

4^Η ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΑΣΚΗΣΙΟΛΟΓΙΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΜΥΙΚΗ ΟΜΑΔΑ ΣΤΗΘΟΥΣ ΠΛΑΤΗΣ – ΔΙΚΕΦΑΛΟΥ – ΤΡΙΚΕΦΑΛΩΝ

Ένα αποτελεσματικό ασκησιολόγιο που στοχεύει τις μυϊκές ομάδες του στήθους, της πλάτης, των δικεφάλων και των τρικεφάλων θα πρέπει να περιλαμβάνει μια ποικιλία ασκήσεων που καλύπτουν όλες τις λειτουργίες αυτών των μυών. Ακολουθεί ένα ενδεικτικό σύνολο βασικών ασκήσεων για τις παραπάνω μυϊκές ομάδες:

Στήθος:



Πιέσεις πάγκου (Bench press):

- Είναι η βασική άσκηση για το στήθος, που στοχεύει ολόκληρη τη μυϊκή ομάδα.
- Μπορεί να γίνει με μπάρα ή αλτήρες.



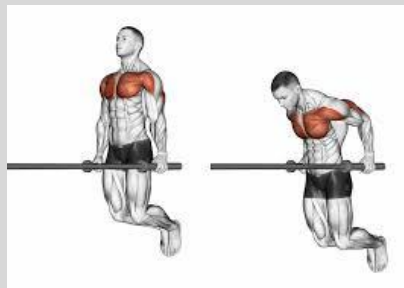
Πιέσεις σε επικλινή πάγκο (Incline press):

- Στοχεύει το άνω μέρος του στήθους.
- Μπορεί να γίνει με μπάρα ή αλτήρες.



Ανοίγματα με αλτήρες (Dumbbell flies):

- Εστιάζει στην έκταση του στήθους και βοηθά στην ανάπτυξη του εσωτερικού μέρους του.



Βυθίσεις σε δίζυγο (Dips):

- Εξαιρετική άσκηση για το κάτω μέρος του στήθους και τους τρικεφάλους.

Πλάτη:



Έλξεις στην μπάρα (Pull-ups):

- Η καλύτερη άσκηση για την ανάπτυξη του πλάτους της πλάτης.
- Μπορεί να γίνει με διάφορες λαβές.

Κωπηλατική με μπάρα Barbell rows:



- ο Στοχεύει το πάχος της πλάτης και τους ρομβοειδείς μύες.

- **Κωπηλατική με αλτήρες (Dumbbell rows):**



- ο Επιτρέπει μεγαλύτερο εύρος κίνησης και στοχεύει κάθε πλευρά της πλάτης ξεχωριστά.



- **Έλξεις τροχαλίας (Lat pulldowns):**

- ο Μια καλή εναλλακτική για τις έλξεις στην μπάρα, ιδιαίτερα για αρχάριους.

Δικέφαλοι:

- **Κάμψεις δικεφάλων με μπάρα (Barbell curls):**



- ο Η βασική άσκηση για τους δικεφάλους, που στοχεύει ολόκληρη τη μυϊκή ομάδα.

- **Κάμψεις δικεφάλων με αλτήρες (Dumbbell curls):**



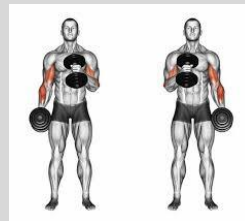
- ο Επιτρέπει μεγαλύτερο εύρος κίνησης και στοχεύει κάθε δικέφαλο ξεχωριστά.

- **Κάμψεις δικεφάλων σε επικλινή πάγκο (Incline dumbbell curls):**



curls):

- ο Εστιάζει στη μακρά κεφαλή του δικεφάλου.



- **Κάμψεις σφυριά (Hammer curls):**

- ο Στοχεύει τον βραχιόνιο μυ, που βρίσκεται κάτω από τον δικέφαλο.

Τρικέφαλοι:

- **Πιέσεις πάγκου με κλειστή λαβή (Close-grip bench press):**



- ο Εξαιρετική άσκηση για την ανάπτυξη των τρικεφάλων.

- **Εκτάσεις τρικεφάλων με αλτήρα πάνω από το κεφάλι**



(Overhead dumbbell extensions):

- Στοχεύει τη μακρά κεφαλή του τρικεφάλου.

- **Εκτάσεις τρικεφάλων με τροχαλία (Triceps pushdowns):**



- Μια καλή άσκηση για την απομόνωση των τρικεφάλων.



- **Γαλλικές πιέσεις (Skullcrushers):**

- Εξαιρετική άσκηση για το σύνολο των τρικεφάλων.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΠΗΓΕΣ

- Θεοδοσίου Χ.Ι. (2010) *ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΜΕ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΙΣ, ΟΡΟΛΟΓΙΑ - ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ – ΤΑΞΙΝΟΜΗΣΗ*