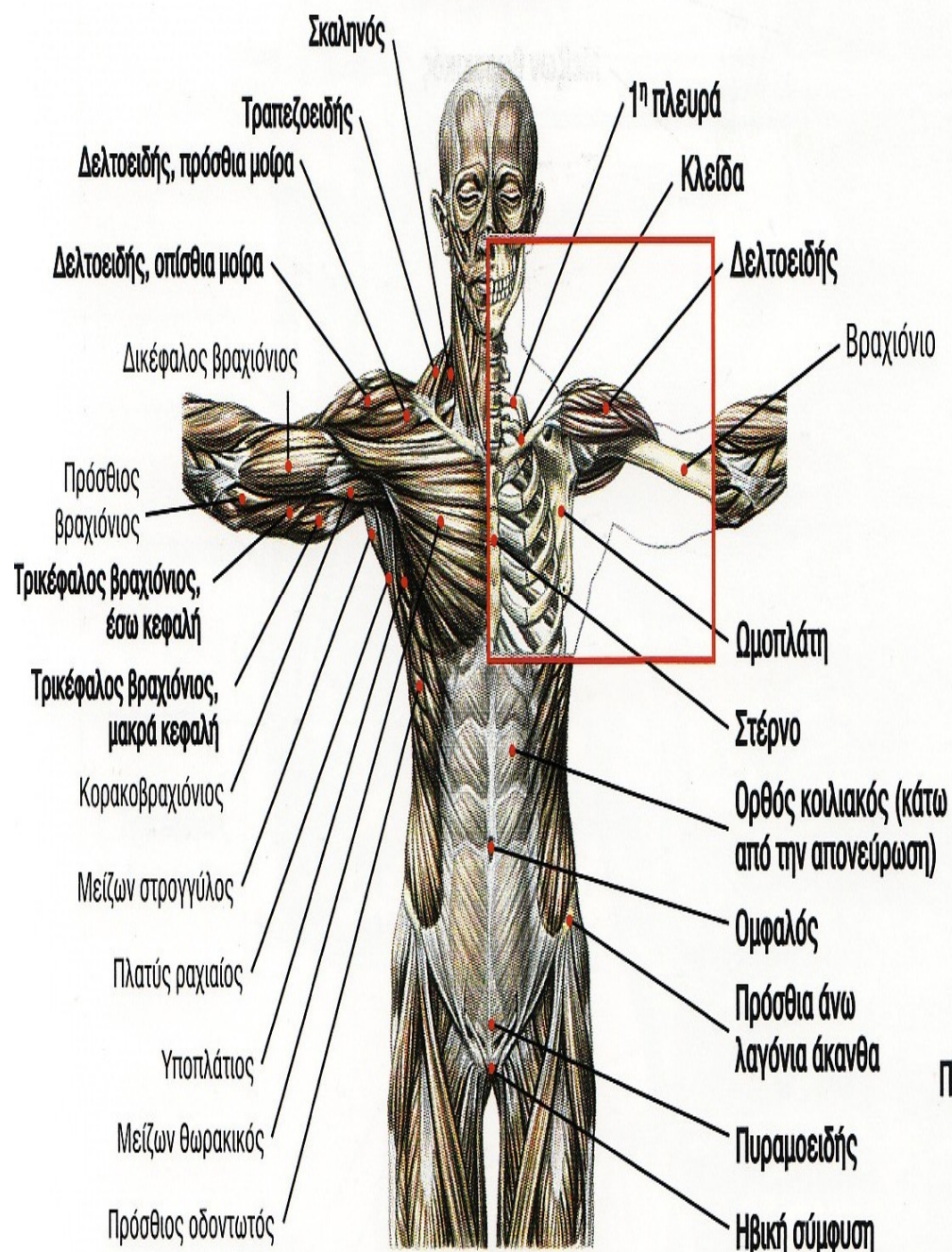


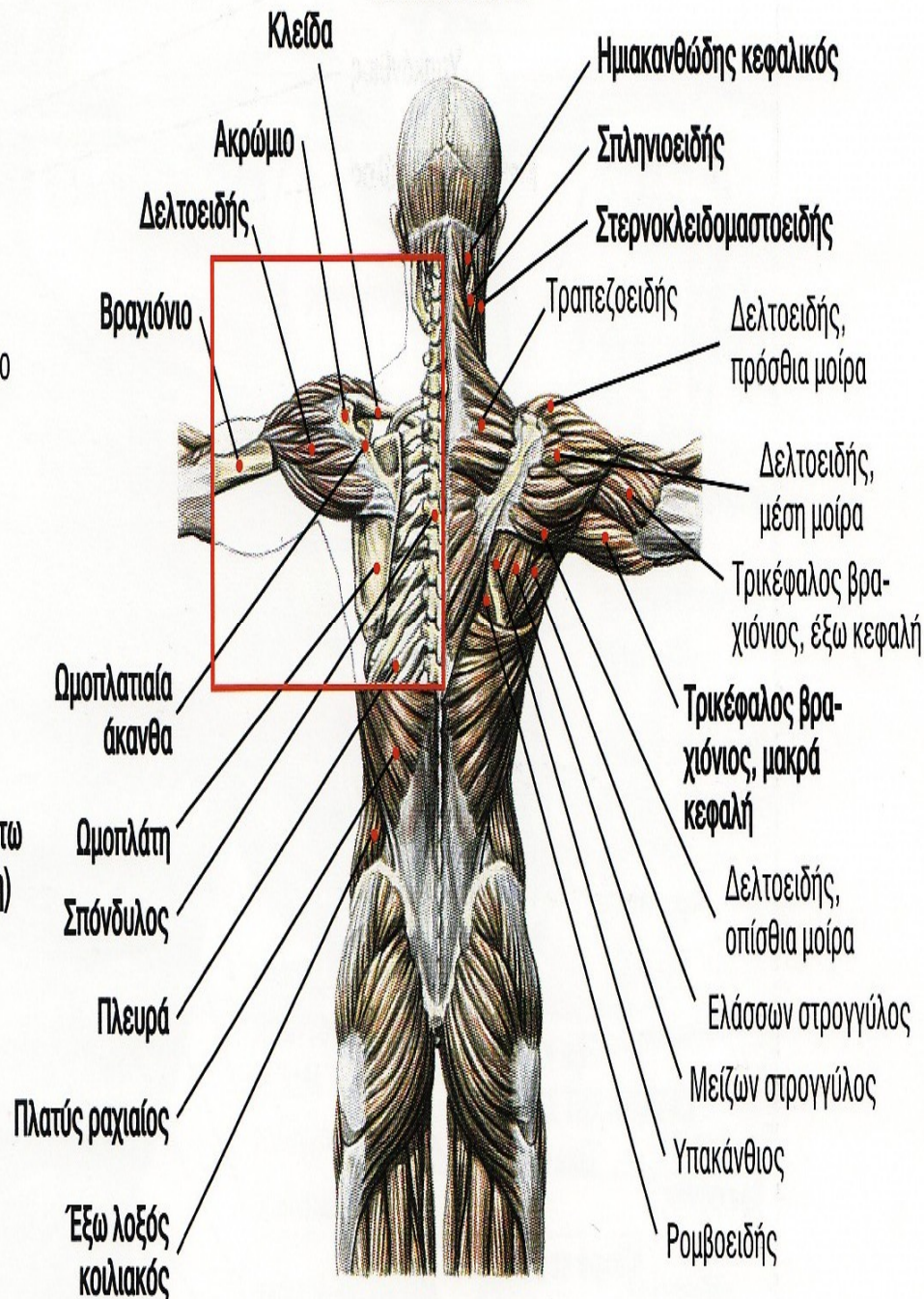
ΑΣΚΗΣΙΟΛΟΓΙΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΩΝ ΜΥΩΝ ΤΗΣ ΩΜΙΚΗΣ ΖΩΝΗΣ ΚΑΙ ΑΥΧΕΝΑ

1. ΠΙΕΣΕΙΣ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ ΜΕ ΜΠΑΡΑ ΠΙΣΩ ΑΠΟ ΤΟΝ ΑΥΧΕΝΑ
2. ΠΙΕΣΕΙΣ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ ΜΕ ΜΠΑΡΑ ΜΠΡΟΣΤΑ ΑΠΟ ΤΟ ΤΡΑΧΗΛΟ
3. ΤΑΥΤΟΧΡΟΝΕΣ ΠΙΕΣΕΙΣ ΧΕΡΙΩΝ ΜΕ ΑΛΤΗΡΕΣ ΣΕ ΕΔΡΑΙΑ ΘΕΣΗ
4. ΠΙΕΣΕΙΣ ΜΕ ΑΛΤΗΡΕΣ ΜΠΡΟΣΤΑ ΑΠΟ ΤΟ ΣΤΗΘΟΣ
5. ΤΑΥΤΟΧΡΟΝΕΣ ΠΛΑΓΙΕΣ ΑΡΣΕΙΣ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ ΜΕ ΑΛΤΗΡΕΣ ΣΕ ΘΕΣΗ ΕΠΙΚΥΨΗΣ
6. ΤΑΥΤΟΧΡΟΝΕΣ ΠΛΑΓΙΕΣ ΑΡΣΕΙΣ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ ΜΕ ΑΛΤΗΡΕΣ
7. ΕΝΑΛΛΑΞ ΠΡΟΣΘΙΕΣ ΑΡΣΕΙΣ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ ΜΕ ΑΛΤΗΡΕΣ
8. ΠΛΑΓΙΑ ΑΡΣΗ ΤΟΥ ΧΕΡΙΟΥ ΜΕ ΑΛΤΗΡΑ ΜΕ ΤΟ ΚΟΡΜΟ ΣΕ ΠΛΑΓΙΑ ΘΕΣΗ ΣΕ ΠΑΓΚΟ
9. ΠΛΑΓΙΕΣ ΑΡΣΕΙΣ ΤΟΥ ΧΕΡΙΟΥ ΜΕ ΤΡΟΧΑΛΙΑ
10. ΠΡΟΣΘΙΕΣ ΑΡΣΕΙΣ ΤΟΥ ΧΕΡΙΟΥ ΜΕ ΤΡΟΧΑΛΙΑ
11. ΠΛΑΓΙΕΣ ΕΚΤΑΣΕΙΣ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ ΜΕ ΤΡΟΧΑΛΙΕΣ ΠΟΥ ΣΤΗΡΙΖΟΝΤΑΙ ΨΗΛΑ
12. ΤΑΥΤΟΧΡΟΝΕΣ ΠΛΑΓΙΕΣ ΑΡΣΕΙΣ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ ΜΕ ΤΡΟΧΑΛΙΕΣ ΣΕ ΘΕΣΗ ΕΠΙΚΥΨΗΣ
13. ΠΡΟΣΘΙΕΣ ΑΡΣΕΙΣ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ ΜΕ ΑΛΤΗΡΑ
14. ΠΡΟΣΘΙΕΣ ΑΡΣΕΙΣ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ ΜΕ ΜΠΑΡΑ ΣΕ ΟΡΘΙΑ ΘΕΣΗ
15. ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΗ ΜΕ ΜΠΑΡΑ ΣΕ ΟΡΘΙΑ ΘΕΣΗ
16. ΠΛΑΓΙΕΣ ΑΡΣΕΙΣ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ ΜΕ ΜΗΧΑΝΗΜΑ
17. ΠΙΕΣΕΙΣ ΣΕ ΜΗΧΑΝΗΜΑ ΜΕ ΤΑ ΧΕΡΙΑ ΣΕ ΕΚΤΑΣΗ ΚΑΙ ΤΟ ΚΟΡΜΟ ΣΕ ΥΠΕΡΕΚΤΑΣΗ

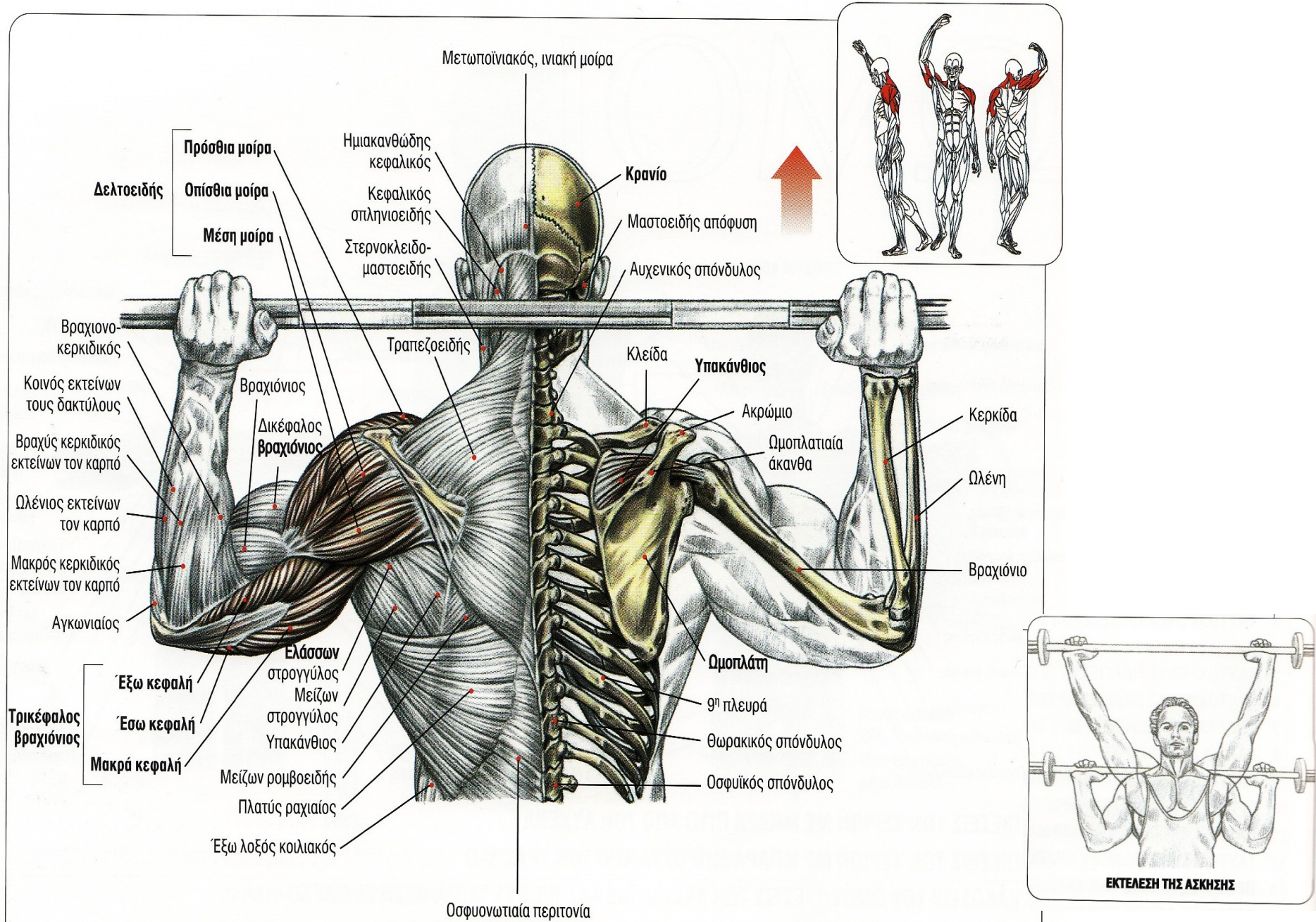
ΠΡΟΣΘΙΑ ΑΠΟΨΗ



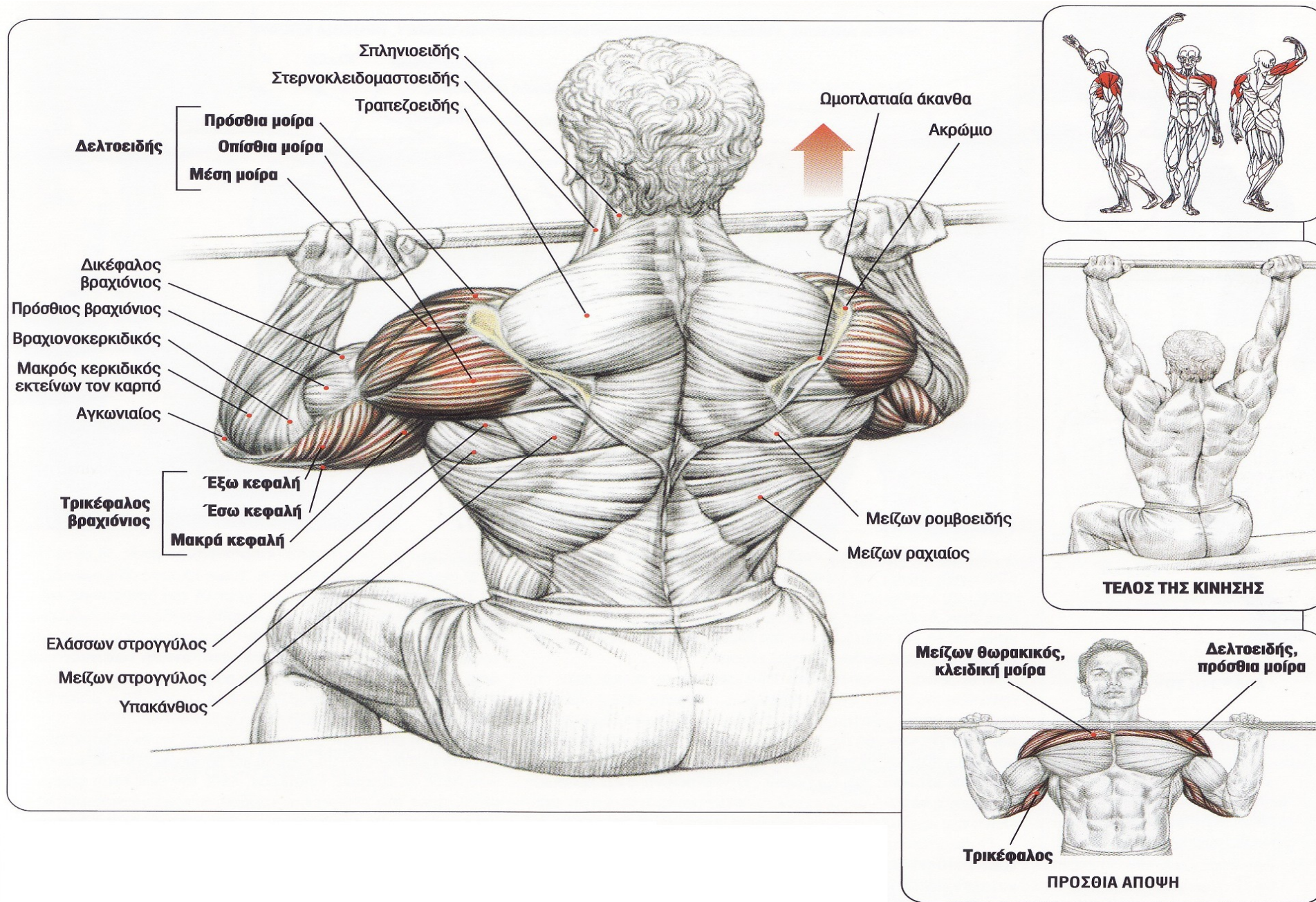
ΟΠΙΣΘΙΑ ΑΠΟΨΗ

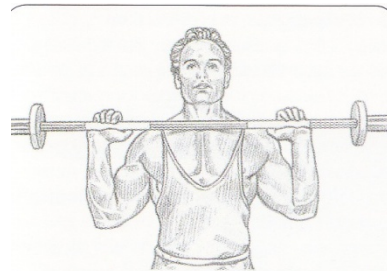


1. ΠΙΕΣΕΙΣ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ ΜΕ ΜΠΑΡΑ ΠΙΣΩ ΑΠΟ ΤΟΝ ΑΥΧΕΝΑ

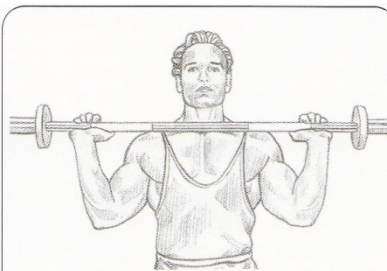


2. ΠΙΕΣΕΙΣ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ ΜΕ ΜΠΑΡΑ ΜΠΡΟΣΤΑ ΑΠΟ ΤΟ ΤΡΑΧΗΛΟ





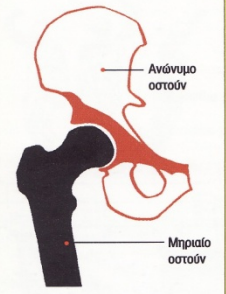
1 Κλειστή λαβή, αγκώνες προς τα εμπρός
Πρωταρχικά γυμνάζει την πρόσθια μοίρα των δελτοειδών και την άνω μοίρα των θωρακικών μυών



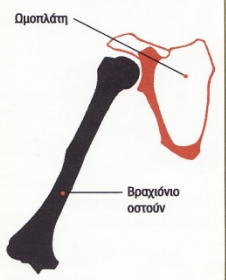
2 Ανοικτή λαβή, αγκώνες προς τα έξω
Πρωταρχικά γυμνάζει την πρόσθια και την έσω μοίρα των δελτοειδών



ΚΑΚΩΣΕΙΣ ΤΟΥ ΩΜΟΥ

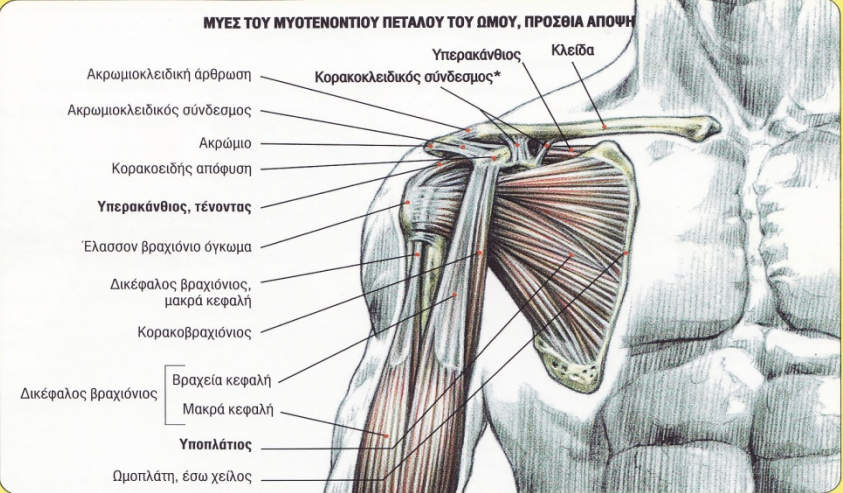


ΑΡΘΡΩΣΗ ΤΟΥ ΙΣΧΙΟΥ



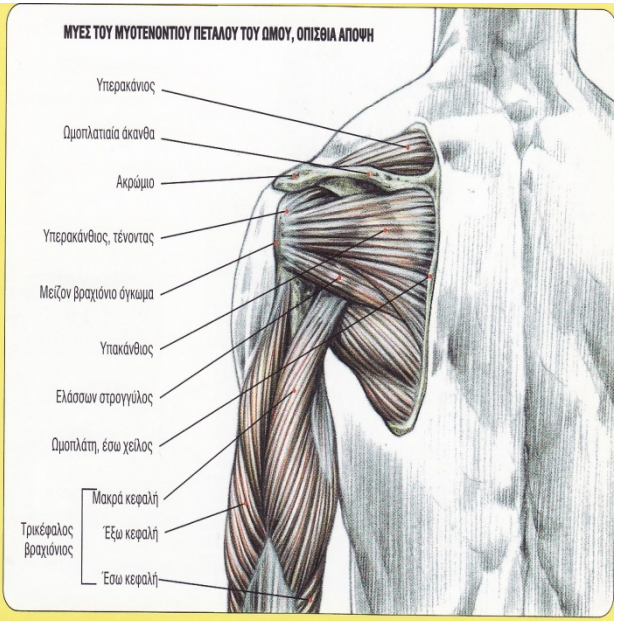
ΑΡΘΡΩΣΗ ΤΟΥ ΩΜΟΥ

Η άρθρωση του ώμου σε σύγκριση με την άρθρωση του ισχίου είναι περισσότερο κινητή και λιγότερο σταθερή. Για το λόγο αυτό, η άρθρωση του ώμου είναι επιρρεπής σε τραυματισμό

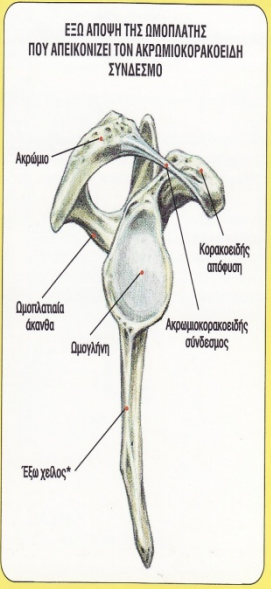
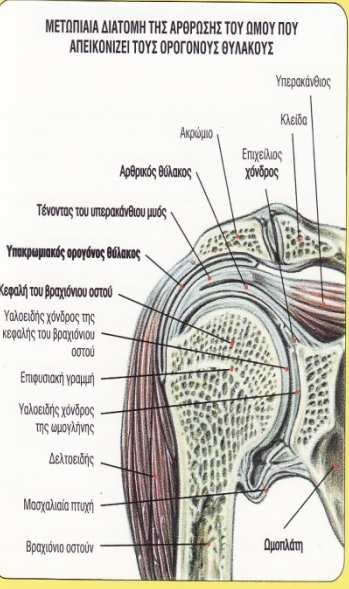


Οι τραυματισμοί στην άρθρωση του ώμου είναι πολύ συχνό στην άρση βαρών και ειδικά στα άτομα που ασχολούνται με τη σωματική διάπλαση. Οι αθλητές αυτοί για να αναπτύξουν πλήρως τους δελτοειδείς μύς εκτελούν μεγάλο αριθμό επαναλήψεων, αλλά και παραλλαγών της ίδιας άσκησης και έτσι, πολλαπλασιάζεται ο κίνδυνος τραυματισμού. Η άρθρωση του ώμου είναι πολύ ευκίνητη σε σύγκριση με την άρθρωση του ισχίου, όπου η κεφαλή του μηριαίου εφαρμόζει πλήρως στην κοτύλη και προσδίδει στο ισχίο μεγάλη σταθερότητα. Η ανατομική κατασκευή της άρθρωσης του ώμου έχει το πλεονέκτημα της εκτέλεσης μεγάλου εύρους κινήσεων που όμως συνεπάγεται και αστάθεια της άρθρωσης. Συγκεκριμένα, στην άρθρωση του ώμου η κεφαλή του βραχιονίου οστού συγκρατείται στην ωμογλήνη της ωμοπλάτης με ένα σύνθετο μυοτενόντιο πέταλο. Οι περισσότεροι τραυματισμοί στην άρση βαρών συμβαίνουν κατά την προώθηση του δελτοειδούς μύα και στην

και ρήξης του τένοντα του υπερακάνθιου μύα. Η κατάσταση αυτή συνήθως παρατηρείται σε άτομα ηλικίας 40 ετών και άνω. Το διάστημα ανάμεσα στην κεφαλή του βραχιονίου και στο ακρόμιο με τον ακρωμιοκορακοειδή σύνδεσμο ποικίλλει από άτομο σε άτομο. Μερικοί αθλητές δεν μπορούν να ανυψώσουν το άνω άκρο χωρίς υπερβολική καταπόνηση των ανατομικών δομών της περιοχής. Οι αθλητές αυτοί πρέπει να αποφεύγουν την έκταση του άνω άκρου πάνω από το οριζόντιο επίπεδο και προς οποιαδήποτε κατεύθυνση. Όλες οι ασκήσεις με μπάρα πρέπει να εκτελούνται στην πρόσθια επιφάνεια του κορμού και με ελαφρά κλίση των αγκώνων προς τα εμπρός. Επιπλέον, κατά την εκτέλεση ασκήσεων με αλτήρες στα πλάγια του κορμού, πρέπει να καθορίζετε μέχρι ποιο ύψος θα ανυψώσετε το άνω άκρο. Η σωστή κίνηση είναι αυτή που εκτελείται χωρίς να προκαλεί πόνο. Δεν συνδέονται με τον ίδιο τρόπο σε ένα



Παράδειγμα: Βράχυνση ή σπασμός του ελάσσονα στρογγύλιου και του υπακάνθιου φέρει την κεφαλή του βραχιονίου οστού σε έξω στροφή και προκαλεί φθορά στην έξω επιφάνεια της άρθρωσης κατά τη διάρκεια της κίνησης. Μακροπρόθεσμα αυτό καταλήγει σε τραυματισμό της μακράς κεφαλής του δικέφαλου βραχιονίου μύα. Προτιμήστε προσεκτικά τους μύς του ώμου και αποφεύγετε ασκήσεις που είναι επώδυνες.

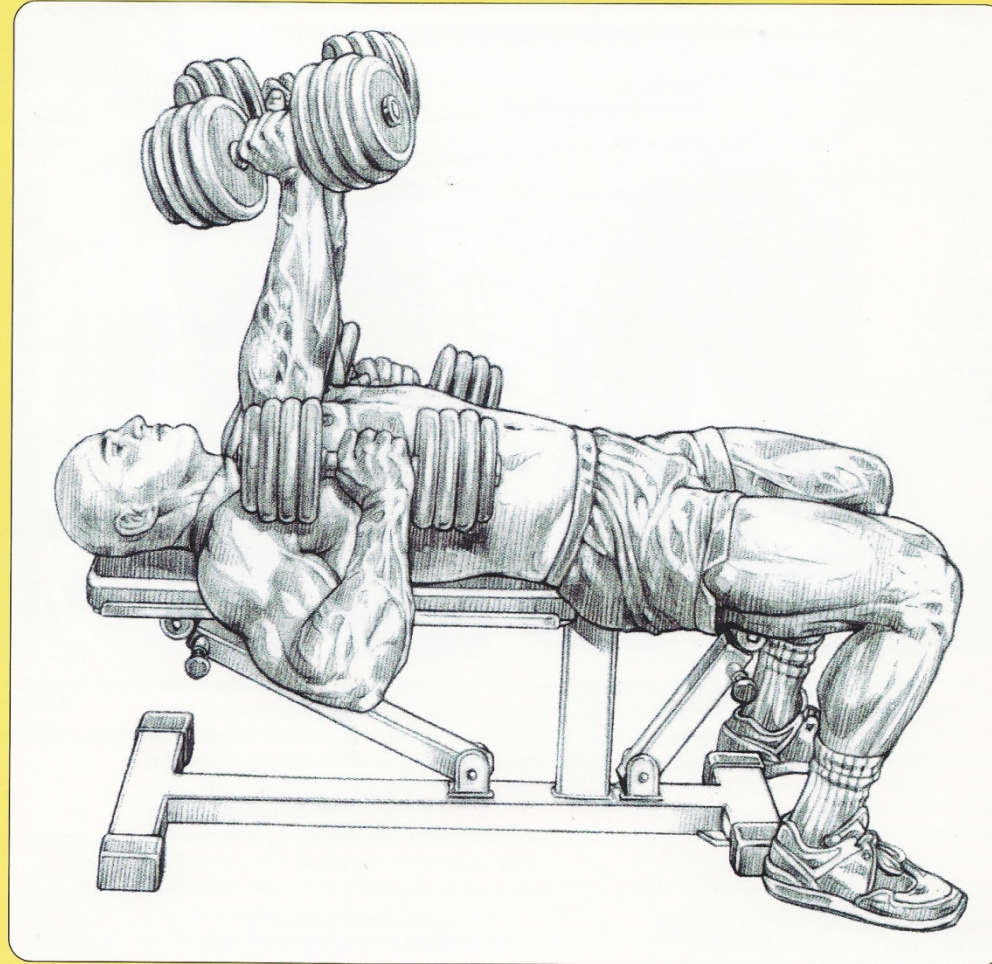


Σημείωση: Για να μειώσετε ή ακόμα και να εξαλείψετε τη βράχυνση και το σπασμό του ελάσσονα στρογγύλιου και του υπακάνθιου μύα, κάντε μασάζ.

*Σ.Τ.Ε.: Μοσχαλαίο χείλος



ΠΙΕΣΕΙΣ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ ΜΕ ΑΛΤΗΡΕΣ ΣΕ ΥΠΤΙΑ ΘΕΣΗ ΣΕ ΠΑΓΚΟ



Η άσκηση αυτή είναι μια από τις λίγες που μπορούν να εκτελέσουν τα άτομα που πάσχουν από σύνδρομο παγίδευσης.

Ο τρόπος που εκτελείτε την άσκηση σας δίνει τη δυνατότητα να γυμνάσετε την πρόσθια μούρα του δελτοειδή μυός και σε μικρότερο βαθμό και τη μέση μούρα, ενώ ταυτόχρονα αποτρέπει τον κίνδυνο υπερβολικής καταπόνησης της πρόσθιας επιφάνειας της άρθρωσης.

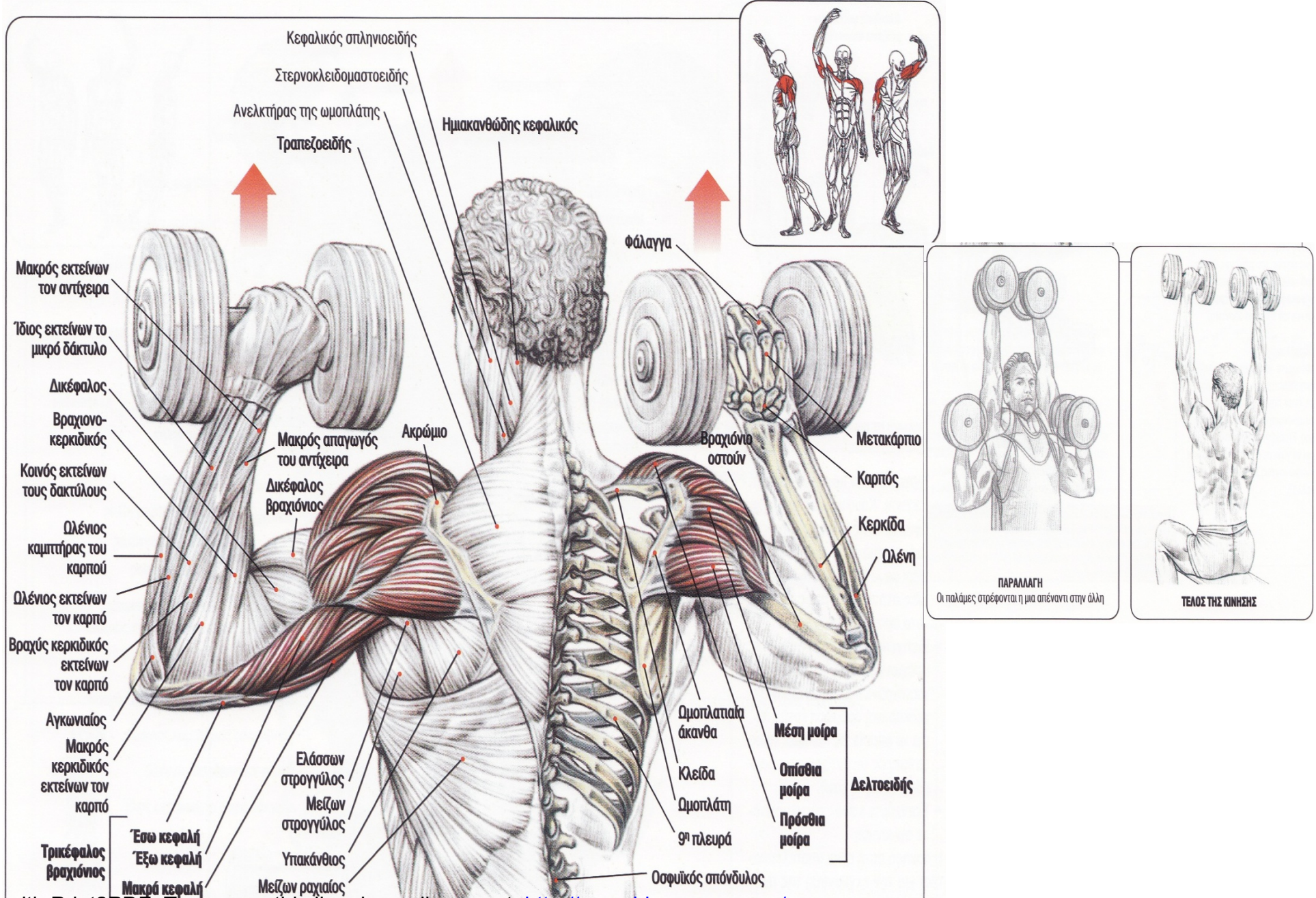
Όταν εκτελείτε την άσκηση σε τακτά χρονικά διαστήματα διατηρείτε τον τόνο των δελτοειδών μυών παρά την ύπαρξη του τραυματισμού. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε την άσκηση αυτή για να επαναφέρετε τον μείζονα θωρακικό μετά από τραυματισμό. Πρέπει κατά τη διάρκεια της έκτασης να διατηρείτε τους αγκώνες στο ύψος και σε επαφή με τον κορμό για να μειώσετε την πιθανότητα ρήξης στην πάσχουσα περιοχή.

Η εκτέλεση της άσκησης:

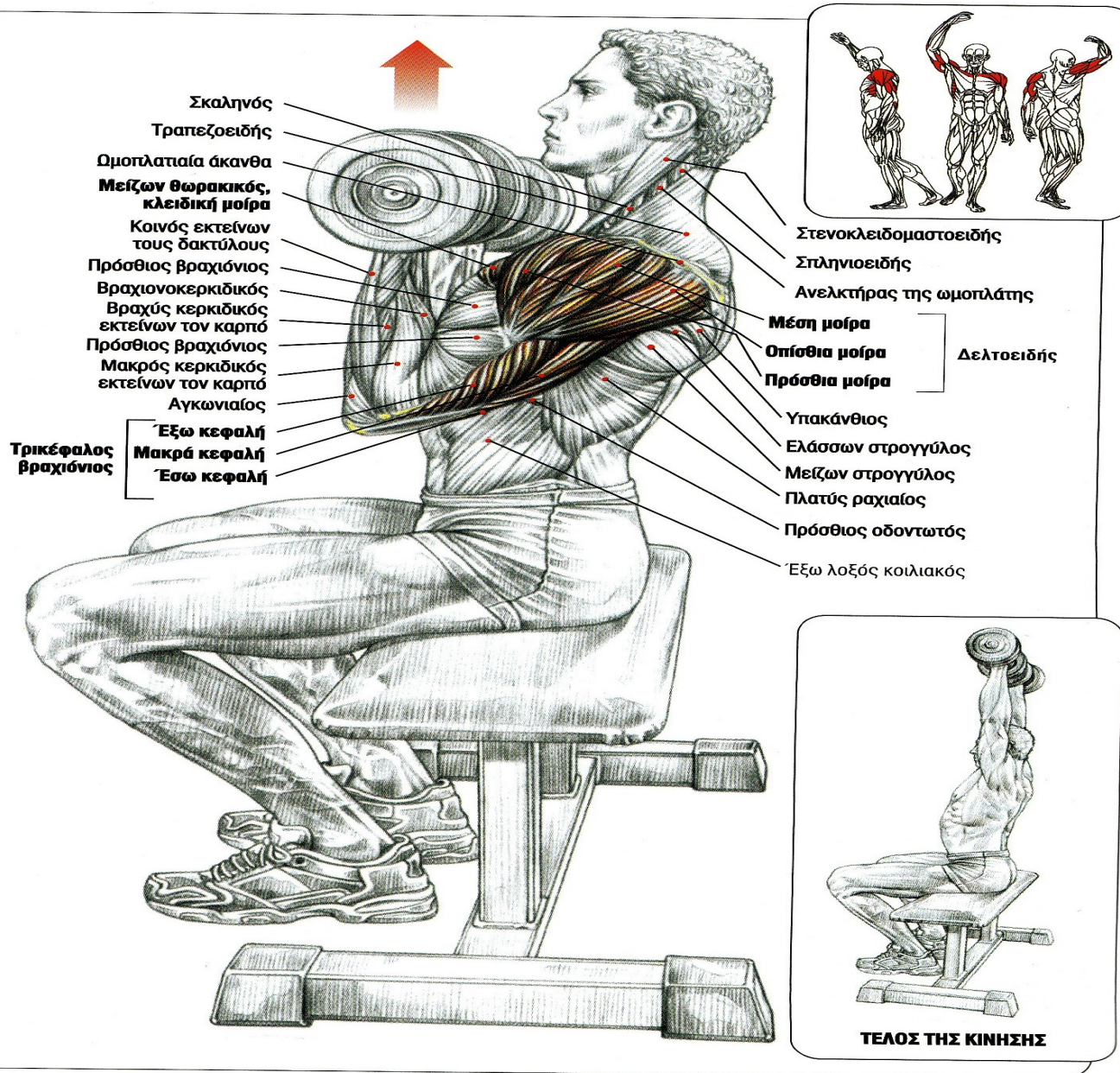
Ξαπλώστε σε ένα πάγκο με το θώρακα διατεταμένο και τη ράχη σε επαφή με τον πάγκο. Λυγίστε τους αγκώνες δίπλα στον κορμό σας και κρατήστε ένα αλτήρα σε κάθε χέρι.

- Εισπνεύστε και εκτείνετε τα άνω άκρα κατακόρυφα.
- Εκπνεύστε στο τέλος της κίνησης.
- Επιστρέψτε στην αρχική θέση με ελεγχόμενη κίνηση.

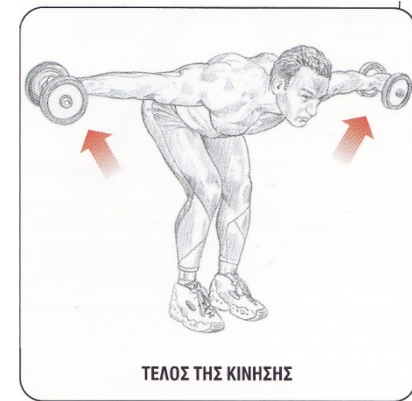
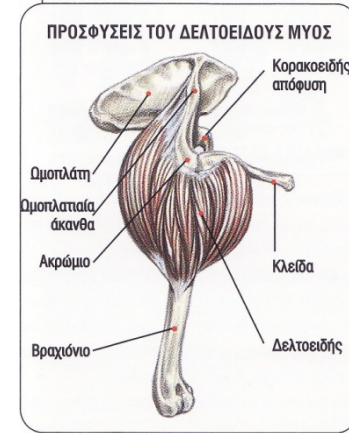
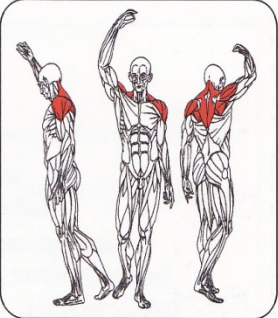
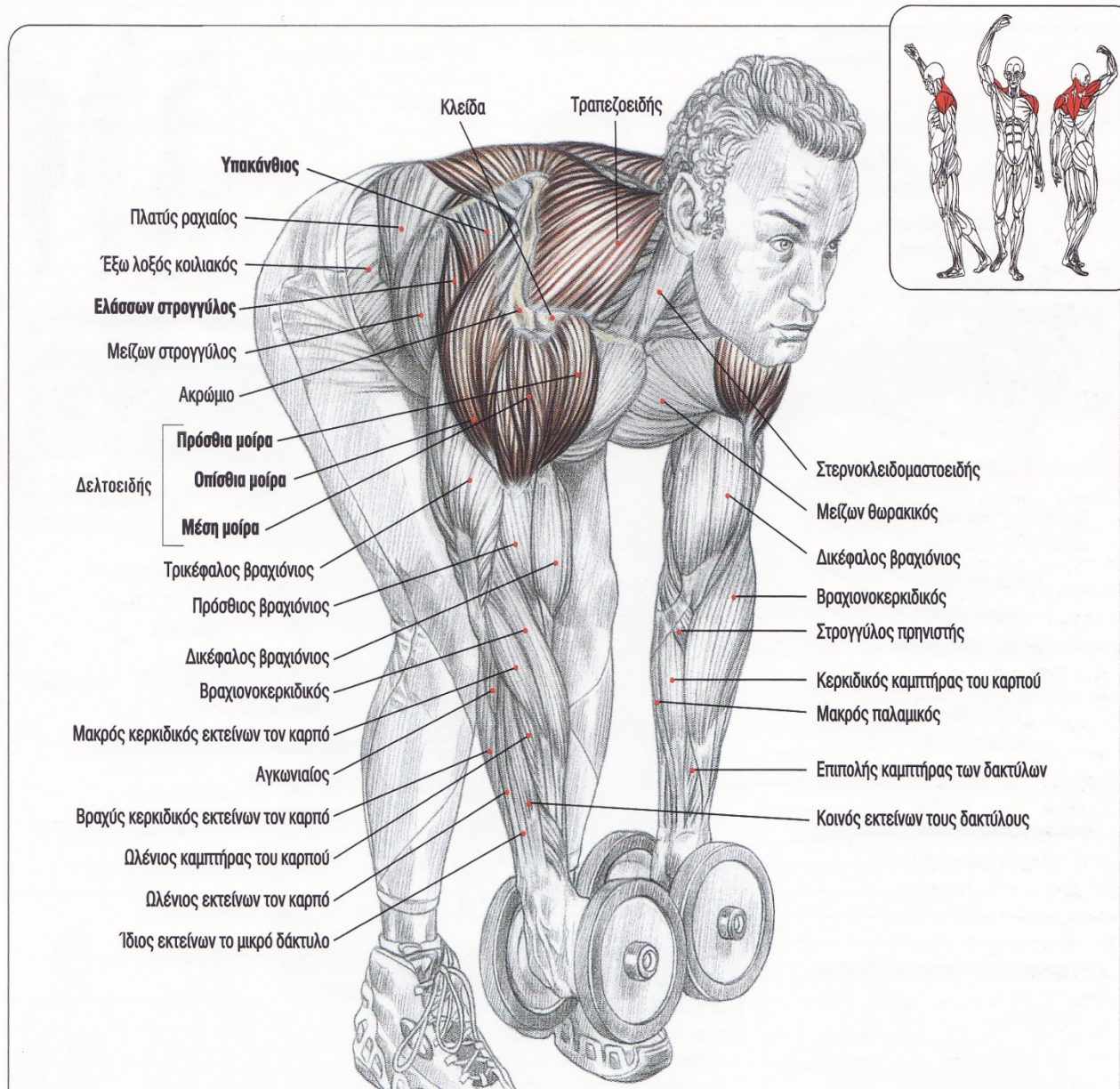
3. ΤΑΥΤΟΧΡΟΝΕΣ ΠΙΕΣΕΙΣ ΧΕΡΙΩΝ ΜΕ ΑΛΤΗΡΕΣ ΣΕ ΕΔΡΑΙΑ ΘΕΣΗ



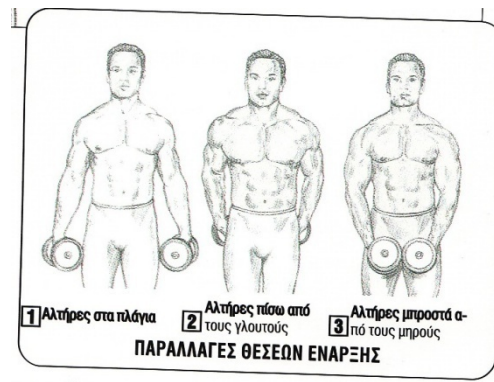
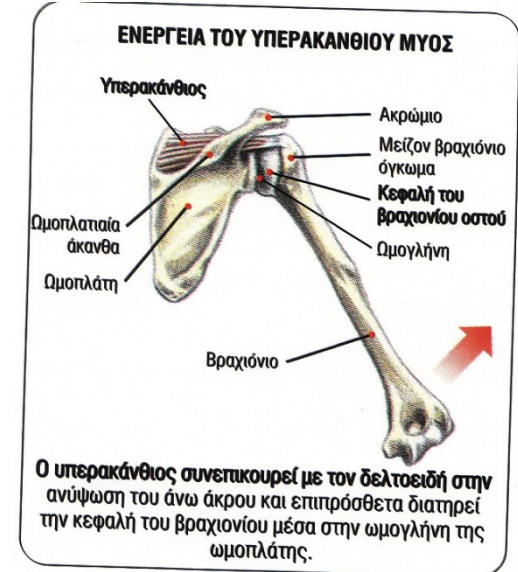
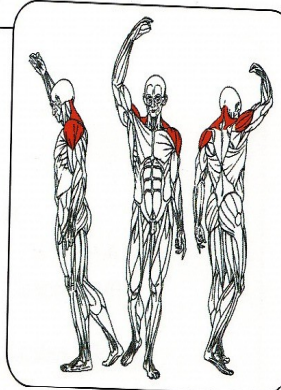
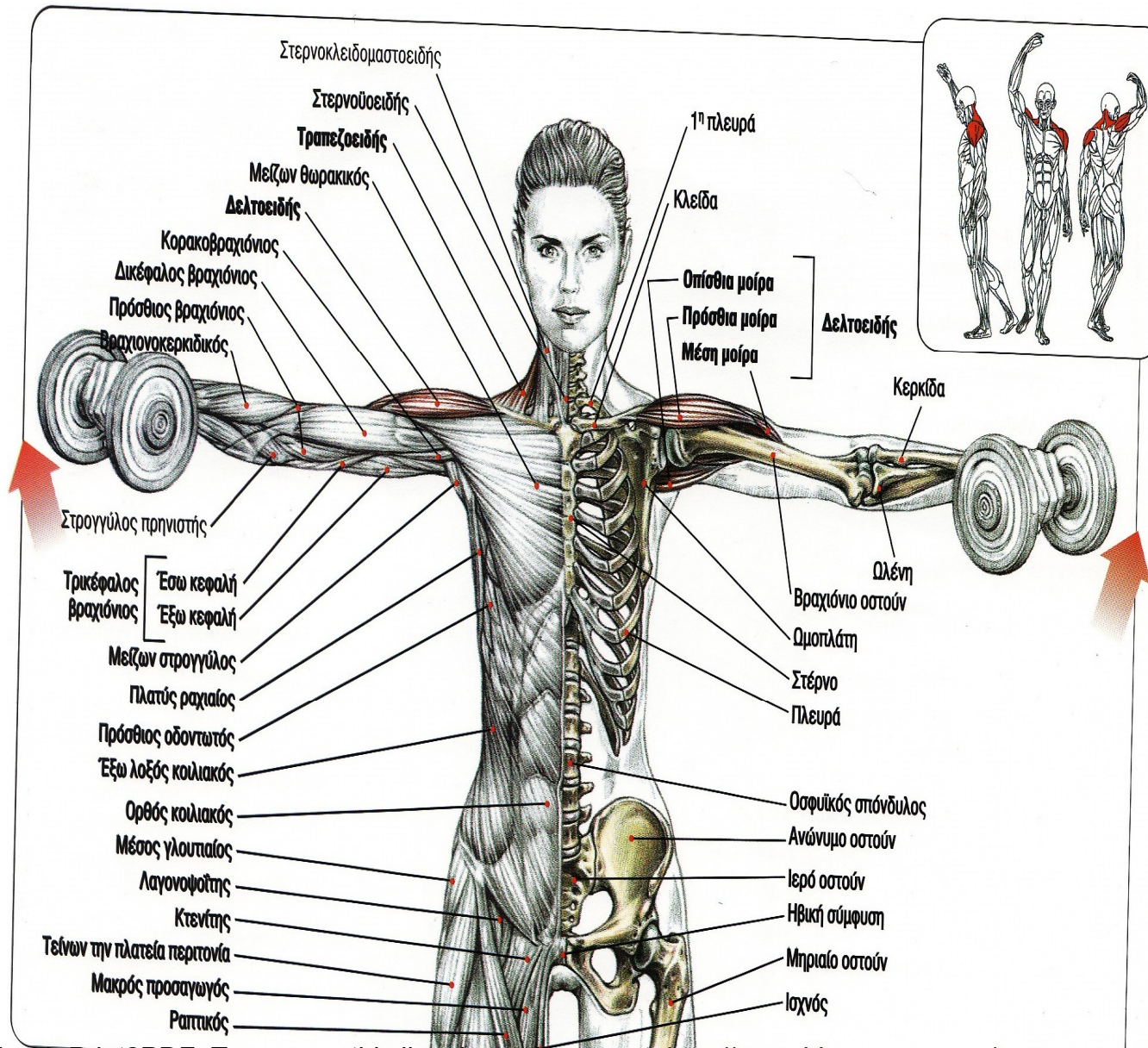
4. ΠΙΕΣΕΙΣ ΜΕ ΑΛΤΗΡΕΣ ΜΠΡΟΣΤΑ ΑΠΟ ΤΟ ΣΤΗΘΟΣ

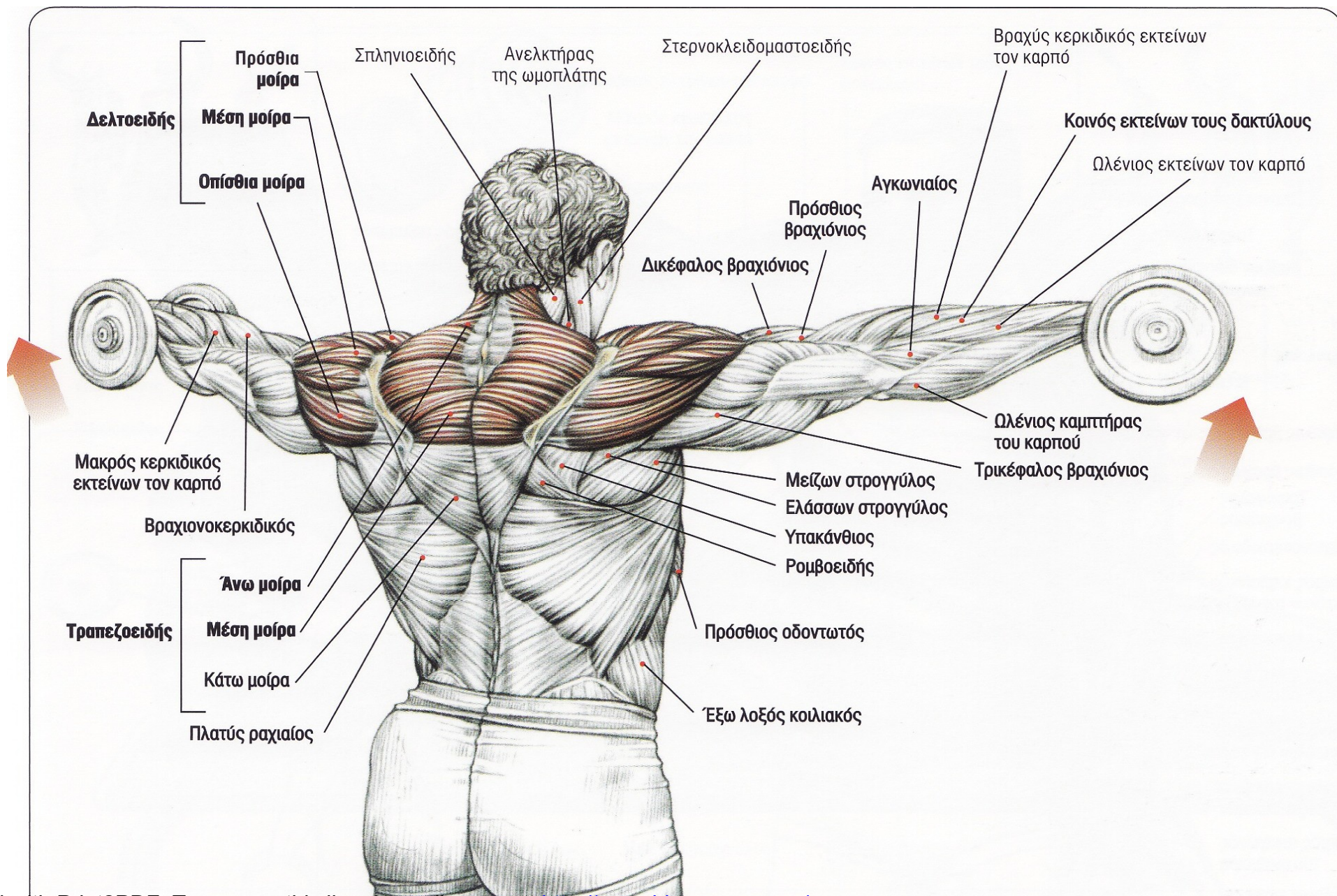


5. ΤΑΥΤΟΧΡΟΝΕΣ ΠΛΑΓΙΕΣ ΑΡΣΕΙΣ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ ΜΕ ΑΛΤΗΡΕΣ ΣΕ ΘΕΣΗ ΕΠΙΚΥΨΗΣ



6. ΤΑΥΤΟΧΡΟΝΕΣ ΠΛΑΓΙΕΣ ΑΡΣΕΙΣ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ ΜΕ ΑΛΤΗΡΕΣ





ΑΤΡΑΚΤΟΕΙΔΗΣ ΜΥΣ

ΠΤΕΡΟΕΙΔΗΣ ΜΥΣ

ΑΤΡΑΚΤΟΕΙΔΗΣ ΜΥΣ

ΠΤΕΡΟΕΙΔΗΣ ΜΥΣ

Ένας πτεροειδής μυς κινεί βαρύτερα φορτία αναλογικά με έναν ατρακτοειδή, αλλά για βραχύτερες αποστάσεις. Όταν οι πτεροειδείς κεφαλές της έσω μοίρας του δελτοειδή (πολύ ισχυρές, αλλά με χαμηλή δυναμική σύσπαση) πραγματοποιούν πλάγιες ανυψώσεις εργάζονται συνεργικά με την πρόσθια και οπίσθια μοίρα του δελτοειδή για να φέρουν το βραχίονα οριζόντια.

Τα ποσά των νημάτων της ακτίνης και της μυοσίνης ενός ατρακτοειδούς μύος είναι ίσα με την εγκάρσια διατομή του (A).

Τα ποσά των νημάτων της ακτίνης και της μυοσίνης ενός πτεροειδούς μύος ίσον με A είναι ίδια με τα ποσά των λοξών τομών A1 και A2.

**Μηχανικά στοιχεία των μυών των οποίων η δύναμη συστολής είναι ίση με 5 kg/cm² της τομής.*

2

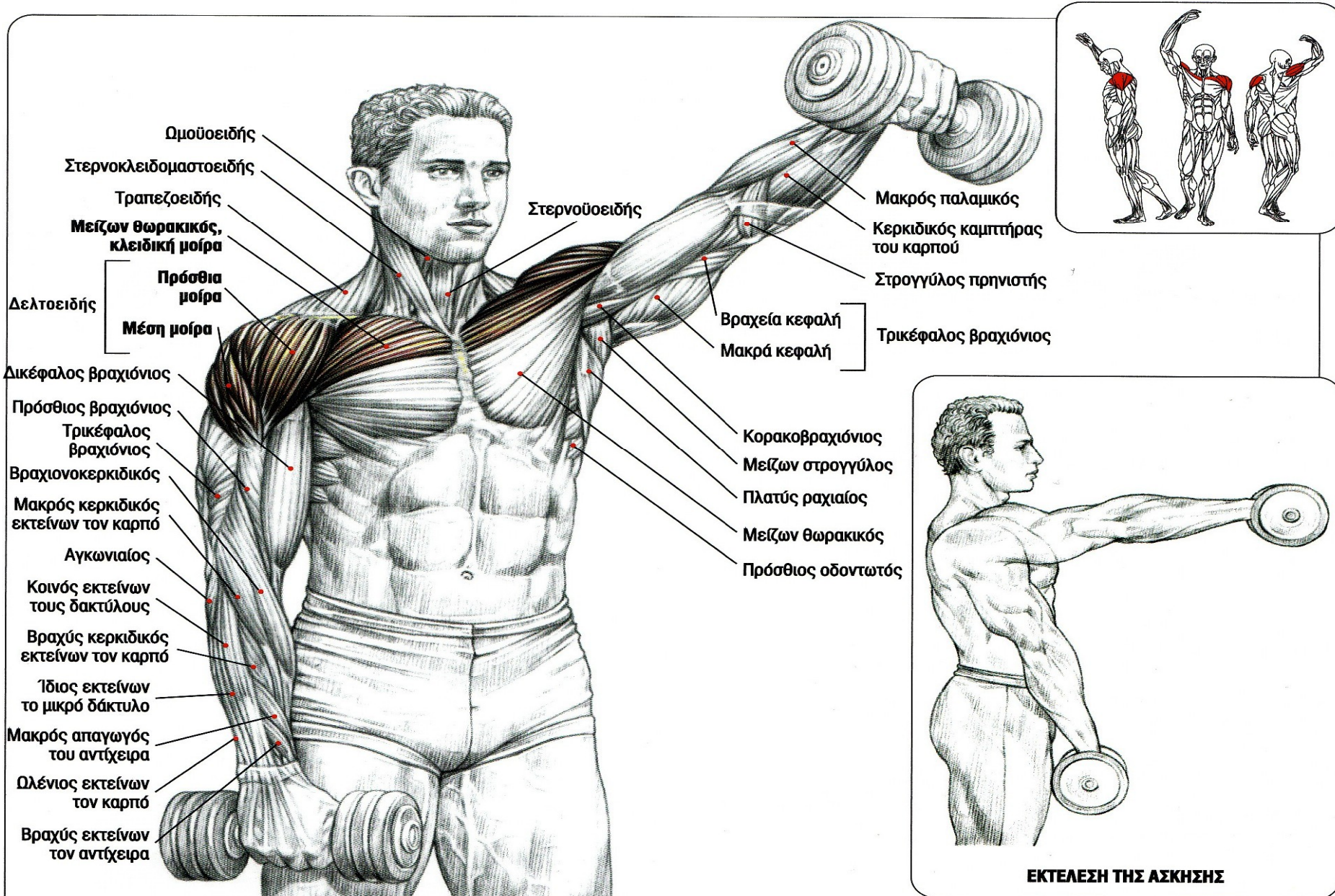
1

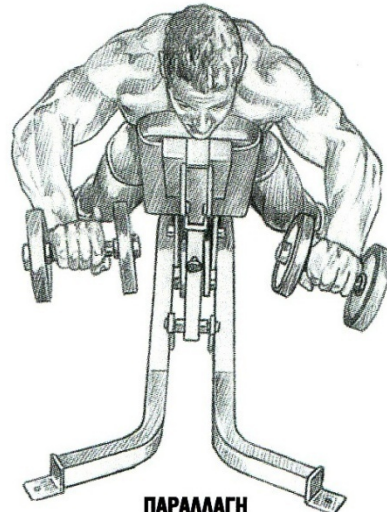
ΤΕΛΟΣ ΤΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ: ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ

1 Οι βραχίονες εκτείνονται οριζόντια: ενέργεια του δελτοειδούς

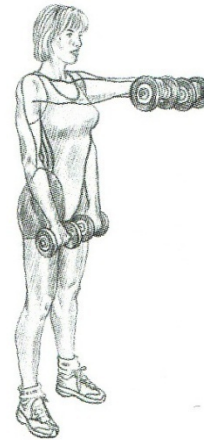
2 Οι βραχίονες εκτείνονται πάνω από το οριζόντιο επίπεδο: ενέργεια του τραπεζοειδούς (πρόσθια κεφαλή)

7. ΕΝΑΛΛΑΞ ΠΡΟΣΘΙΕΣ ΑΡΣΕΙΣ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ ΜΕ ΑΛΤΗΡΕΣ



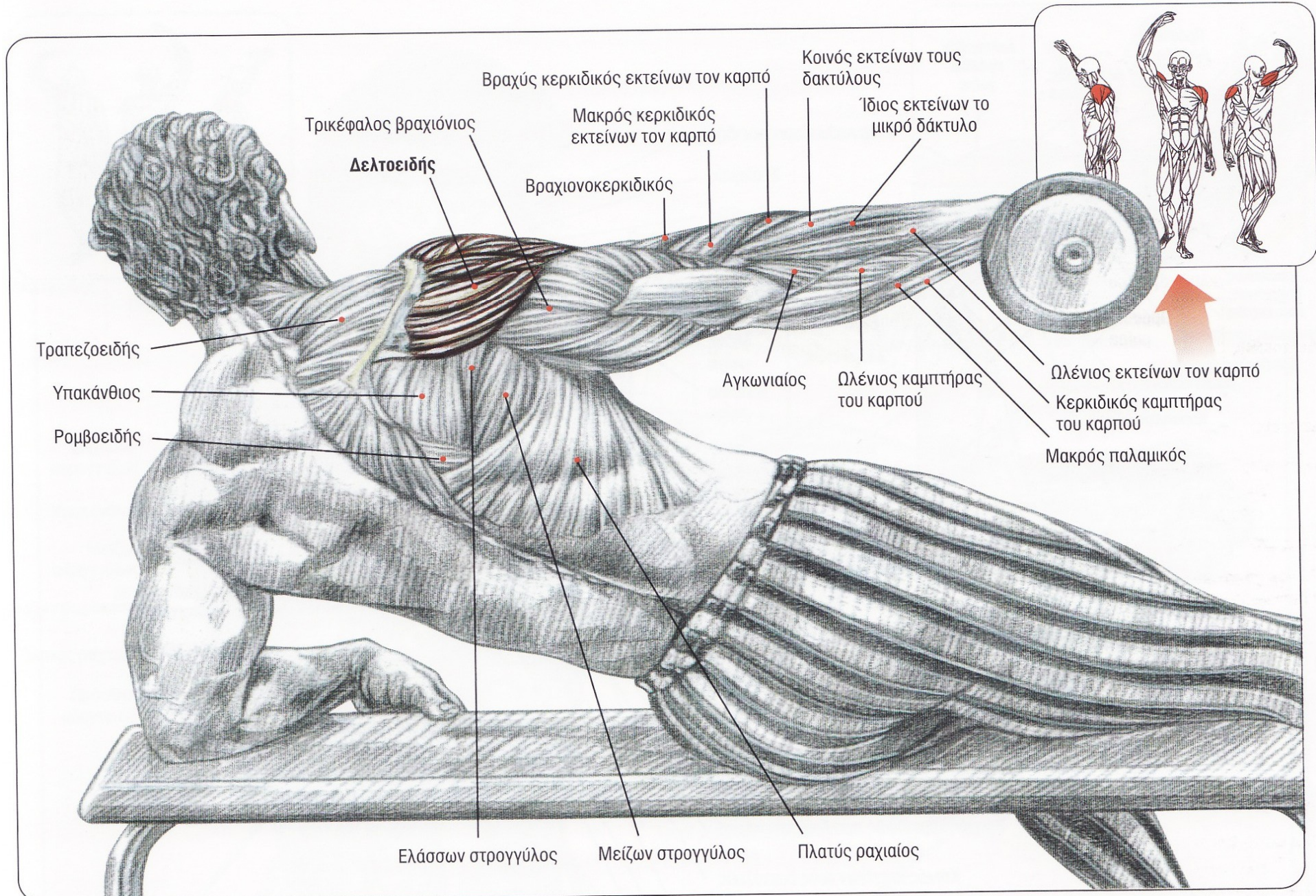


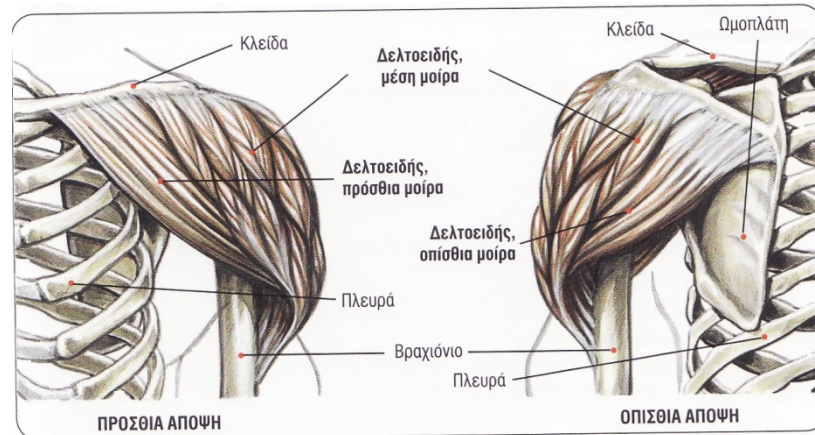
ΠΑΡΑΛΛΑΓΗ
Ξαπλωμένος, αντικρύζοντας τον επικλινή πάγκο



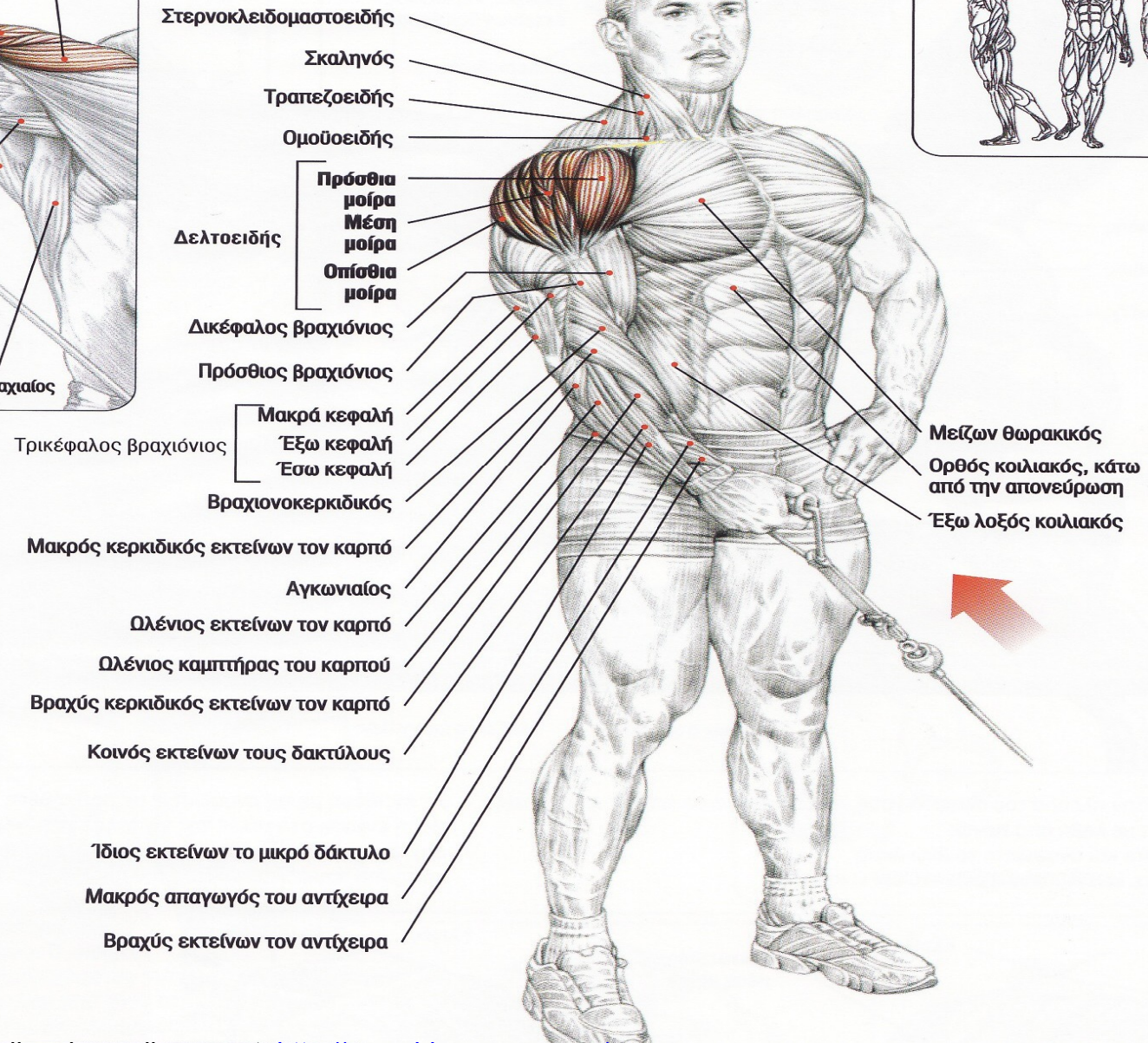
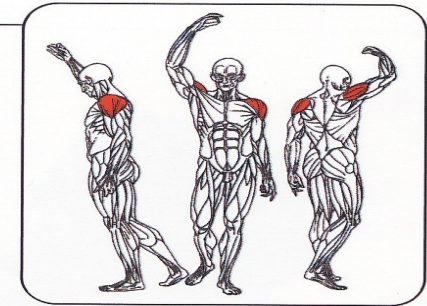
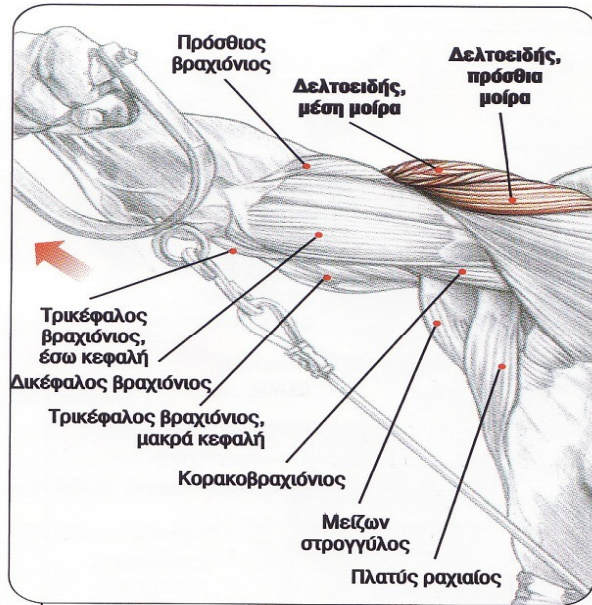
ΠΑΡΑΛΛΑΓΗ
Πρόσθιες ανυψώσεις με τους δύο βραχίονες

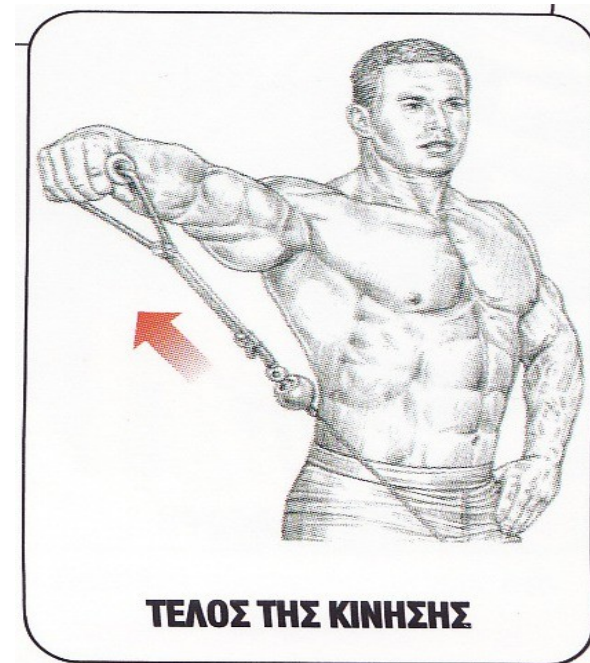
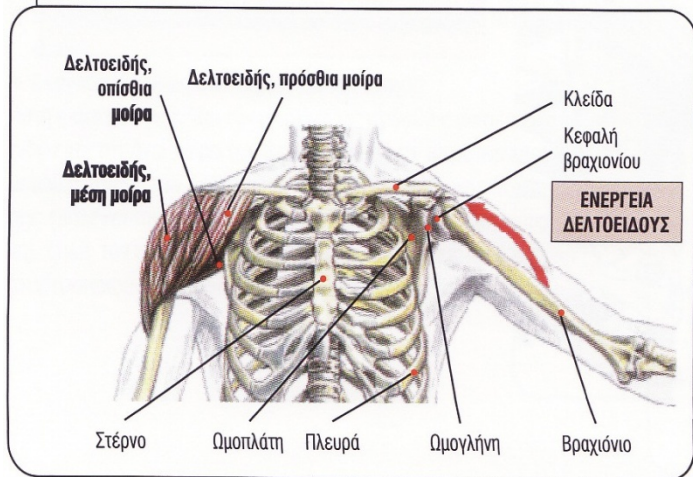
8. ΠΛΑΓΙΑ ΑΡΣΗ ΤΟΥ ΧΕΡΙΟΥ ΜΕ ΑΛΤΗΡΑ ΜΕ ΤΟ ΚΟΡΜΟ ΣΕ ΠΛΑΓΙΑ ΘΕΣΗ ΣΕ ΠΑΓΚΟΣ



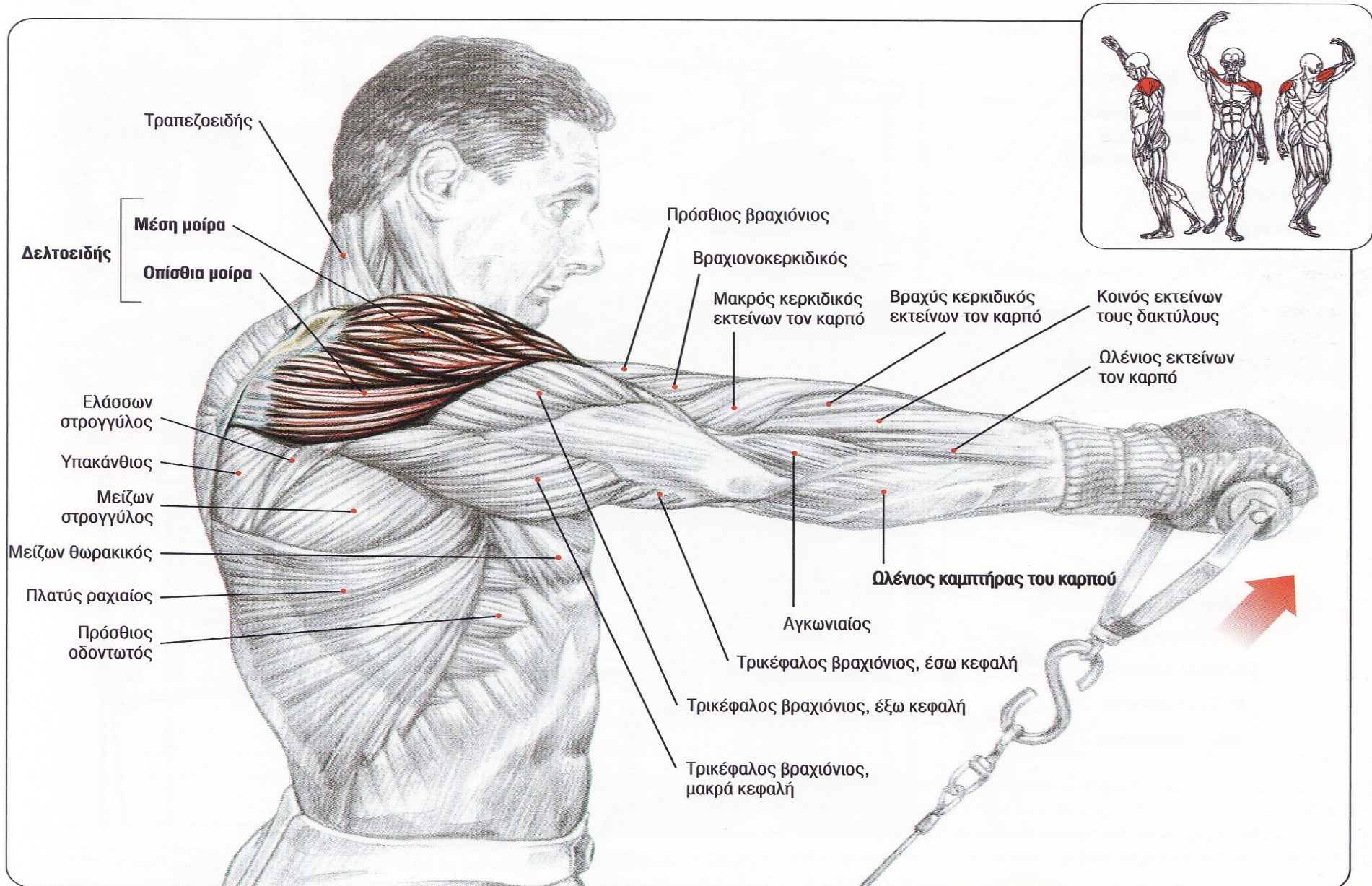


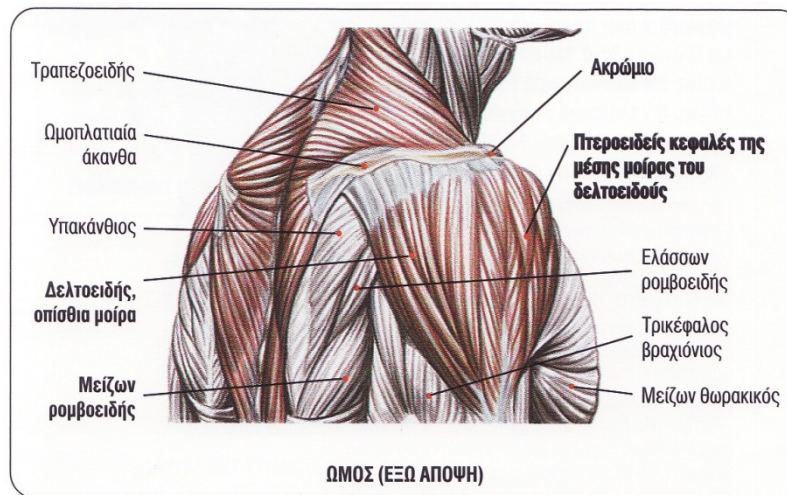
9. ΠΛΑΓΙΕΣ ΑΡΣΕΙΣ ΤΟΥ ΧΕΡΙΟΥ ΜΕ ΤΡΟΧΑΛΙΑ



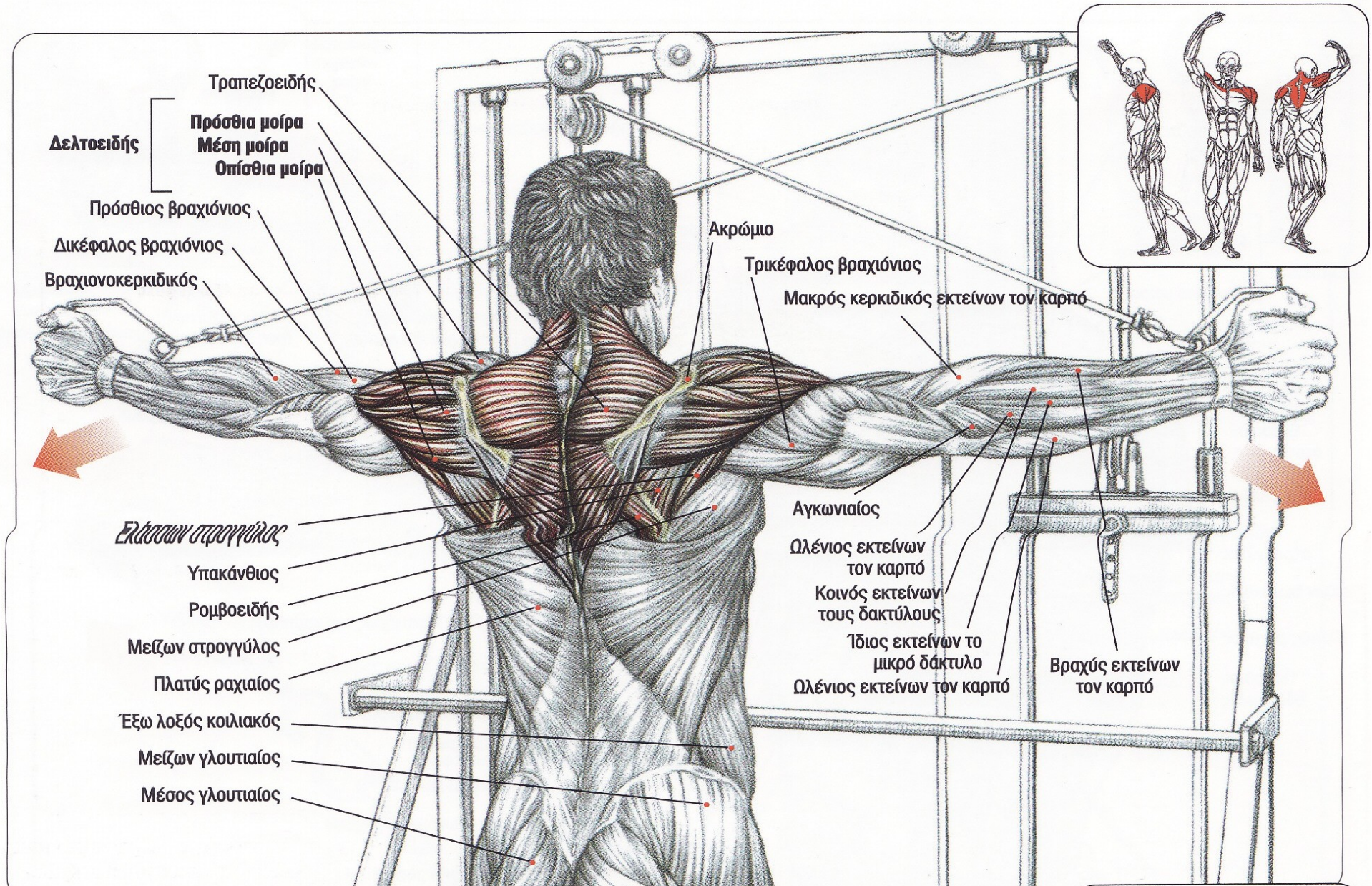


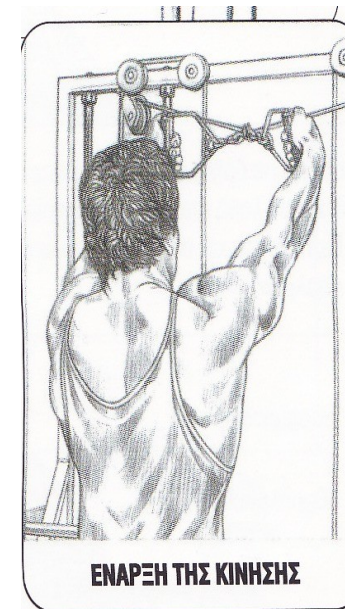
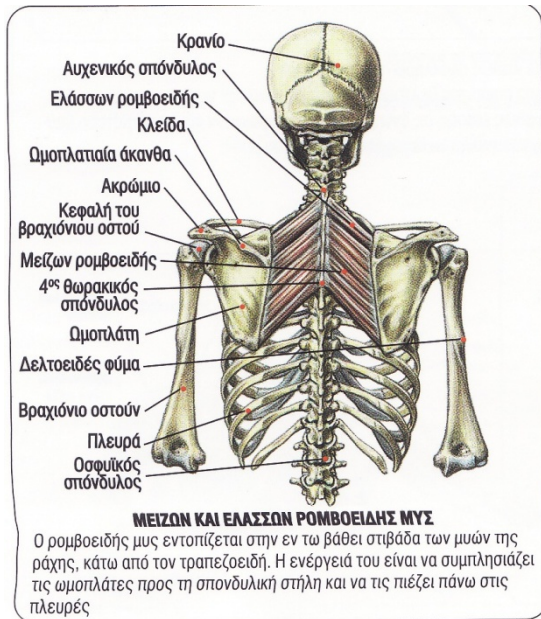
10. ΠΡΟΣΘΙΕΣ ΑΡΣΕΙΣ ΤΟΥ ΧΕΡΙΟΥ ΜΕ ΤΡΟΧΑΛΙΑ



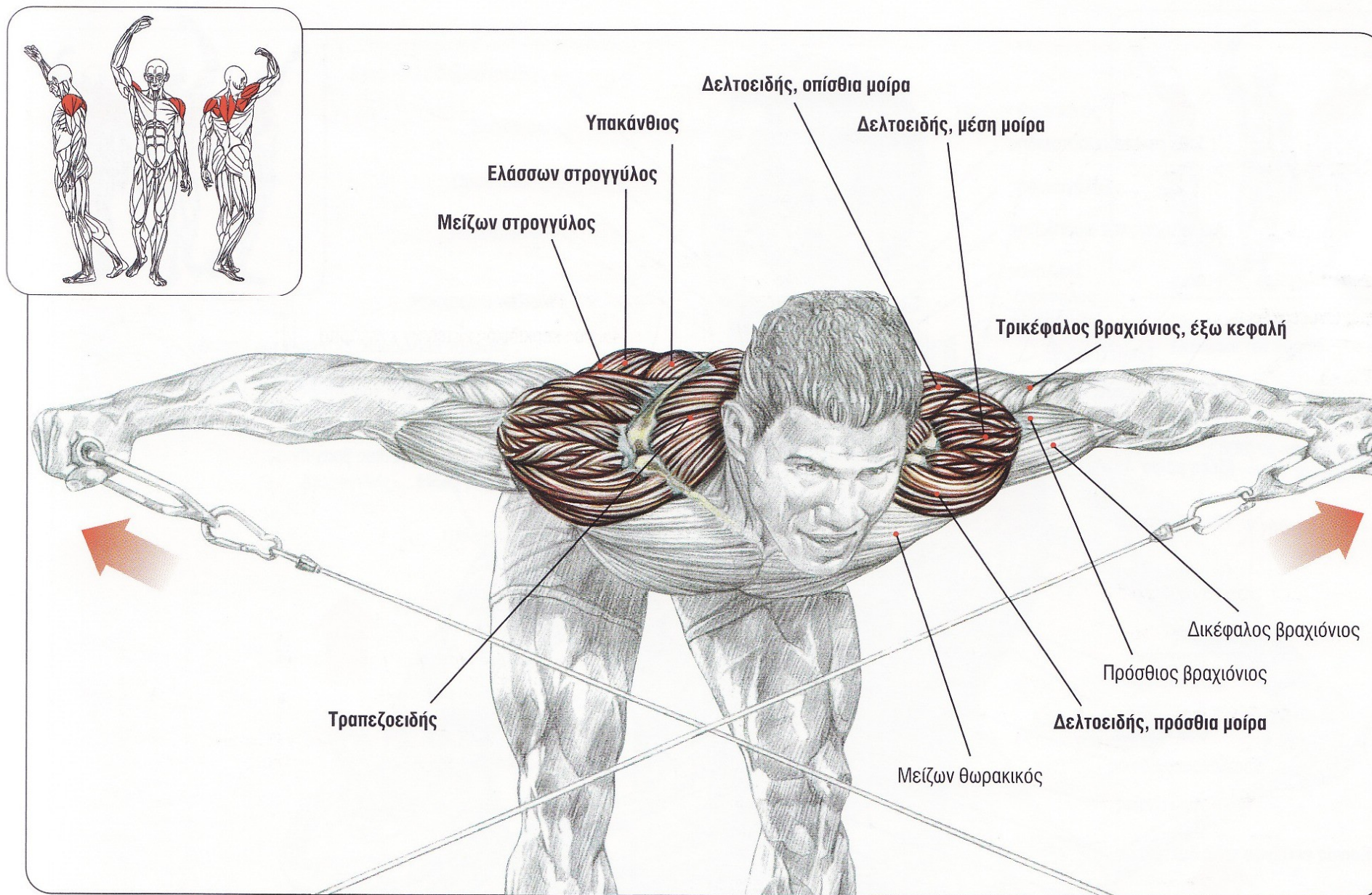


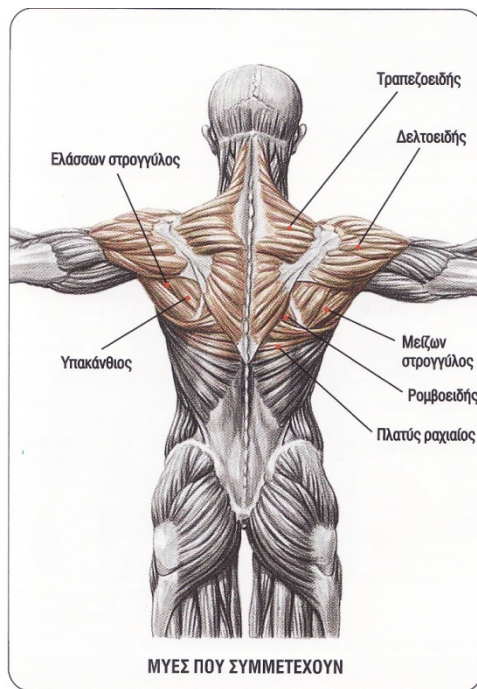
11. ΠΛΑΓΙΕΣ ΕΚΤΑΣΕΙΣ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ ΜΕ ΤΡΟΧΑΛΙΕΣ ΠΟΥ ΣΤΗΡΙΖΟΝΤΑΙ ΨΗΛΑ



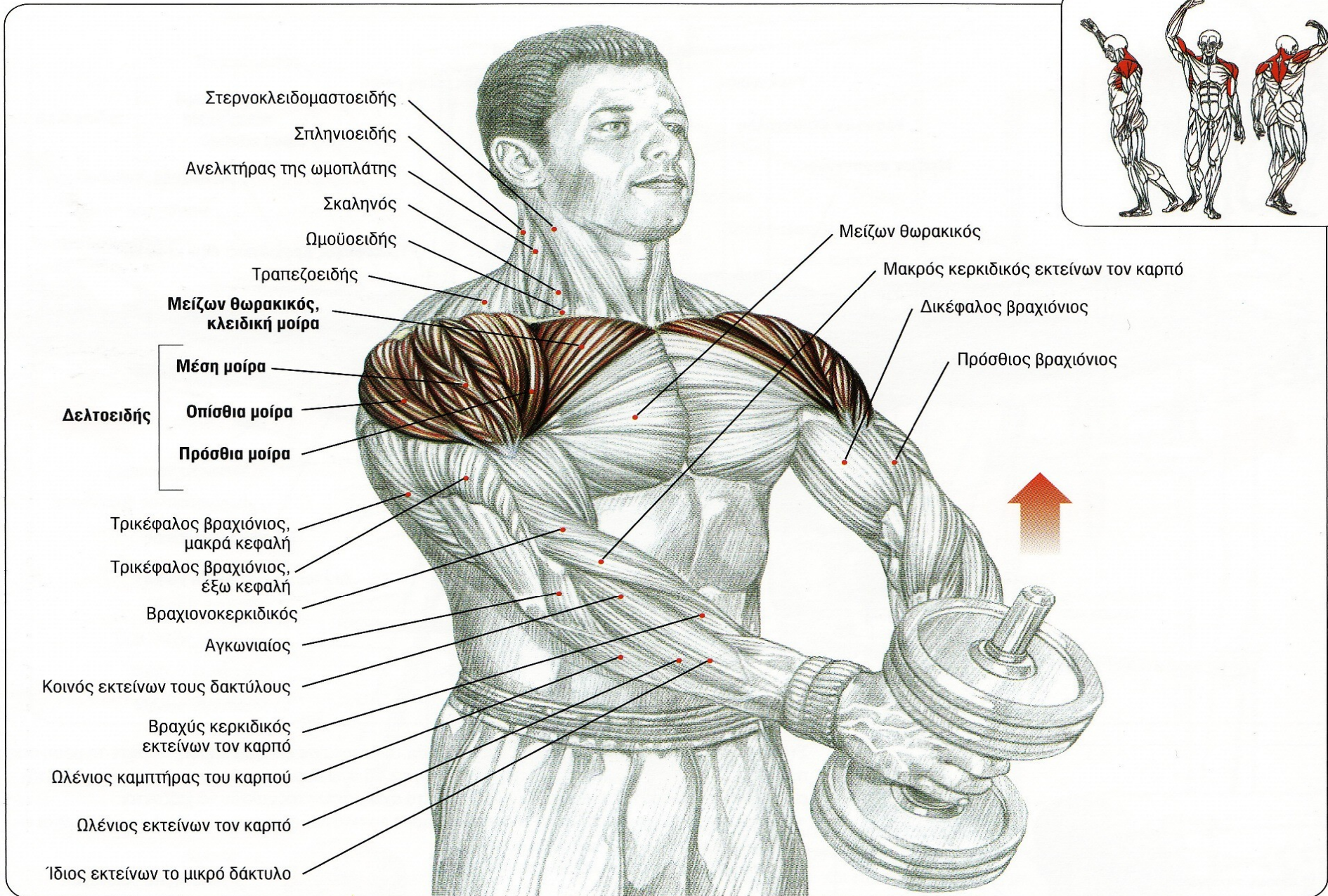
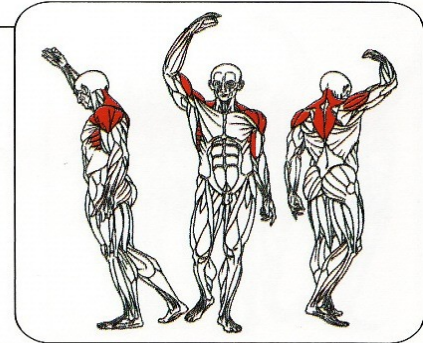


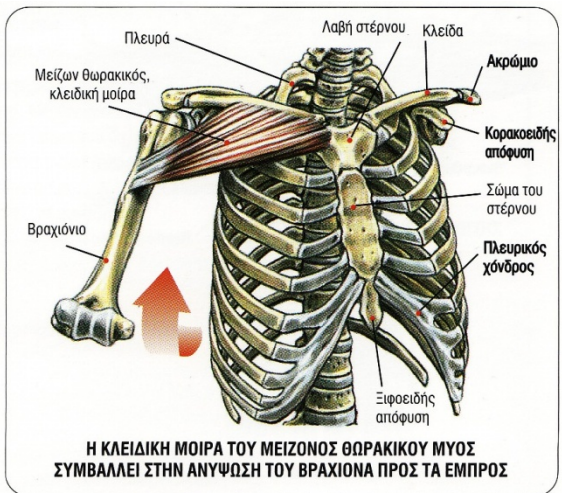
12. ΤΑΥΤΟΧΡΟΝΕΣ ΠΛΑΓΙΕΣ ΑΡΣΕΙΣ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ ΜΕ ΤΡΟΧΑΛΙΕΣ ΣΕ ΘΕΣΗ ΕΠΙΚΥΨΗΣ



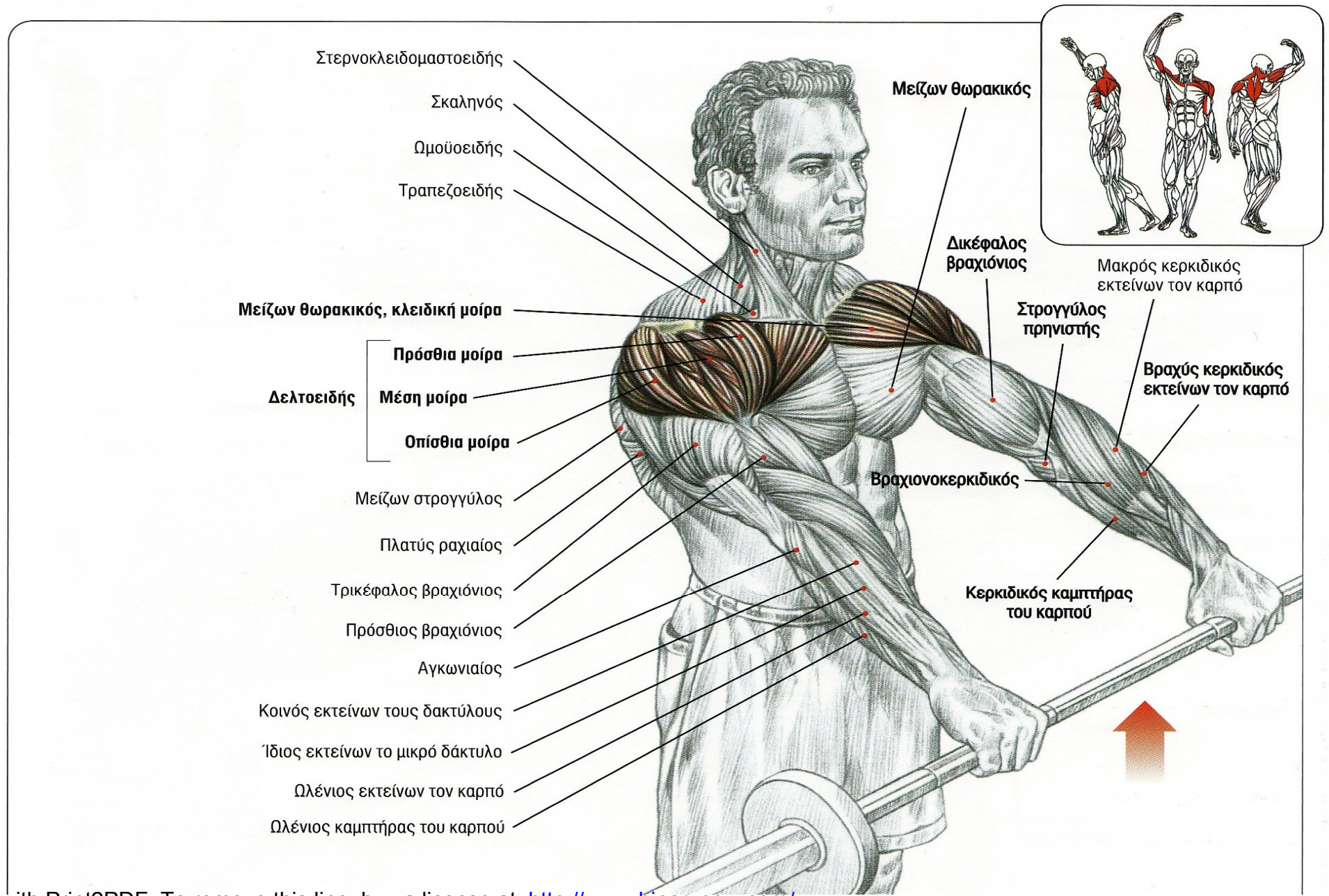


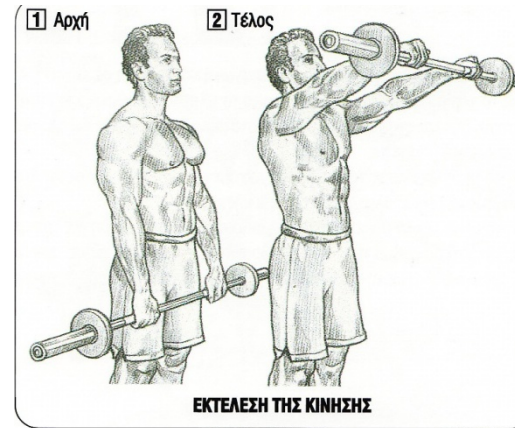
13. ΠΡΟΣΘΙΕΣ ΑΡΣΕΙΣ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ ΜΕ ΑΛΤΗΡΑ



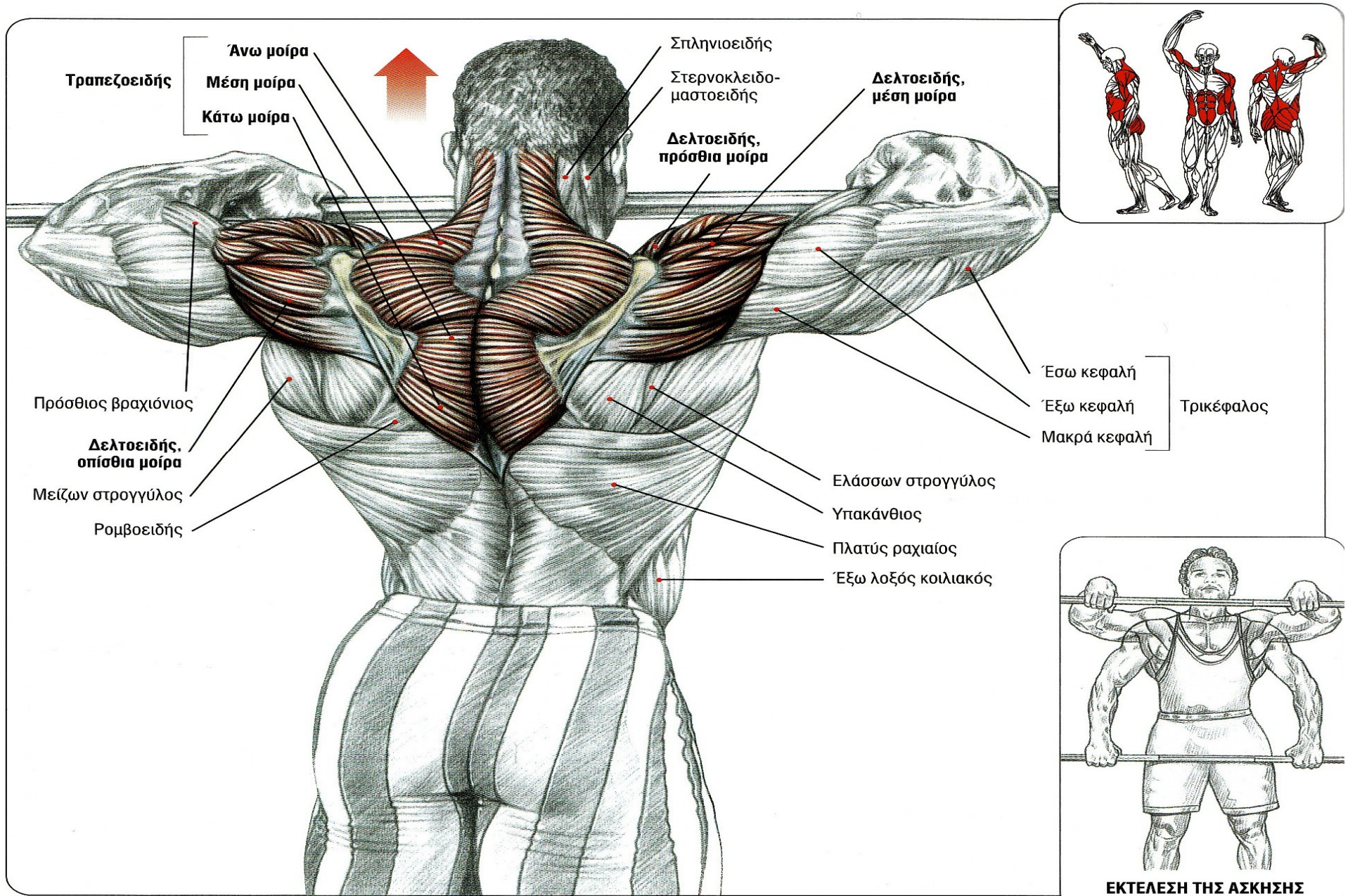


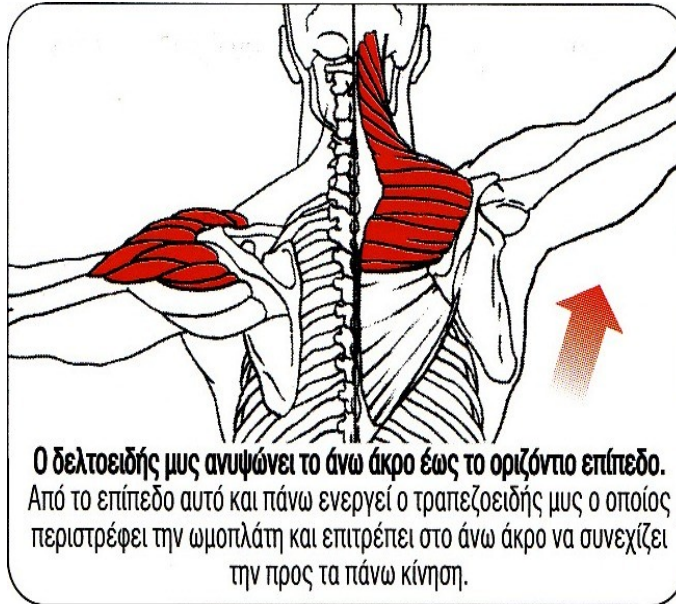
14. ΠΡΟΣΘΙΕΣ ΑΡΣΕΙΣ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ ΜΕ ΜΠΑΡΑ ΣΕ ΟΡΘΙΑ ΘΕΣΗ



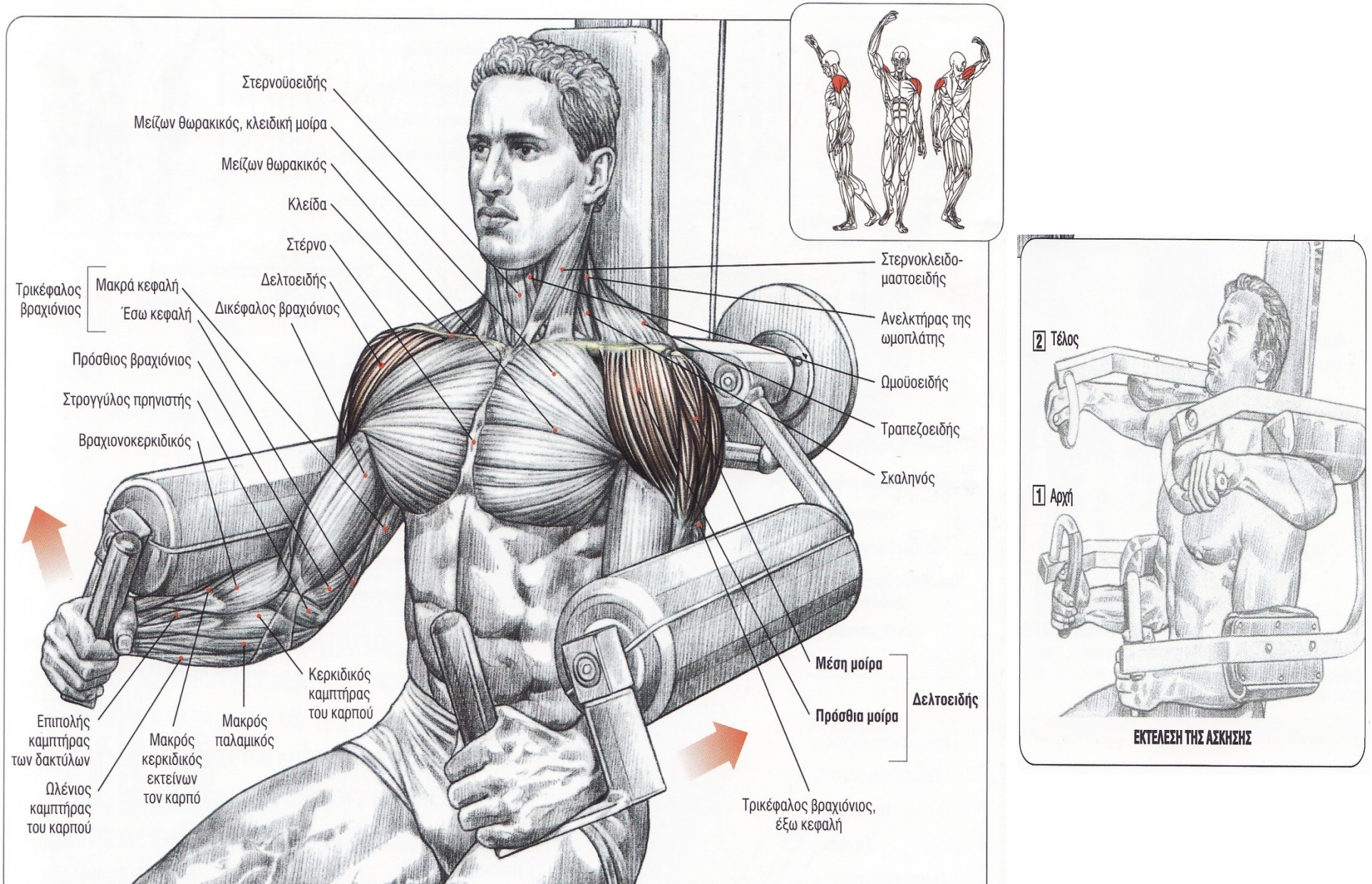


15. ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΗ ΜΕ ΜΠΑΡΑ ΣΕ ΟΡΘΙΑ ΘΕΣΗ





16. ΠΛΑΓΙΕΣ ΑΡΣΕΙΣ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ ΜΕ ΜΗΧΑΝΗΜΑ



17. ΠΙΕΣΕΙΣ ΣΕ ΜΗΧΑΝΗΜΑ ΜΕ ΤΑ ΧΕΡΙΑ ΣΕ ΕΚΤΑΣΗ ΚΑΙ ΤΟ ΚΟΡΜΟ ΣΕ ΥΠΕΡΕΚΤΑΣΗ

