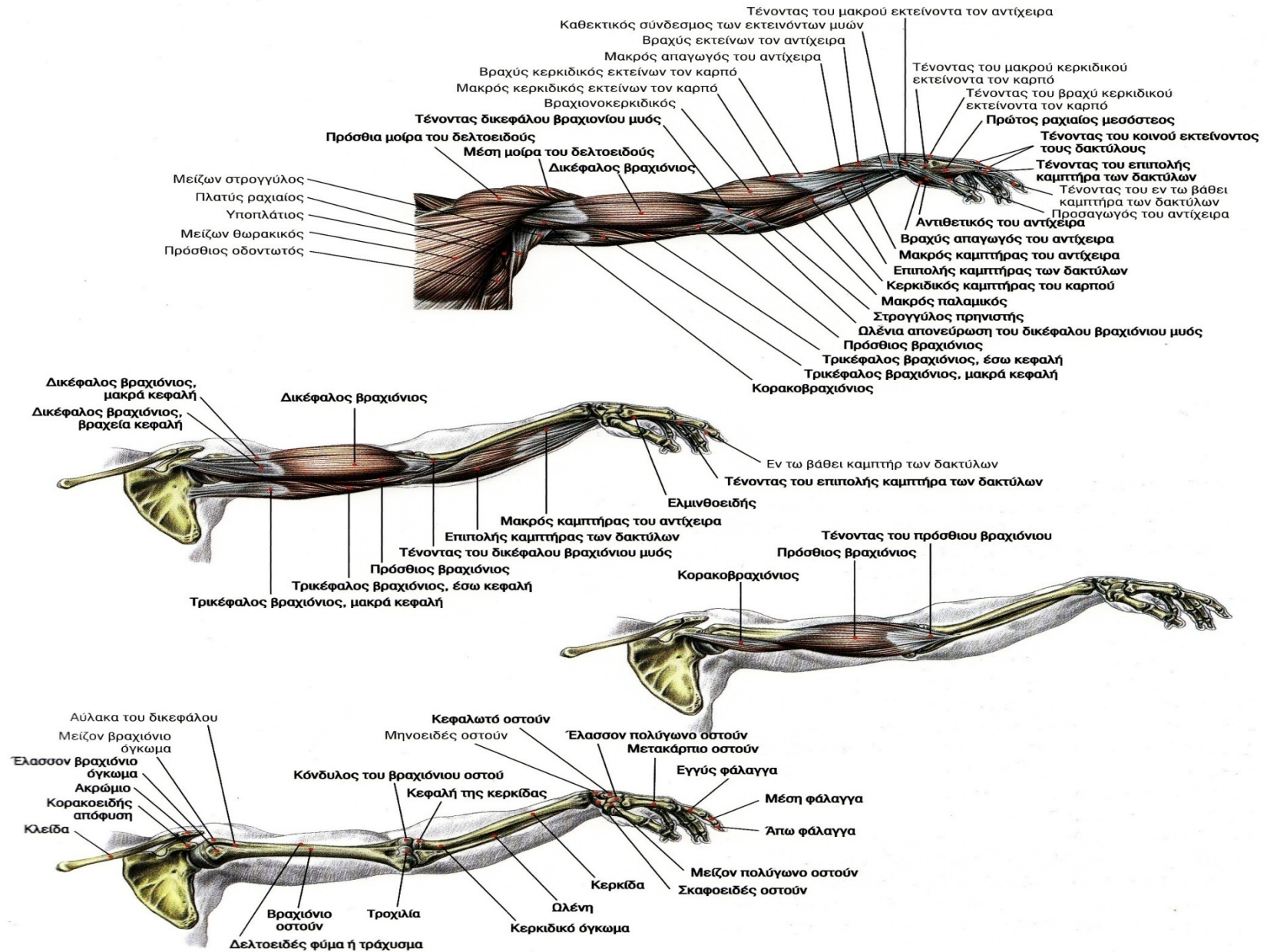


ΑΣΚΗΣΙΟΛΟΓΙΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΟΥ ΔΙΚΕΦΑΛΟΥ ΒΡΑΧΙΟΝΙΟΥ ΜΥΟΣ

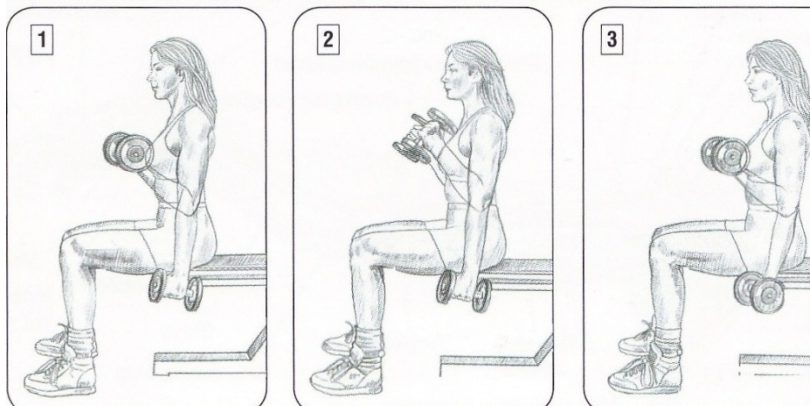
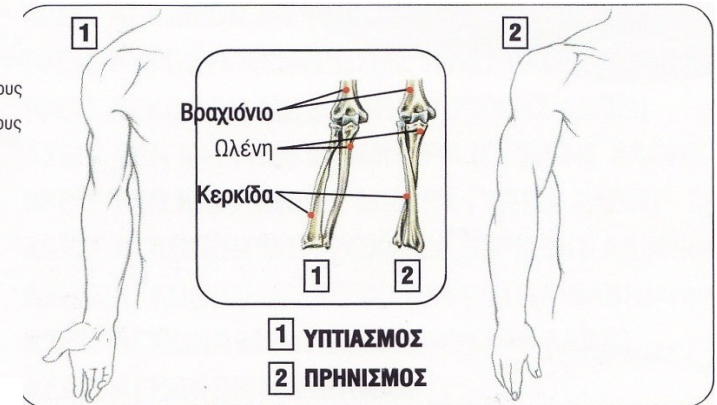
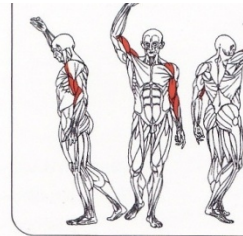
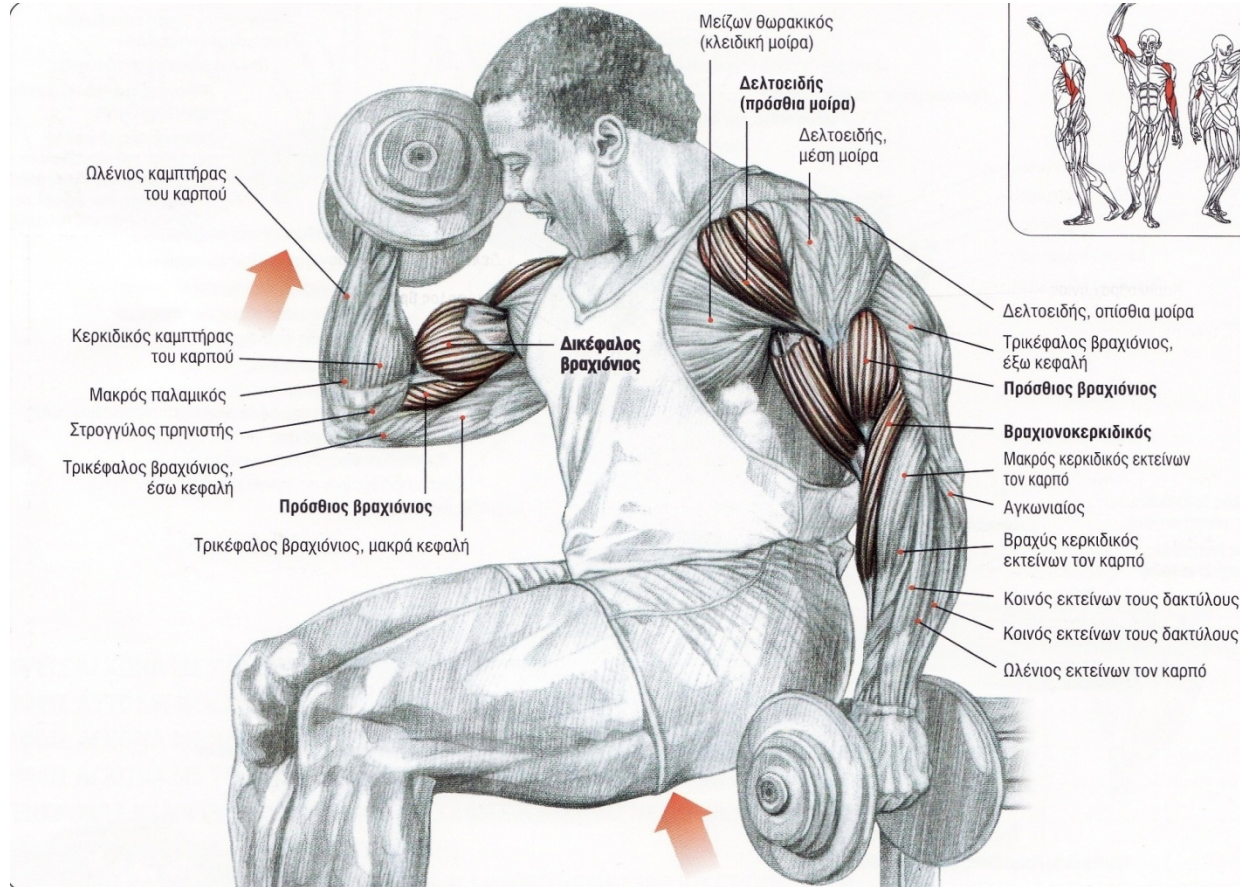
1. ΚΑΜΨΕΙΣ ΑΓΚΩΝΑ ΜΕ ΑΛΤΗΡΑ
2. ΚΑΜΨΕΙΣ ΑΥΤΟΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗΣ ΤΟΥ ΑΓΚΩΝΑ ΜΕ ΑΛΤΗΡΑ
3. ΚΑΜΨΕΙΣ ΑΓΚΩΝΑ ΜΕ ΑΛΤΗΡΑ ΜΕ ΤΟ ΑΝΤΙΒΡΑΧΙΟ ΣΕ ΗΜΙΠΡΗΝΙΣΜΟ
4. ΚΑΜΨΕΙΣ ΑΓΚΩΝΑ ΜΕ ΤΡΟΧΑΛΙΑ ΣΤΗΡΙΓΜΕΝΗ ΣΤΟ ΕΔΑΦΟΣ
5. ΤΑΥΤΟΧΡΟΝΕΣ ΚΑΜΨΕΙΣ ΑΓΚΩΝΩΝ ΜΕ ΤΡΟΧΑΛΙΕΣ ΣΤΗΡΙΓΜΕΝΕΣ ΨΗΛΑ
6. ΚΑΜΨΕΙΣ ΑΓΚΩΝΩΝ ΜΕ ΜΠΑΡΑ (ΥΠΤΙΑ ΛΑΒΗ)
7. ΚΑΜΨΕΙΣ ΑΓΚΩΝΩΝ ΜΕ ΜΗΧΑΝΗΜΑ (ΥΠΤΙΑ ΛΑΒΗ)
8. ΚΑΜΨΕΙΣ ΑΥΤΟΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗΣ ΤΩΝ ΑΓΚΩΝΩΝ ΜΕ ΜΗΧΑΝΗΜΑ (ΥΠΤΙΑ ΛΑΒΗ)
9. ΚΑΜΨΕΙΣ ΑΓΚΩΝΩΝ ΜΕ ΜΠΑΡΑ (ΠΡΗΝΗΣ ΛΑΒΗ)



1. ΚΑΜΨΕΙΣ ΑΓΚΩΝΑ ΜΕ ΑΛΤΗΡΑ

Κυρίως:
 Δικέφαλος βραχιόνιος
 Βραχιονοκερκιδικός
 Πρόσθιος βραχιόνιος
 Πρόσθιος δελτοειδής

Δευτερευόντως:
 Κορακοβραχιόνιος
 Άνω μείζονας θωρακικός



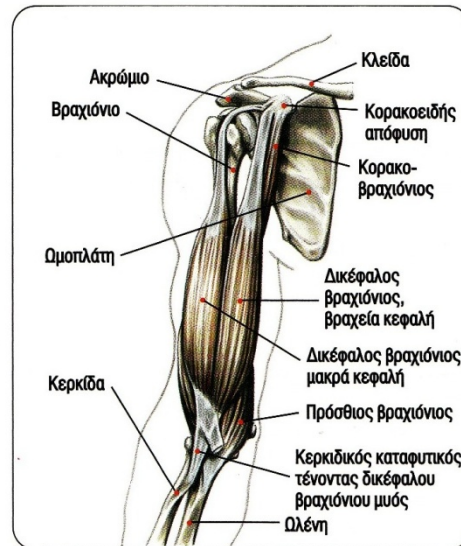
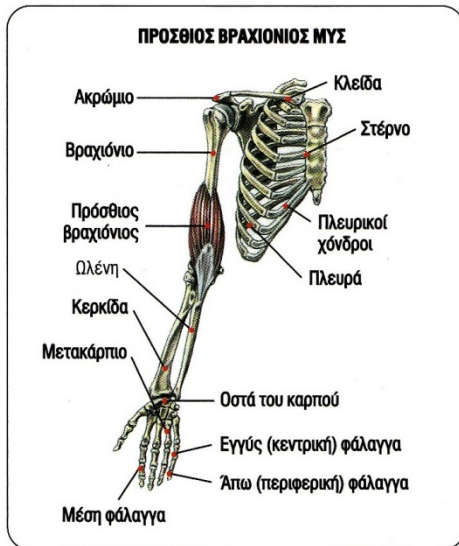
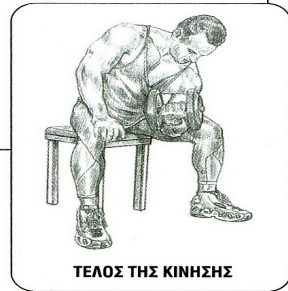
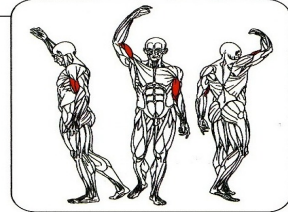
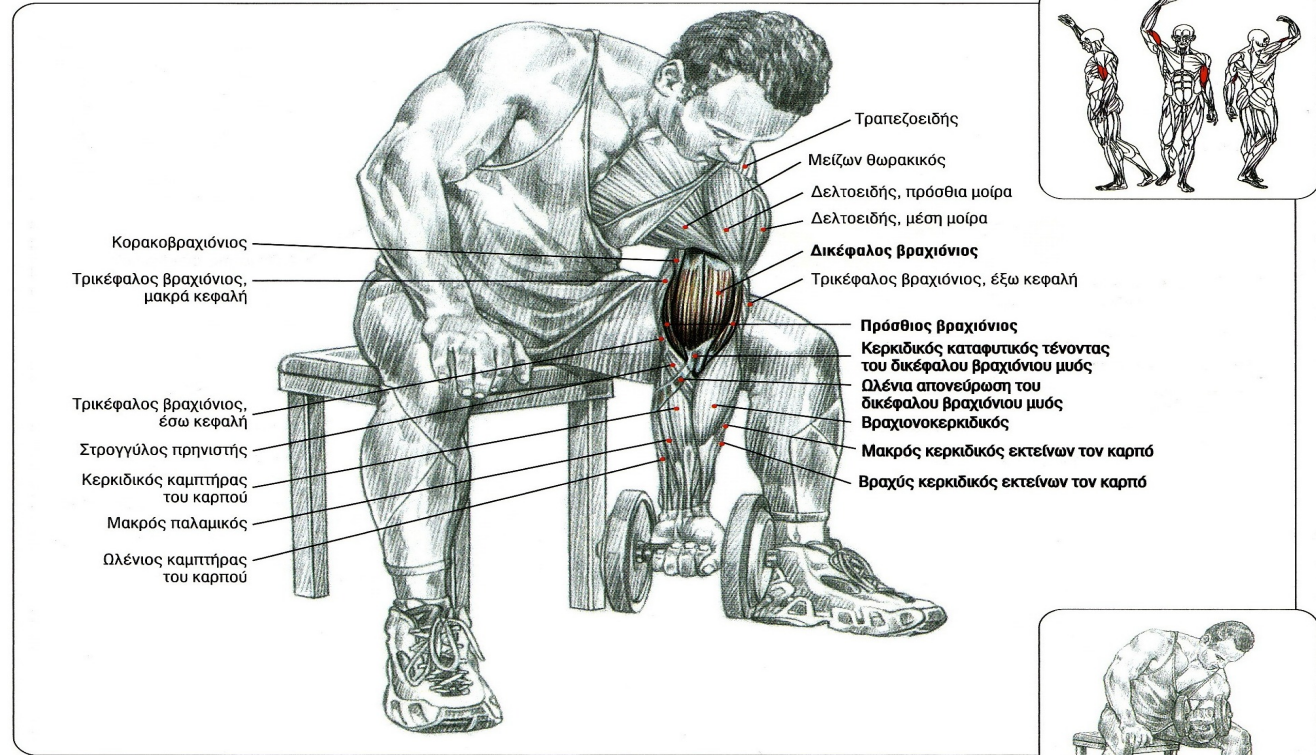
1. Κλειστή λαβή για έμφαση στον δικέφαλο.
2. Έμφαση στον βραχιονοκερκιδικό.
3. Έμφαση στον δικέφαλο και στον πρόσθιο βραχιόνιο.

2. ΚΑΜΨΕΙΣ ΑΥΤΟΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗΣ ΤΟΥ ΑΓΚΩΝΑ ΜΕ ΑΛΤΗΡΑ

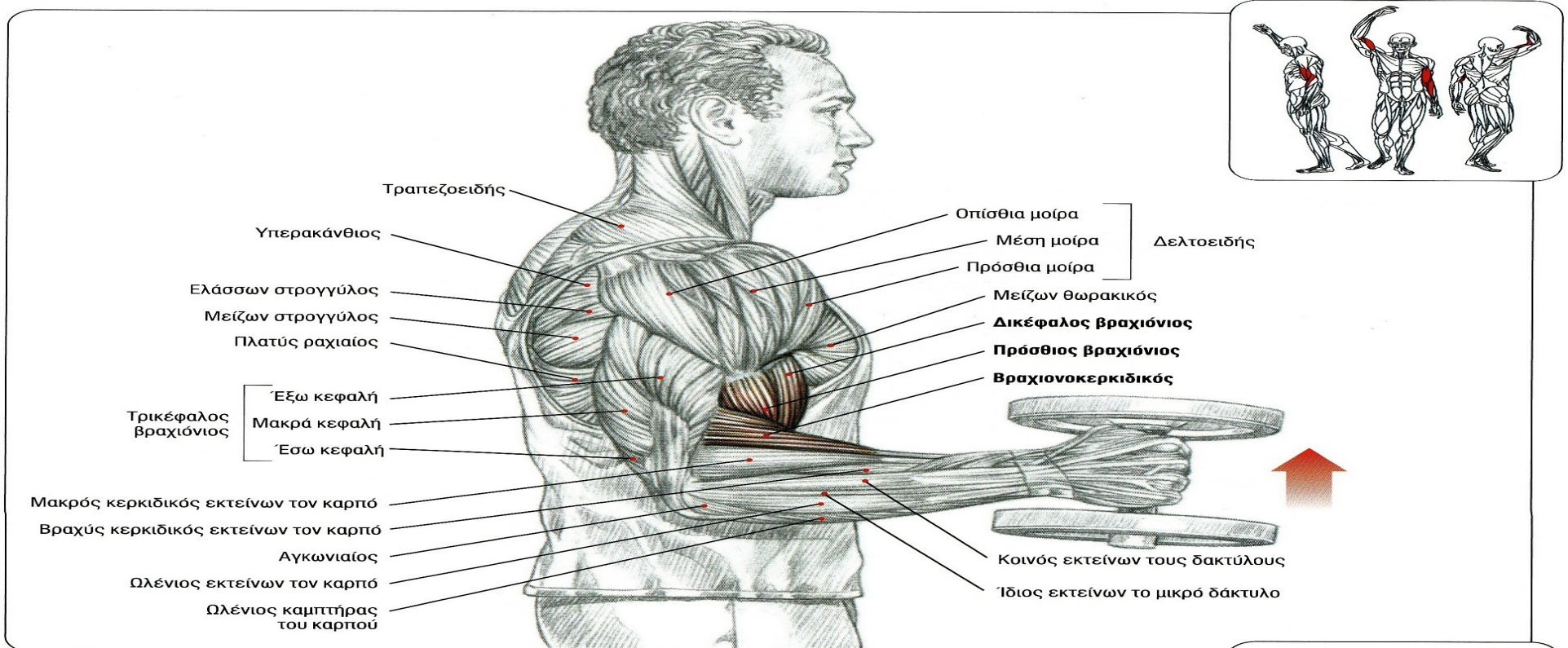
Κυρίως:

Δικέφαλος βραχιόνιος
Πρόσθιος βραχιόνιος

Ελέγχουμε το εύρος, την ταχύτητα και την τροχιά της κίνησης.



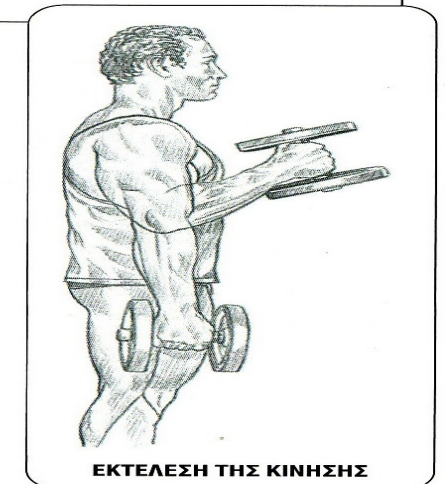
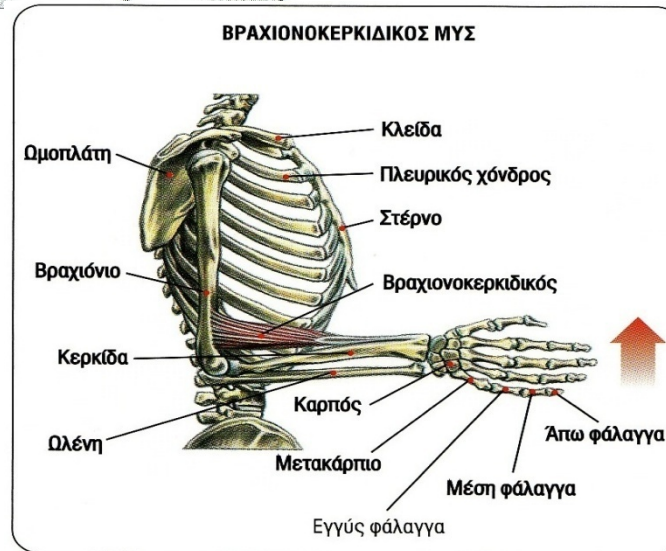
3. ΚΑΜΨΕΙΣ ΑΓΚΩΝΑ ΜΕ ΑΛΤΗΡΑ ΜΕ ΤΟ ΑΝΤΙΒΡΑΧΙΟ ΣΕ ΗΜΙΠΡΗΝΙΣΜΟ



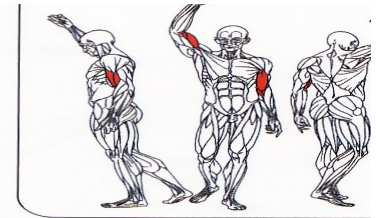
Κυρίως:
Βραχιονοκερκιδικός.

Δευτερευόντως:
Δικέφαλος και πρόσθιος βραχιόνιος.

Ελέγχουμε το εύρος, την ταχύτητα και την τροχιά της κίνησης.



4. ΚΑΜΨΕΙΣ ΑΓΚΩΝΑ ΜΕ ΤΡΟΧΑΛΙΑ ΣΤΗΡΙΓΜΕΝΗ ΣΤΟ ΕΛΑΦΟΣ



Κεφαλικός σπληνιοειδής
Στερνοκλειδομαστοειδής
Ανεκκτήρας της ωμοπλάτης
Τραπεζοειδής

Υπερακάνθιος
Ελάσσων στρογγύλος
Μείζων στρογγύλος
Τρικέφαλος βραχιόνιος
Πλατύς ραχιαίος

Πρόσθιος βραχιόνιος

Μακρός κερκιδικός
εκτείνων τον
καρπό
Αγκωνιαίος

Σκαληνός
Δελτοειδής

Μείζων θωρακικός

Δικέφαλος βραχιόνιος

Βραχύς εκτείνων τον αντίχειρα

Κερκιδικός καμπτήρας του καρπού

Μακρός απαγωγός του αντίχειρα

Κοινός εκτείνων τους δακτύλους

Βραχύς κερκιδικός
εκτείνων τον
καρπό

Βραχιονοκερκιδικός



ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΤΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ

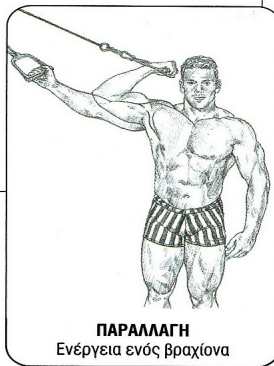
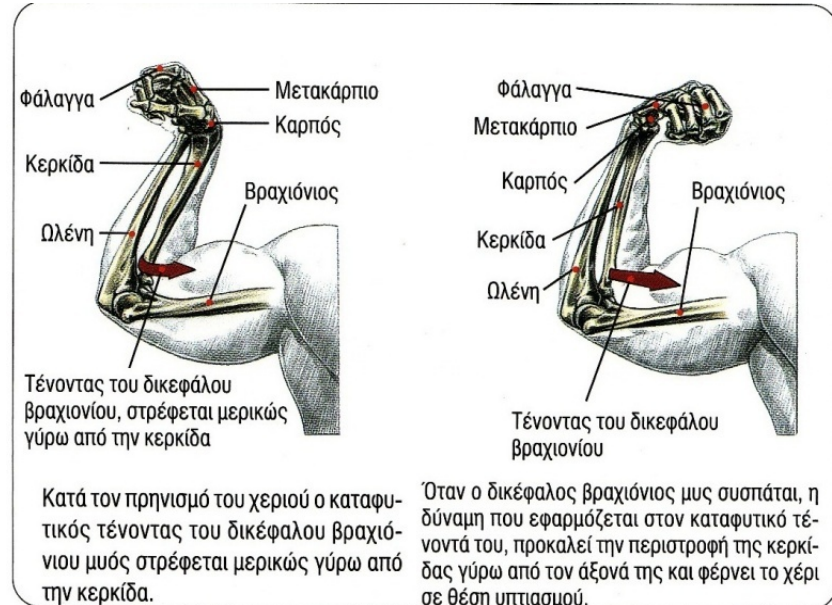
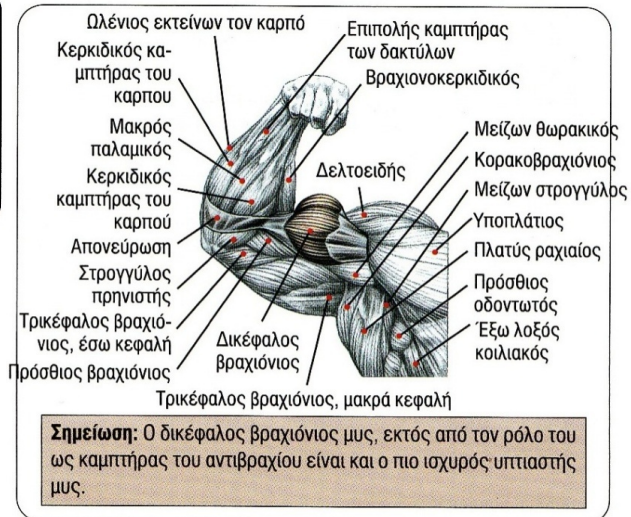
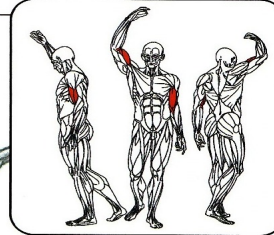
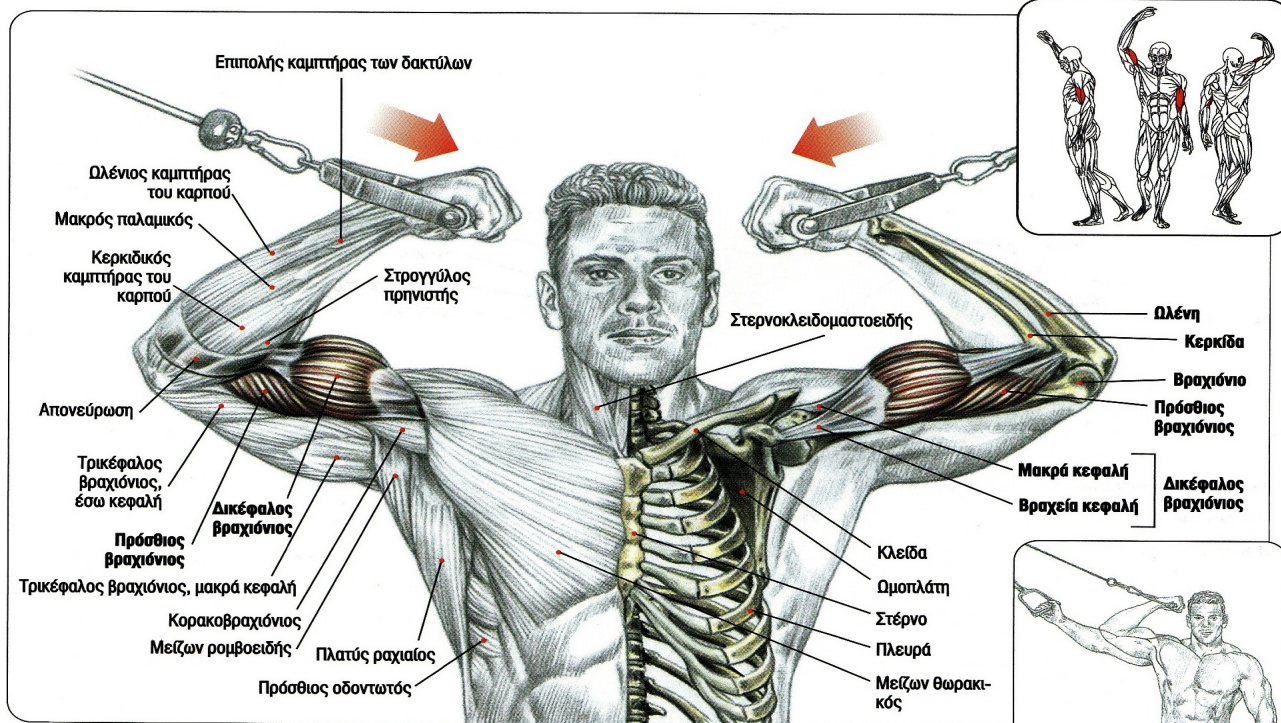
Καλή άσκηση για την απομόνωση κι ενδυνάμωση του δικέφαλου βραχιόνιου.



ΠΑΡΑΛΛΑΓΗ

Κάμψεις με τα δύο χέρια με τροχαλία τοποθετημένη στο έδαφος

5. ΤΑΥΤΟΧΡΟΝΕΣ ΚΑΜΨΕΙΣ ΑΓΚΩΝΩΝ ΜΕ ΤΡΟΧΑΛΙΕΣ ΣΤΗΡΙΓΜΕΝΕΣ ΨΗΛΑ

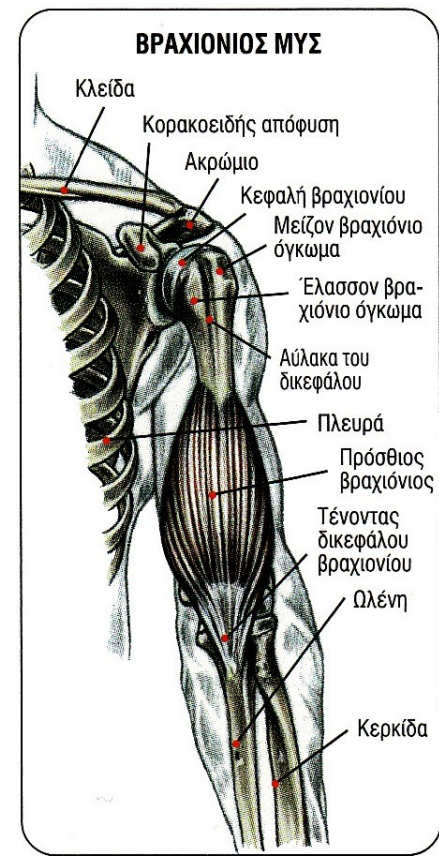
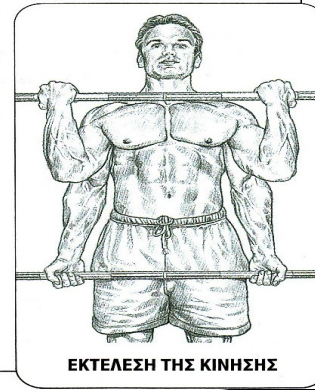
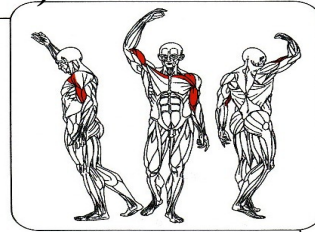
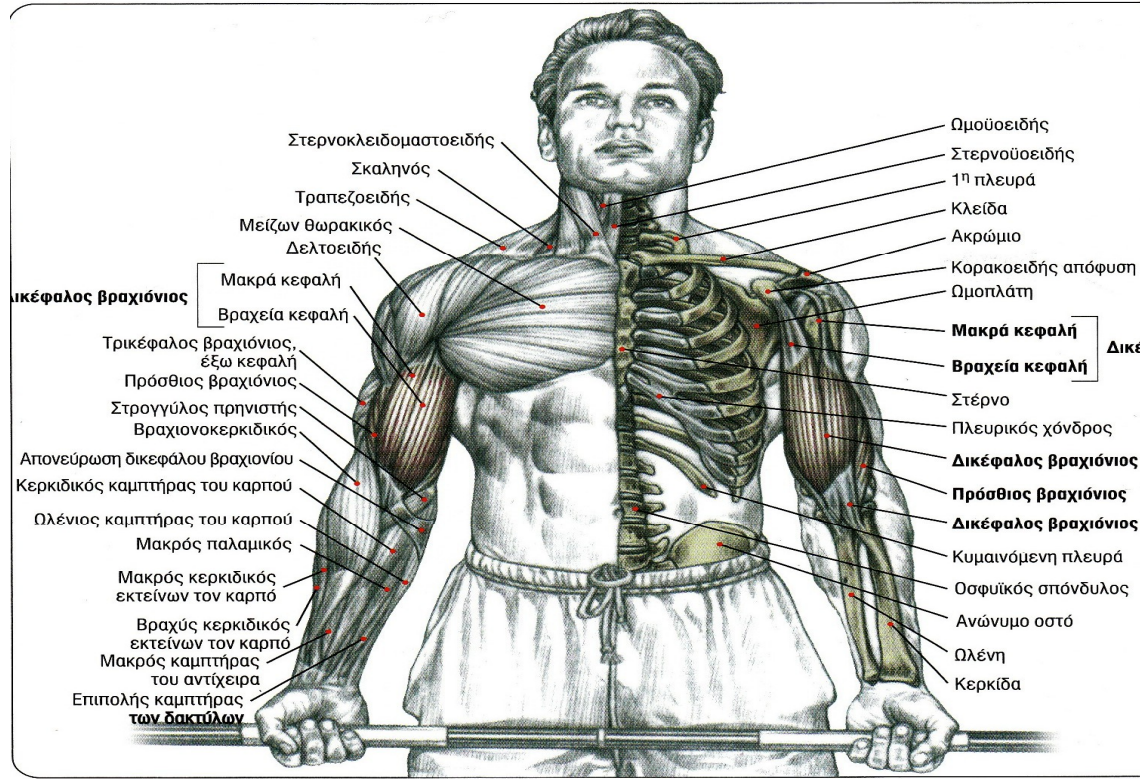


Κυρίως:
Βραχεία κεφαλή δικεφάλου η οποία διατείνεται πρώτη και συσπάται όταν οι βραχίονες απομακρύνονται.

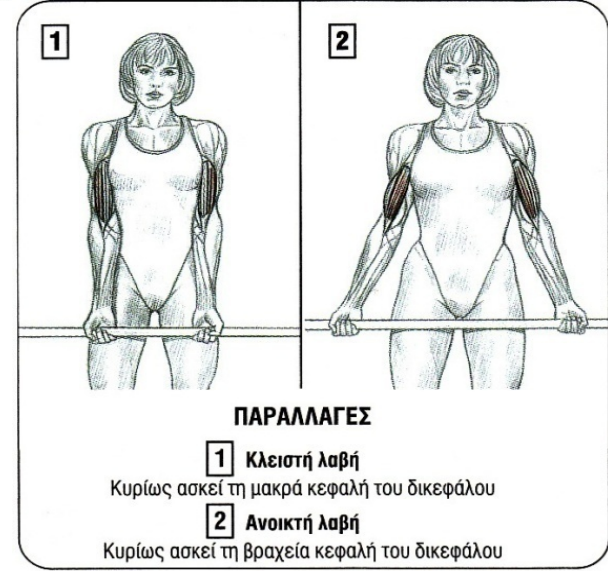
Δευτερευόντως:
Πρώσθιος βραχιόνιος.

- Εκτελείται στο τέλος του προγράμματος.
- Χρησιμοποιούμε ελαφρά βάρη για να εστιάσουμε και αισθανθούμε τη σύσπαση στην μέσα πλευρά του δικεφάλου.

6. ΚΑΜΨΕΙΣ ΑΓΚΩΝΩΝ ΜΕ ΜΠΑΡΑ (ΥΠΤΙΑ ΛΑΒΗ)

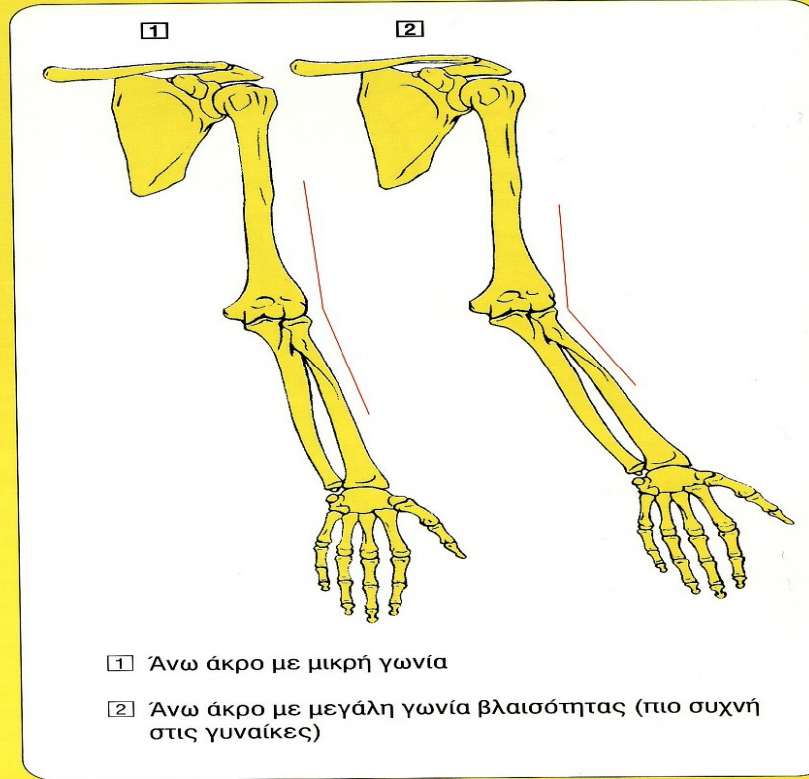
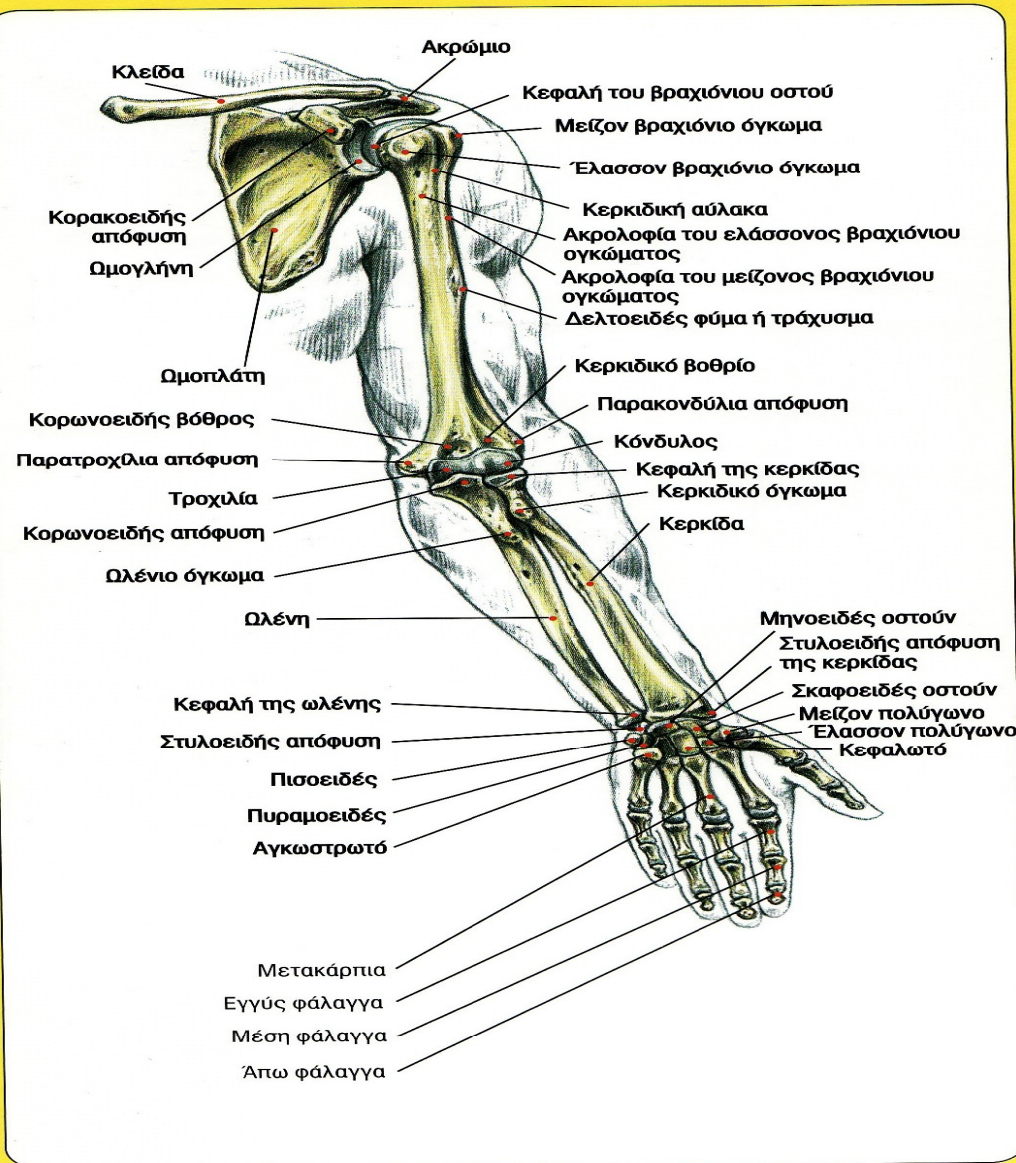


- Ισομετρική σύσπαση των γλουτιαίων, κοιλιακών και σπονδυλικών μυών για την σταθεροποίηση του κορμού και ΣΣ.
- Εισπνέουμε κι εκτελούμε την κάμψη, εκπνέουμε στο τέλος.
- Γυμνάζει κυρίως δικέφαλο βραχιόνιο, πρόσθιο βραχιόνιο και λιγότερο βραχιονοκερκιδικό, στρογγυλό πρηνιστή και καμπτήρες του καρπού.
- Ανυψώνοντας τους αγκώνες στο τέλος της κάμψης αυξάνουμε τη σύσπαση του δικεφάλου εμπλέκοντας και τον πρόσθιο δελτοειδή.
- Για μεγαλύτερη δυσκολία, ακινητοποιούμε τις ωμοπλάτες.





Η ΑΝΑΤΟΜΙΚΗ ΚΑΤΑΣΚΕΥΗ ΤΟΥ ΑΓΚΩΝΑ ΚΑΙ Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

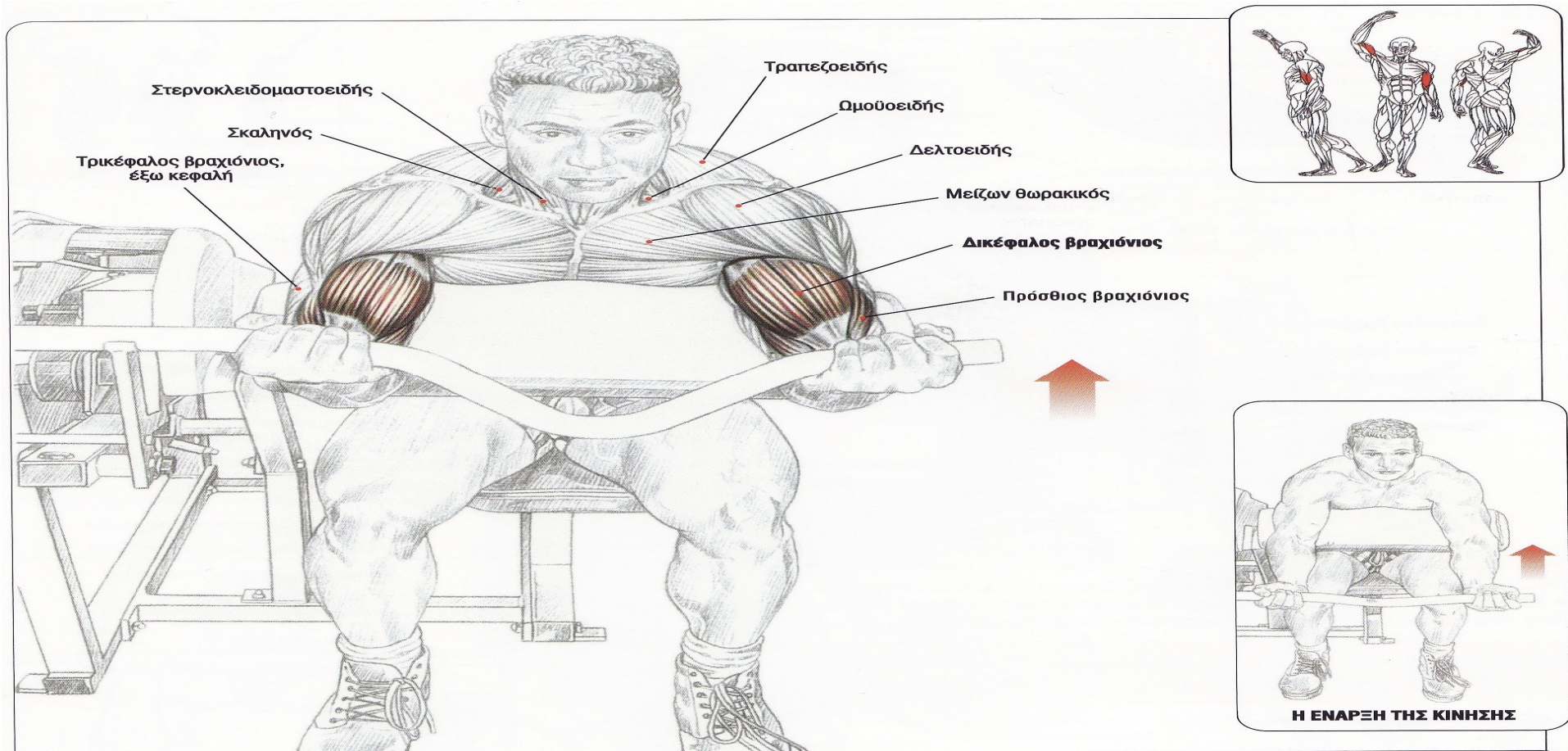


Όταν γυμνάζετε το δικέφαλο βραχιόνιο μυ χρησιμοποιώντας μπάρα, πρέπει να έχετε υπ' όψιν σας τις παραλλαγές που υπάρχουν στην ανατομική κατασκευή του κάθε ανθρώπου. Στην ανατομική θέση τα άνω άκρα βρίσκονται σε έκταση κατά μήκος του κορμού, οι παλάμες προς τα ε-

μπρός και οι αντίχειρες στραμμένοι προς τα έξω. Η γωνία στον αγκώνα ανάμεσα στον βραχίονα και το αντιβράχιο ποικίλλει από άτομο σε άτομο. Σε ορισμένα άτομα παρατηρείται η έκδηλη βλαισότητα στην περιοχή του αγκώνα, γεγονός που αναγκάζει τα άτομα αυτά, όταν εκτελούν κάμψεις με ευθεία μπά-

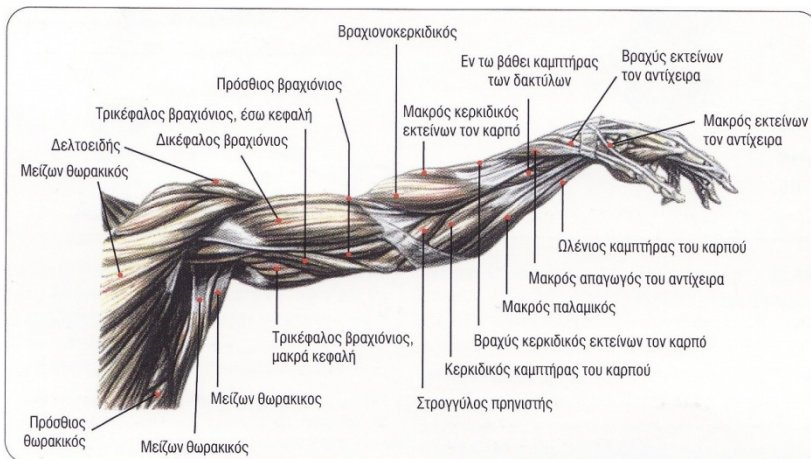
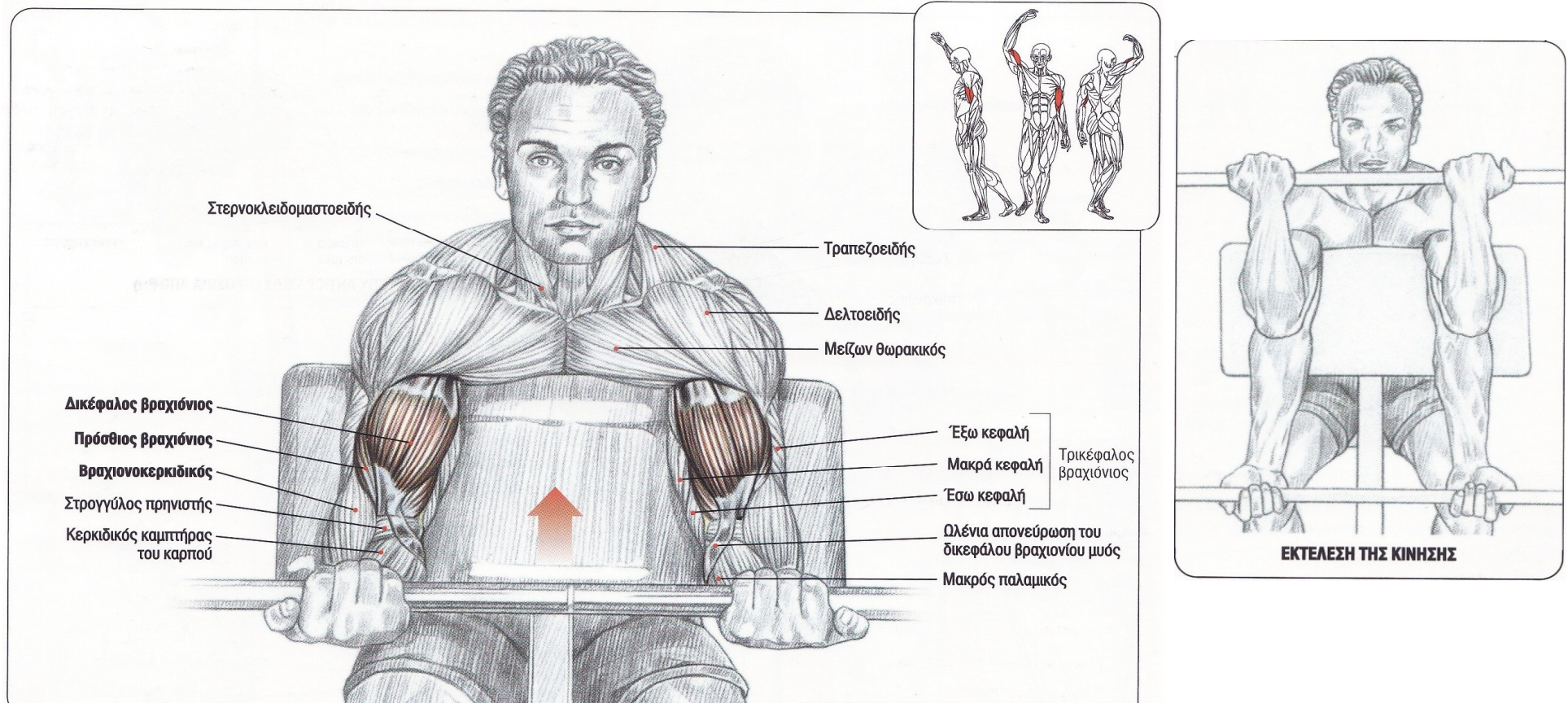
ρα, να κάμπτουν υπερβολικά τον καρπό. Η κάμψη του καρπού σε αυτή την περίπτωση είναι επώδυνη και για να αποφευχθεί ο τραυματισμός της πηχεοκαρπικής άρθρωσης, η άσκηση πρέπει να εκτελείται με σπαστή μπάρα.

7. ΚΑΜΨΕΙΣ ΑΓΚΩΝΩΝ ΜΕ ΜΗΧΑΝΗΜΑ (ΥΠΤΙΑ ΛΑΒΗ)



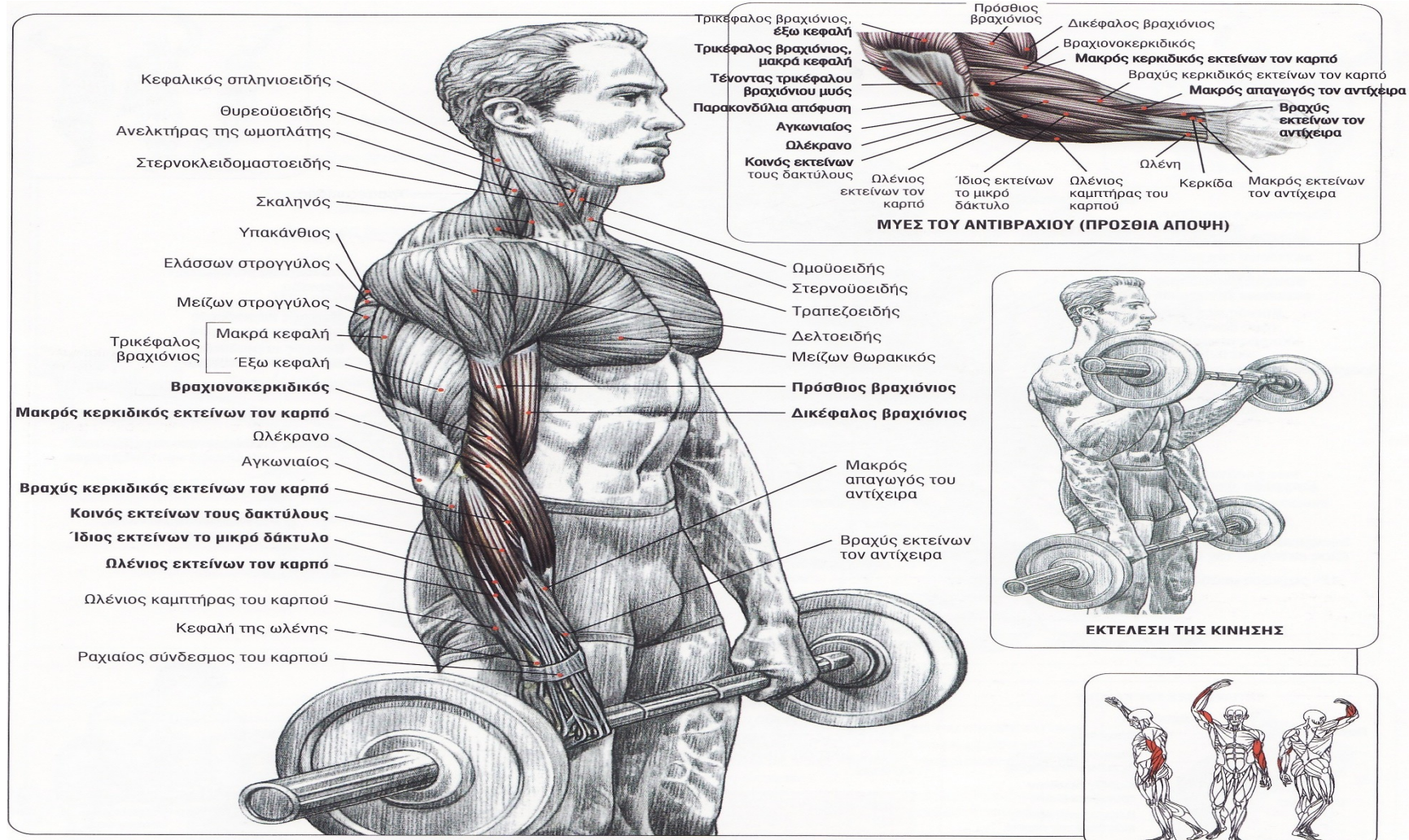
- Προσφέρει καλή απομόνωση των δικέφαλων.
- Γυμνάζει επίσης τον πρόσθιο βραχιόνιο, τον βραχιονοκερκιδικό και τον στρογγυλό πρηνιστή.
- Δεν μπορούμε να κλέψουμε.
- Επειδή η μυϊκή τάση είναι έντονη στην αρχή, κάνουμε προθέρμανση με ελαφρά βάρη.
- Η πλήρης έκταση των αγκώνων μπορεί να προκαλέσει τενοντίτιδα.

8. ΚΑΜΨΕΙΣ ΑΥΤΟΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗΣ ΤΩΝ ΑΓΚΩΝΩΝ ΜΕ ΜΗΧΑΝΗΜΑ (ΥΠΤΙΑ ΛΑΒΗ)



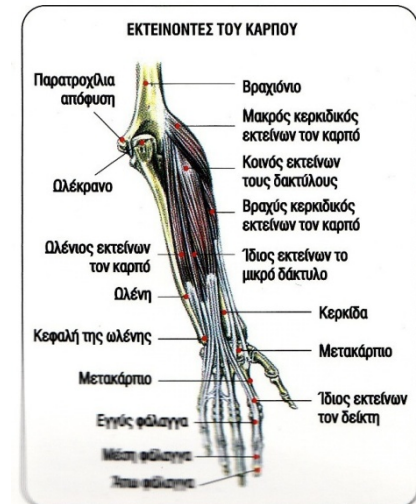
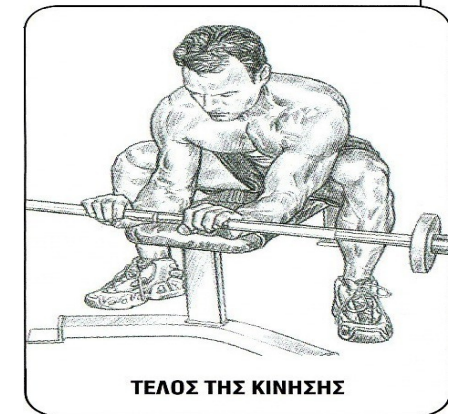
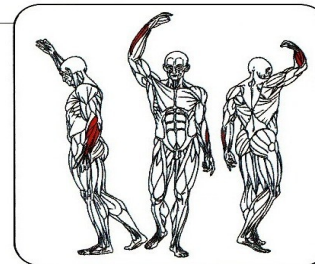
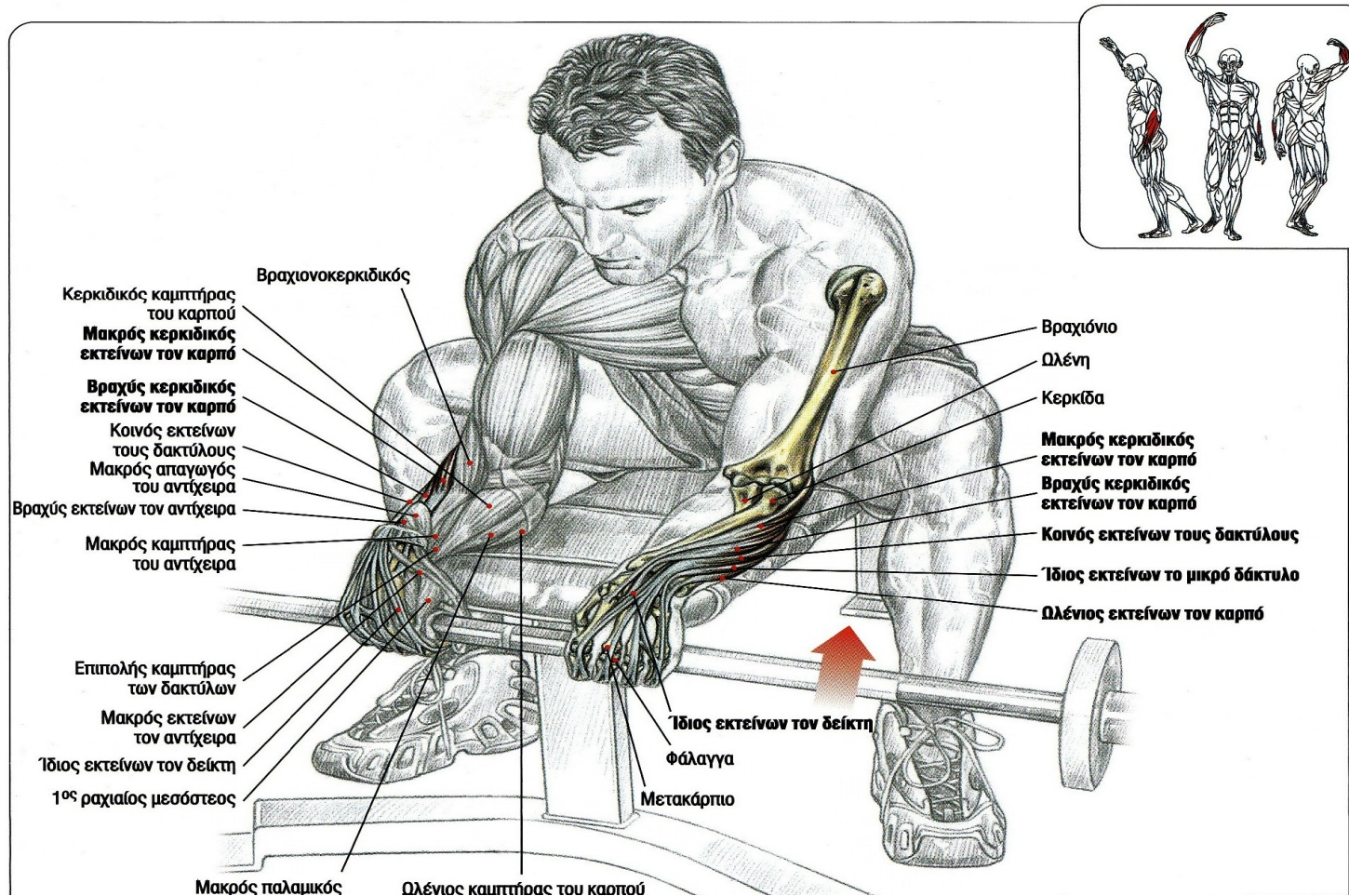
- Προσφέρει καλή απομόνωση των δικέφαλων.
- Επειδή η μυϊκή τάση είναι έντονη στην αρχή, κάνουμε προθέρμανση με ελαφρά βάρη.
- Η πλήρης έκταση των αγκώνων μπορεί να προκαλέσει τενοντίτιδα.

9. ΚΑΜΨΕΙΣ ΑΓΚΩΝΩΝ ΜΕ ΜΠΑΡΑ (ΠΡΗΝΗΣ ΛΑΒΗ)



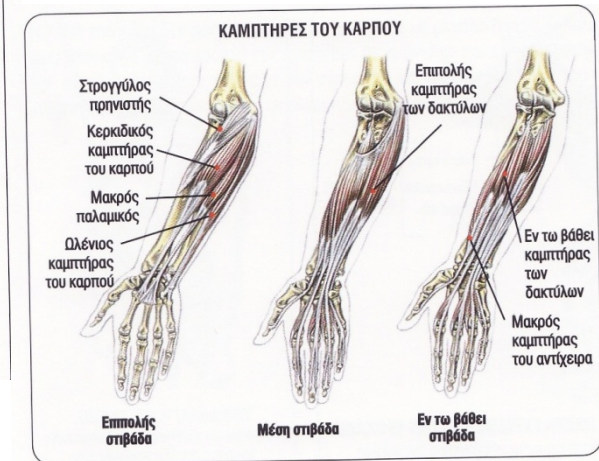
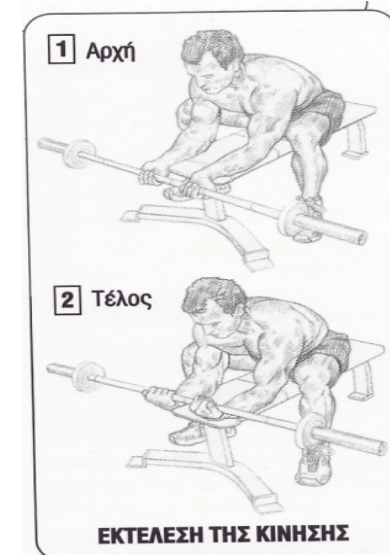
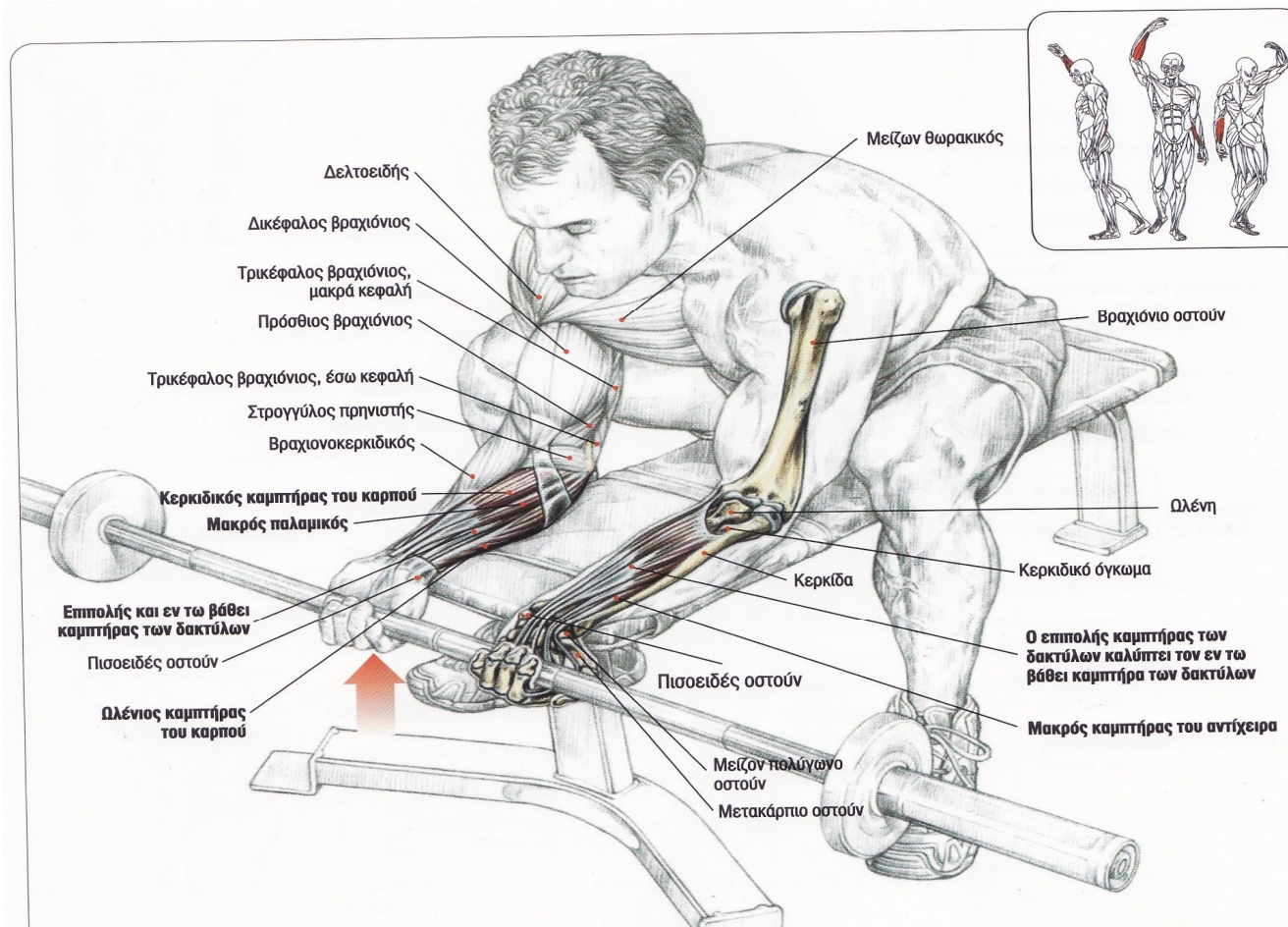
- Γυμνάζει τους εκτείνοντες των καρπών και των δακτύλων, τον βραχιονοκερκιδικό, τον πρόσθιο βραχιόνιο, και σε μικρότερο βαθμό τον δικέφαλο.
- Εξαιρετική άσκηση για την πηγεοκαρπική. Χρησιμοποιείται πολύ από μποξέρ επειδή επιφέρει μία συμμετρική ενδυνάμωση των καμπτήρων και αδυναμία των εκτεινόντων των καρπών.
- Βοηθά και στην άρση πολλών κιλών στον πάγκο.

10. ΕΚΤΑΣΕΙΣ ΚΑΡΠΩΝ ΜΕ ΜΠΑΡΑ (ΠΡΗΝΗΣ ΛΑΒΗ)



- Οι πήχεις ακουμπούν στον πάγκο ενώ οι καρποί βρίσκονται σε παθητική κάμψη.
- Εξαιρετική άσκηση για την πηγεοκαρπική.
- Γυμνάζει τους εκτείνοντες των καρπών (είναι συνήθως οι πιο αδύναμοι) και των δακτύλων.

11. ΚΑΜΨΕΙΣ ΚΑΡΠΩΝ ΜΕ ΜΠΑΡΑ (ΥΠΤΙΑΛΑΒΗ)



- Οι πήχεις ακουμπούν στον πάγκο ενώ οι καρποί βρίσκονται σε παθητική έκταση.
- Εξαιρετική άσκηση για την πηγεοκαρπική.
- Γυμνάζει τους καμπτήρες των καρπών (βρίσκονται στην εν τω βάθει στοιβάδα των μυών του καρπού και αποτελούν το μεγαλύτερο μέρος της μυϊκής μάζας των καμπτήρων του καρπού) και των δακτύλων.