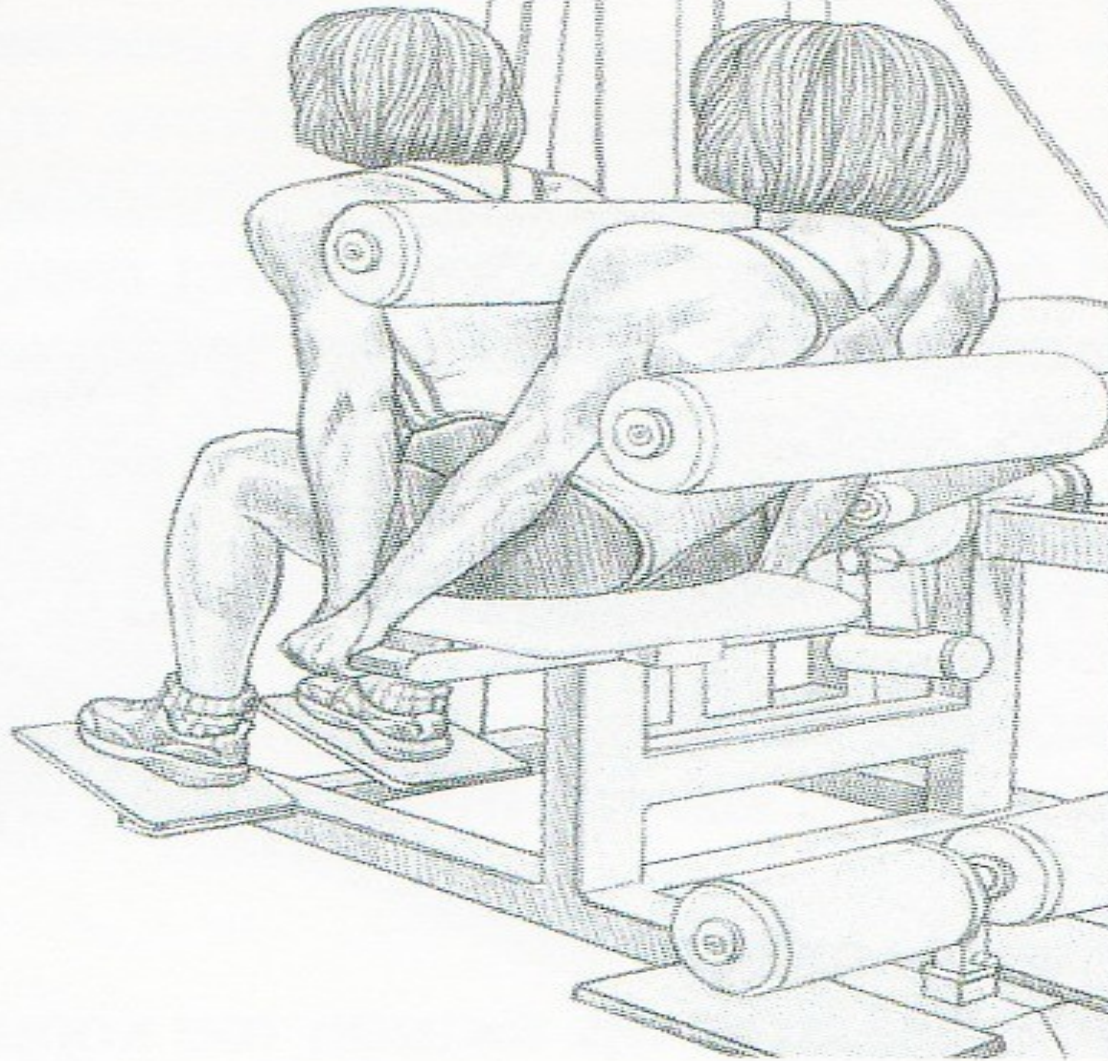


**ΠΑΡΑΛΛΑΓΗ ΣΕ  
ΕΠΙΚΛΙΝΗ ΠΑΓΚΟ**



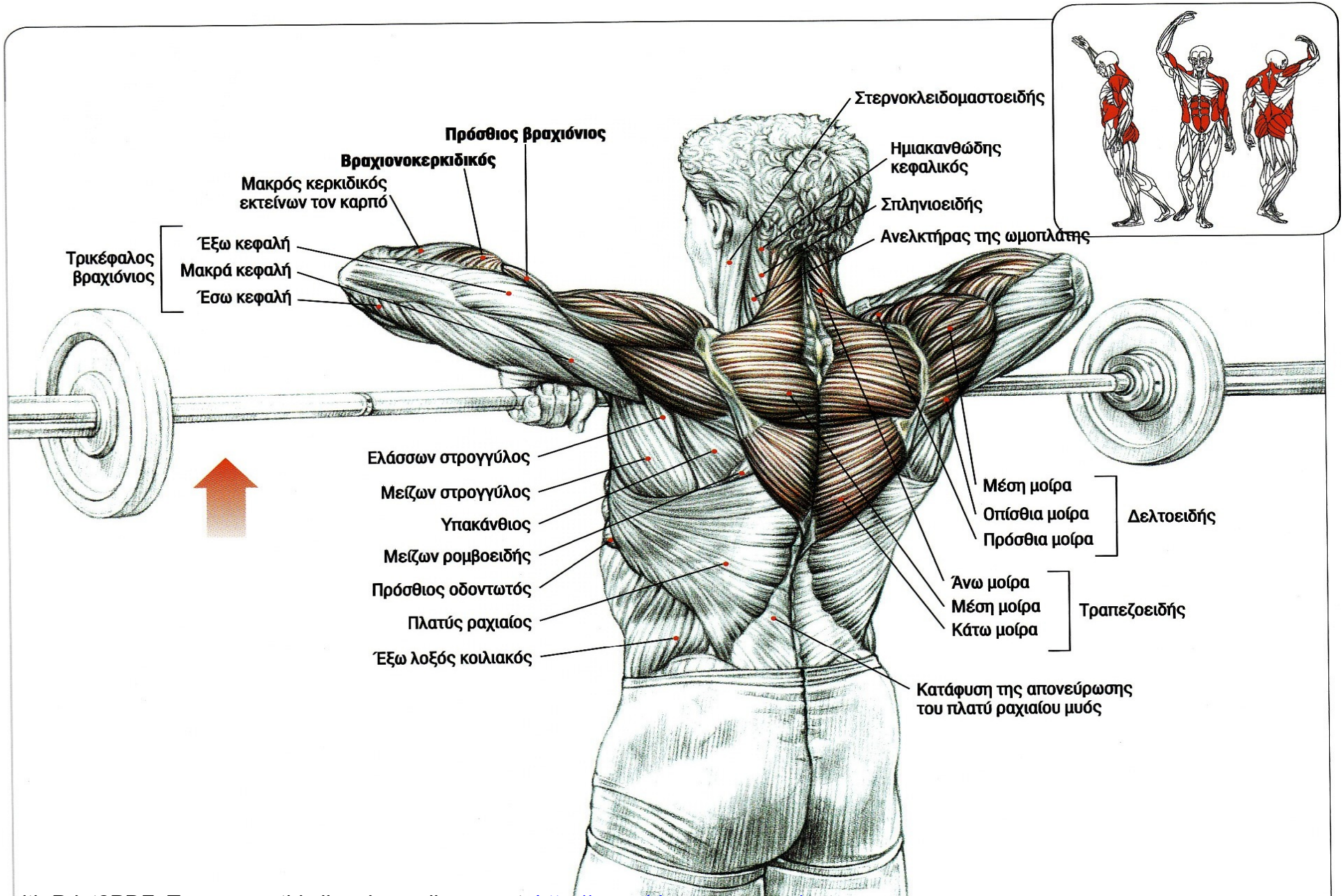
**ΑΡΧΗ**

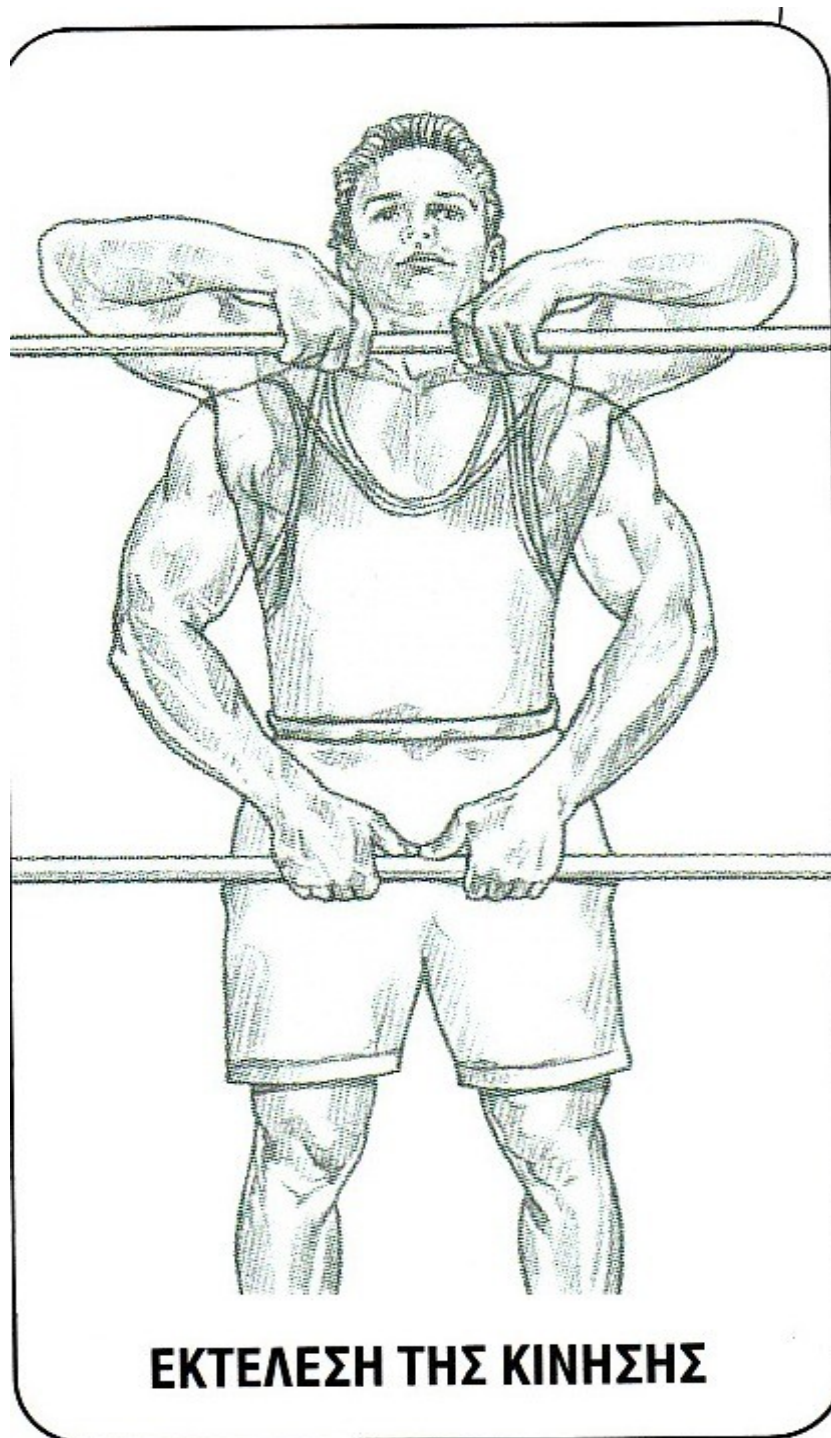
**ΤΕΛΟΣ**



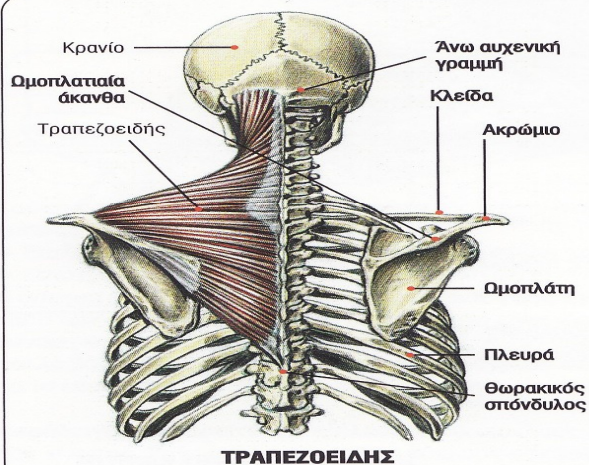
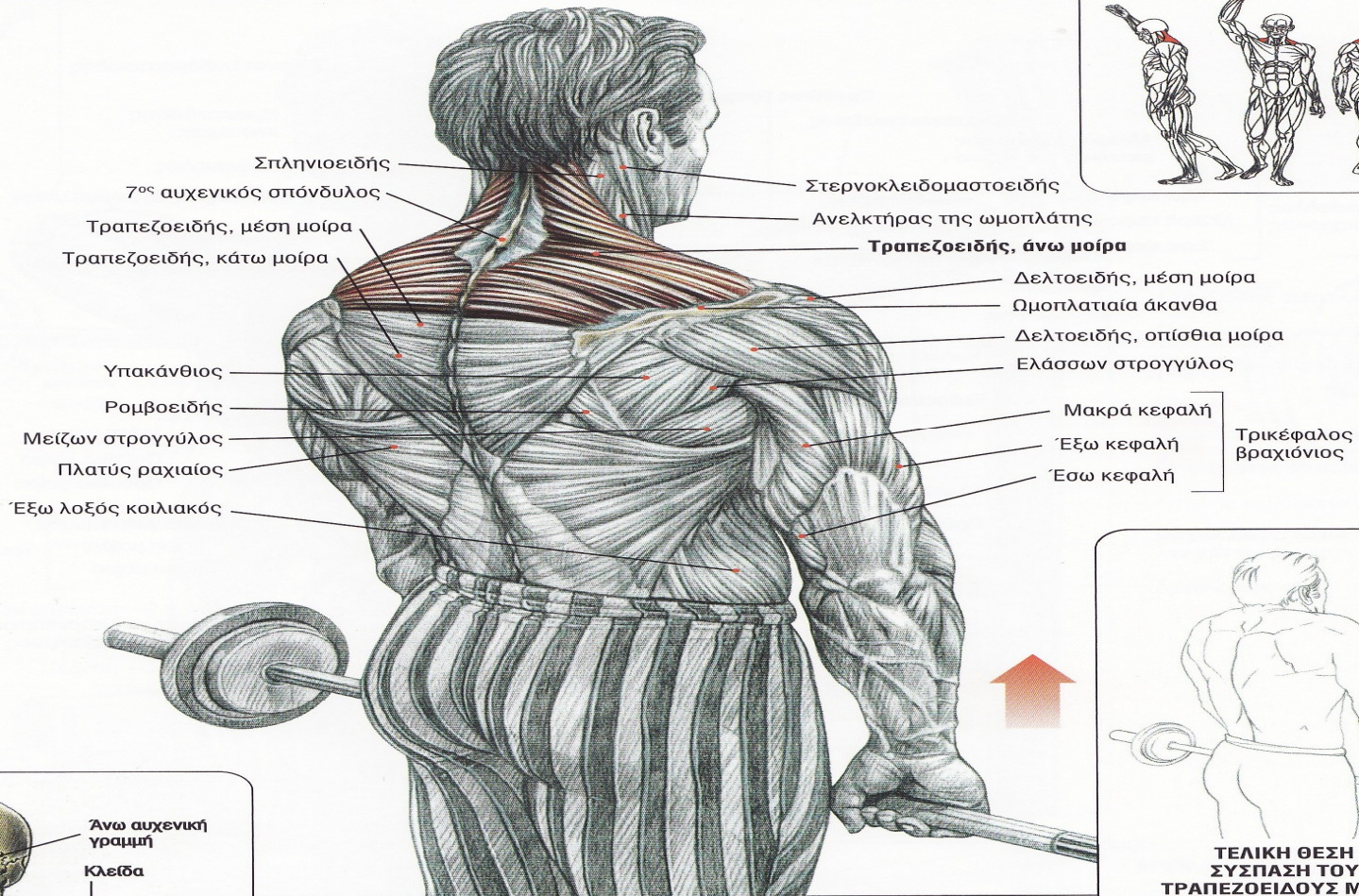
**ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΤΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ**







**ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΤΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ**

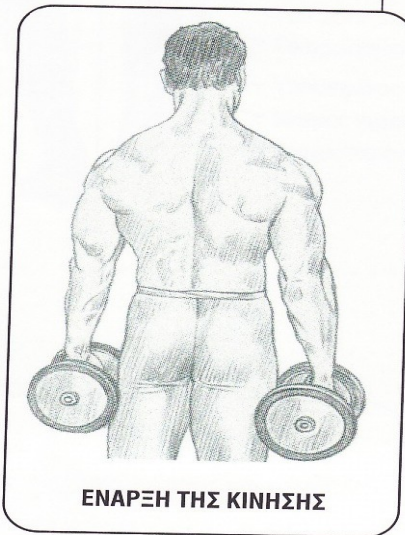
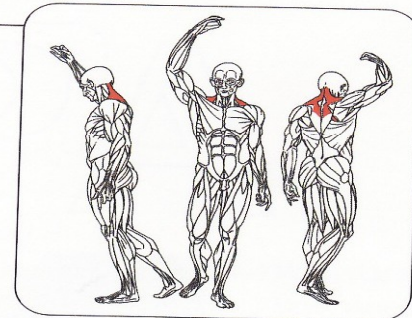
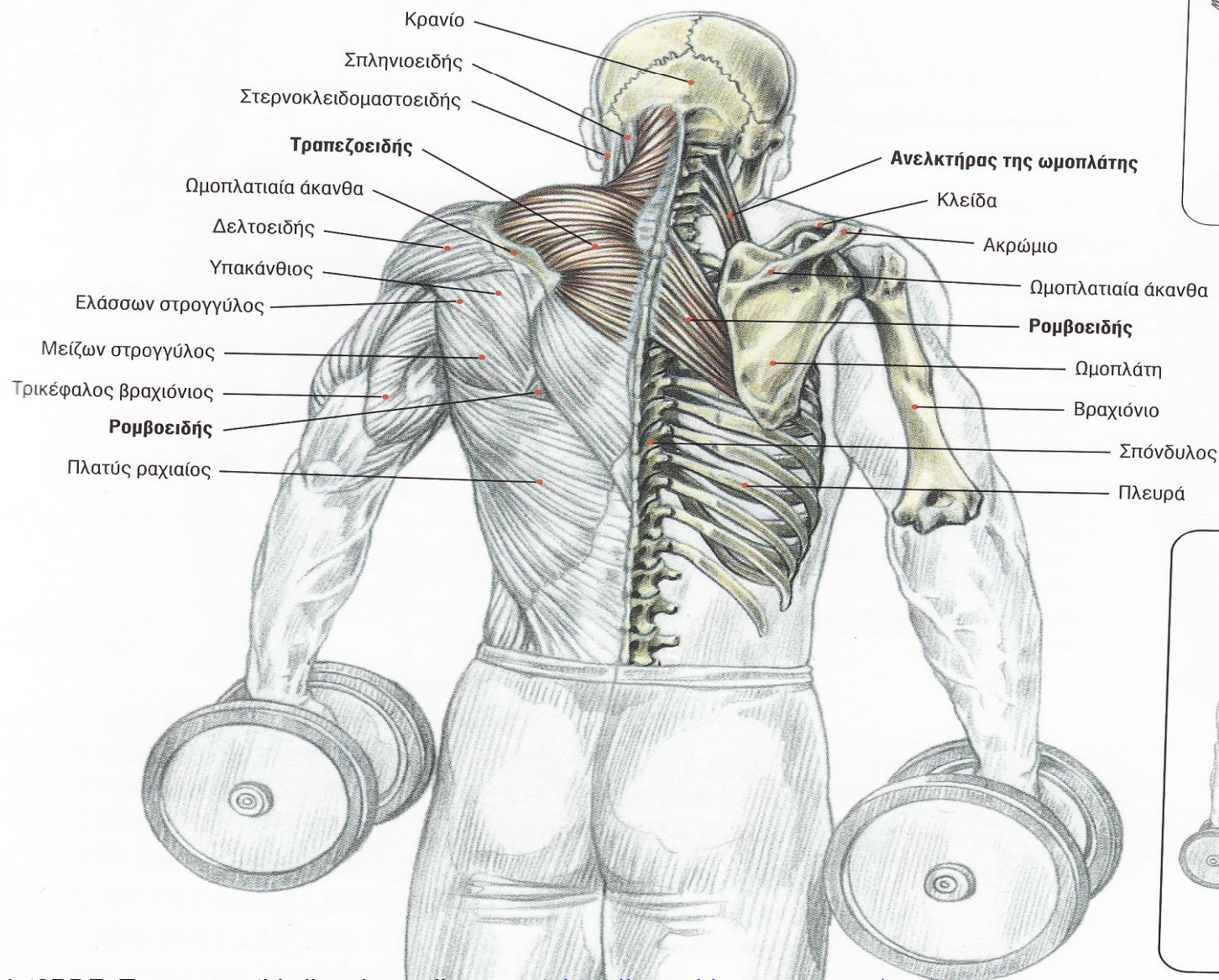


Σταθείτε με τα κάτω άκρα σε ελαφρά απαγωγή μπροστά από τη μπάρα που βρίσκεται στο έδαφος ή πάνω σε έναν στατήρα:

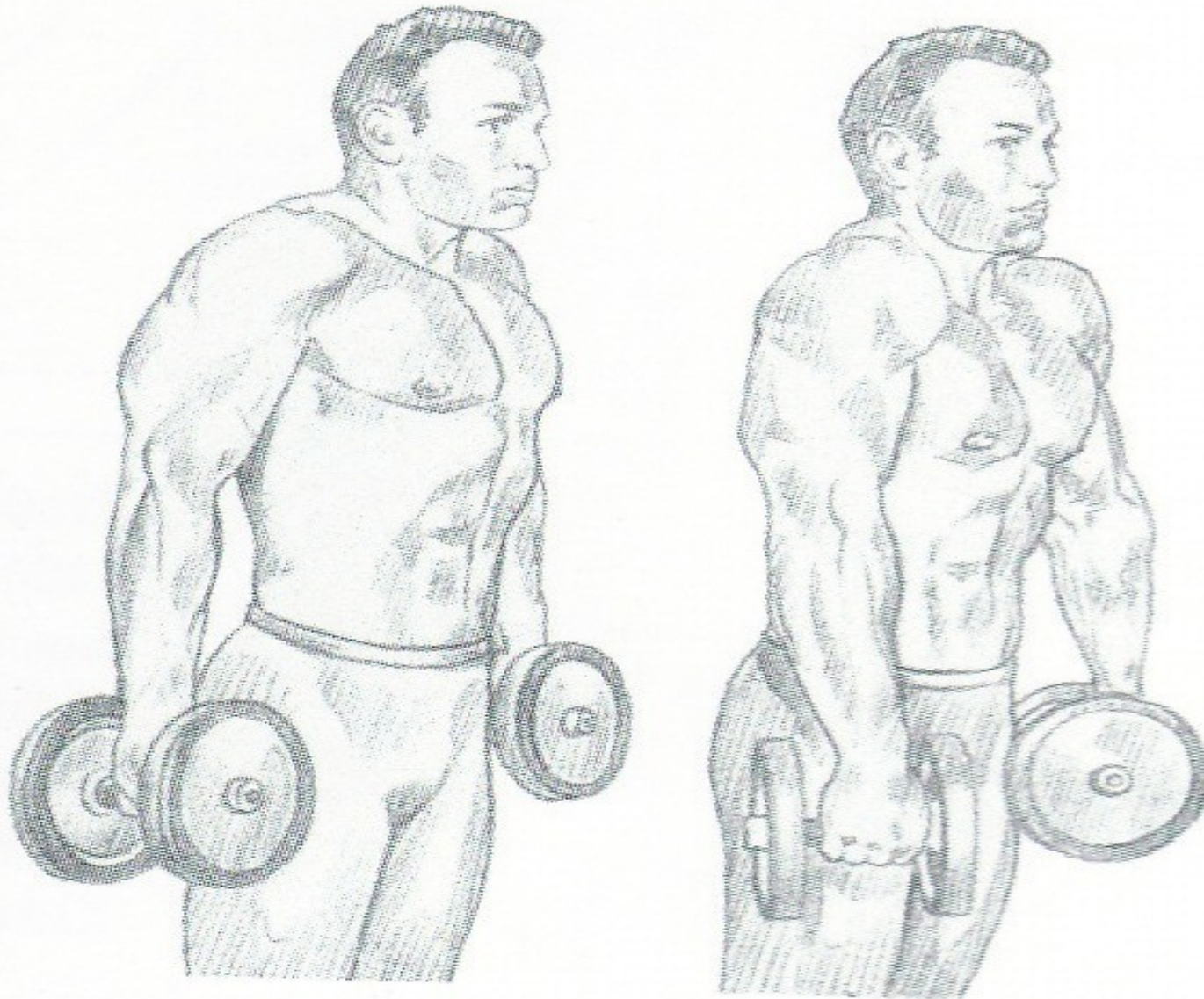
- Κρατήστε τη μπάρα με λαβή από πάνω και τα χέρια ανοιχτά στο ύψος των ώμων ή και περισσότερο. Αν χρησιμοποιείτε μεγάλο βάρος χρησιμοποιήστε λαβή από πάνω για το ένα χέρι και για το άλλο λαβή από κάτω.
- Ανυψώστε τις ωμοπλάτες διατηρώντας τα άνω άκρα και τη ράχη σε έκταση και τους κοιλιακούς μυς σε σύσπαση. Η άσκηση αυτή γυμνάζει την άνω μοίρα του τραπεζοειδή, ειδικά τις μυϊκές ίνες που προσφύονται στην ωμοπλάτη και το ινίο, και τον ανεγκτήρα της ωμοπλάτης.

**Σημείωση:** Αν χρησιμοποιείτε μεγάλα βάρη χρησιμοποιήστε με το ένα χέρι λαβή από πάνω και με το άλλο χέρι λαβή από κάτω. Για να εξισορροπήσετε την ανάπτυξη του τραπεζοειδή εναλλάσσετε τις λαβές σε κάθε κύκλο ασκήσεων. Δηλαδή εκτελέστε έναν κύκλο με το δεξί χέρι σε λαβή από πάνω και στον επόμενο κύκλο τοποθετήστε το αριστερό χέρι σε λαβή από πάνω.

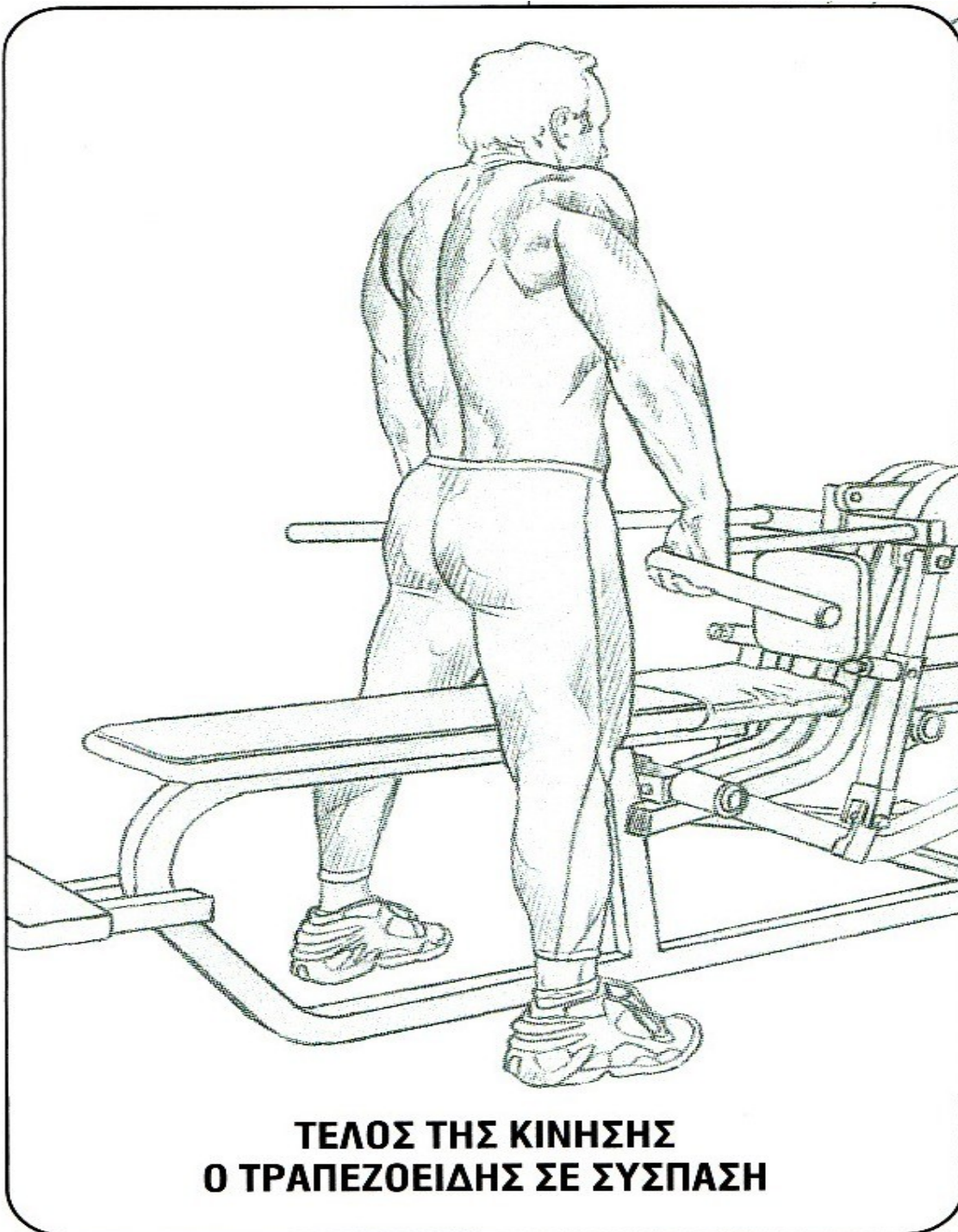
# ΑΝΥΨΩΣΗ ΑΛΤΗΡΩΝ ΜΕ ΑΝΥΨΩΣΗ ΤΩΝ ΩΜΩΝ



ΕΝΑΡΞΗ ΤΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ



**ΣΤΡΟΦΗ ΣΤΟ ΤΕΛΟΣ ΤΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ**



**ΤΕΛΟΣ ΤΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ  
Ο ΤΡΑΠΕΖΟΕΙΔΗΣ ΣΕ ΣΥΣΠΑΣΗ**

# ΑΝΥΨΩΣΗ ΤΩΝ ΩΜΩΝ ΣΕ ΜΗΧΑΝΗΜΑ

