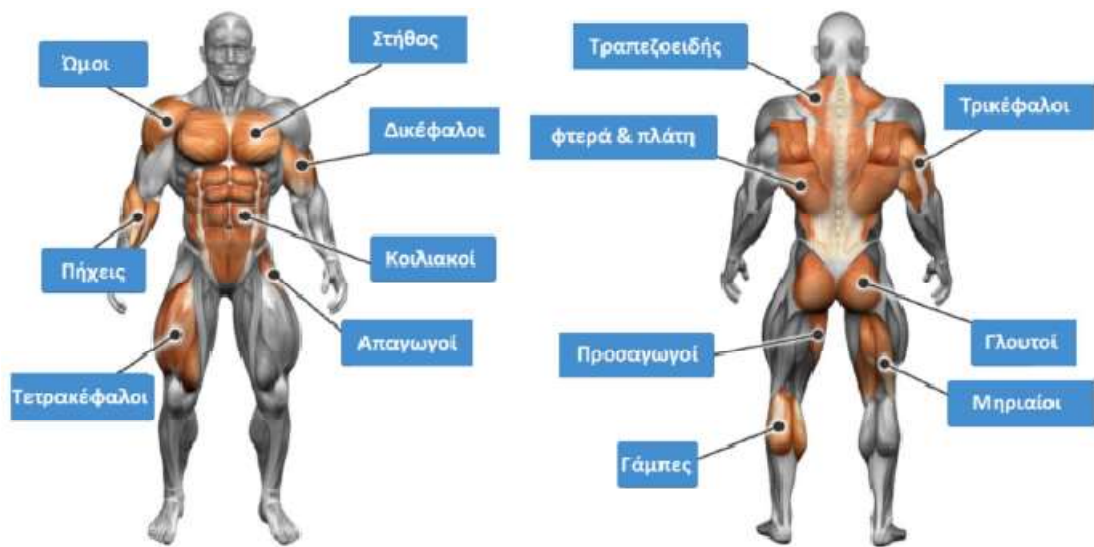


ΜΥΪΚΕΣ ΟΜΑΔΕΣ



ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΣΤΗΘΟΥΣ

1. Πιέσεις με μπάρα σε ίσιο πάγκο με ανοιχτή λαβή



2. Πιέσεις με αλτήρες σε ίσιο πάγκο



3. Ανοίγματα με αλτήρες σε ίσιο πάγκο



Copyright © EvolutionFit. All rights reserved

4. Πιέσεις με μπάρα σε επικλινή πάγκο με ανοιχτή λαβή



Copyright © EvolutionFit. All rights reserved

5. Πιέσεις με αλτήρες σε επικλινή πάγκο

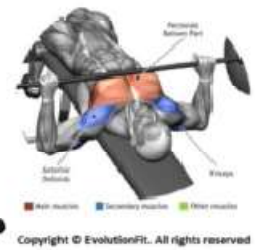


Copyright © EvolutionFit. All rights reserved

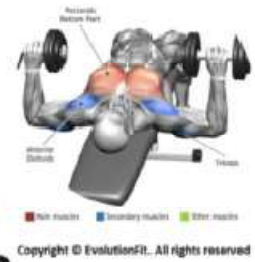
6. Ανοίγματα με αλτήρες σε επικλινή πάγκο



7. Πιέσεις με μπάρα σε κατακλινή πάγκο με ανοιχτή λαβή



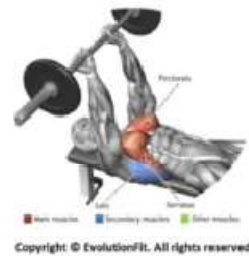
8. Πιέσεις με αλτήρες σε κατακλινή πάγκο



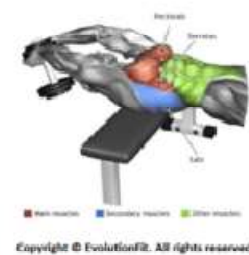
9. Ανοίγματα με αλτήρες σε κατακλινή πάγκο



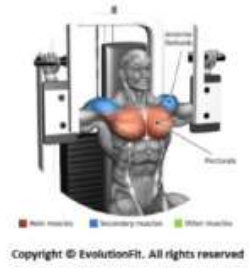
10. Έλξεις με μπάρα πίσω από τον αυχένα σε ίσιο πάγκο (pullover με μπάρα)



11. Έλξεις με αλτήρα πίσω από τον αυχένα ξαπλωμένοι σταυρωτά σε ίσιο πάγκο (pullover με αλτήρα)



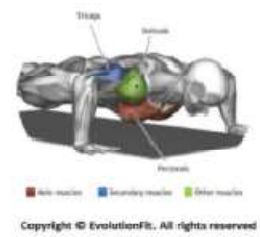
12. Προσαγωγή των χεριών υπό αντίσταση με μηχάνημα (pec deck)



13. Βυθίσεις σε διζυγο

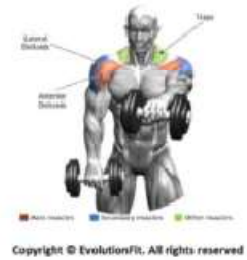


14. Κάμψεις (push up)



ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΩΜΩΝ

1. Εναλλάξ πρόσθιες άρσεις των χεριών με αλτήρες



Copyright © EvolutionFit. All rights reserved

2. Πρόσθιες άρσεις των χεριών με μπάρα



Copyright © EvolutionFit. All rights reserved

3. Ταυτόχρονες πλάγιες άρσεις των χεριών με αλτήρες σε θέση επίκυψης



Copyright © EvolutionFit. All rights reserved

4. Ταυτόχρονες πλάγιες άρσεις των χεριών με αλτήρες σε θέση επίκουψης καθισμένοι σε πάγκο



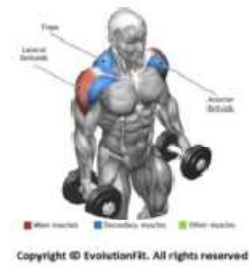
5. Πιέσεις των χεριών με μπάρα πίσω από τον αυχένα (παραλλαγή: πιέσεις των χεριών με μπάρα μπροστά από τον τράχηλο)



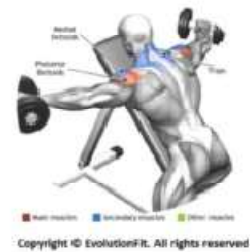
6. Ταυτόχρονες πιέσεις των χεριών με αλτήρες σε καθιστή θέση



7. Ταυτόχρονες πλάγιες άρσεις των χεριών με αλτήρες σε όρθια θέση



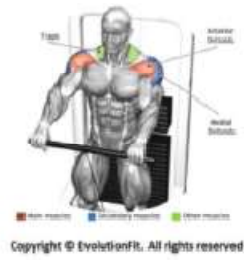
8. Ταυτόχρονες πλάγιες άρσεις των χεριών με αλτήρες ξαπλωμένοι μπρούμυτα σε επικλινή πάγκο



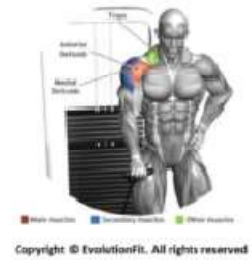
9. Πλάγια άρση του χεριού με αλτήρα με τον κορμό σε πλάγια θέση στον επικλινή πάγκο



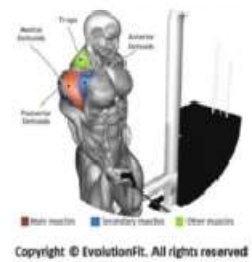
10. Πρόσθιες άρσεις των χεριών με τροχαλία



11. Πρόσθιες άρσεις του χεριού με τροχαλία

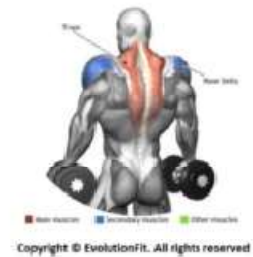


12. Πλάγιες άρσεις του χεριού με τροχαλία



ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΡΑΠΕΖΟΕΙΔΗΣ

1. Ανύψωση αλτήρων με ανύψωση των ώμων



2. Ανύψωση μπάρας με ανύψωση των ώμων



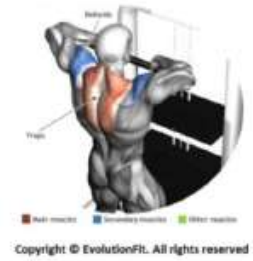
3. Ανύψωση μπάρας με κλειστή λαβή



4. Ανύψωση αλτήρων



5. Ανύψωση χαμηλής τροχαλίας

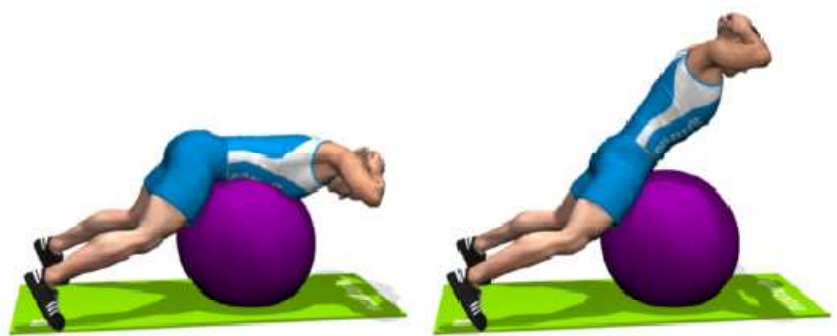


ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΛΑΤΗΣ

1. Superman (ραχιαίοι μυς)



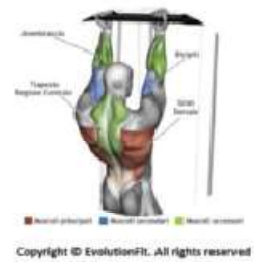
2. Έκταση της ράχης ξαπλωμένοι μπρούμυτα σε μπάλα γυμναστικής (ραχιαίοι μυς)



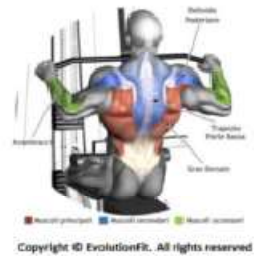
3. Έλξεις στο μονόζυγο με ανοιχτή λαβή και τα αντιβράχια σε πρηνισμό



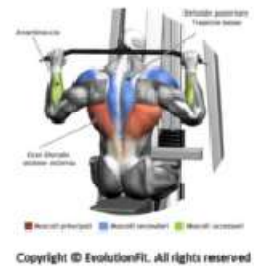
4. Ανάστροφες έλξεις στο μονόζυγο με μεσαία και ύπτια λαβή



5. Έλξεις με τροχαλία μπροστά από τον τράχηλο (εμπροσθολαιμίες έλξεις)



6. Έλξεις με τροχαλία πίσω από τον αυχένα (οπισθολαιμίες έλξεις)



7. Έλξεις με τροχαλία μπροστά από τον τράχηλο με μεσαία και ύπτια λαβή



8. Από όρθια θέση και ελαφρώς λυγισμένα γόνατα έλξεις τροχαλίας με τους αγκώνες σε έκταση και πρηνή λαβή



9. Χαμηλή κωπηλατική με τροχαλία με τα αντιβράχια σε ημιπρηνισμό



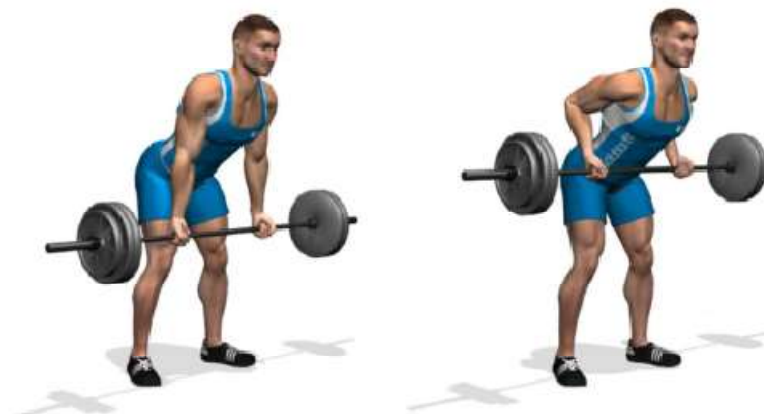
10. Μονόπλευρη κωπηλατική με αλτήρα



11. Όρθια Κωπηλατική με αλτήρες με τον κορμό σε επίκυψη και τα αντιβράχια σε ημιπρηνισμό



12. Όρθια Κωπηλατική με μπάρα με τον κορμό σε επίκυψη



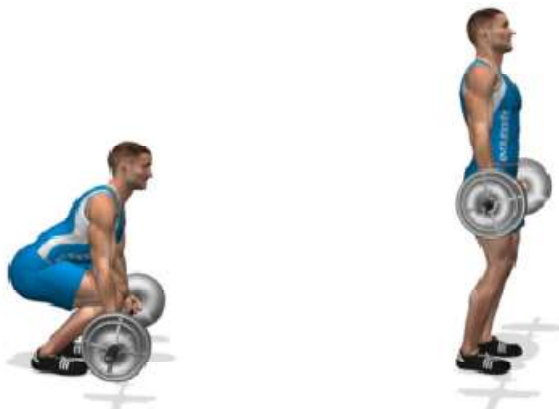
13. Όρθια κωπηλατική με μπάρα με τον κορμό σε επίκυψη και το κεφάλι ακουμπισμένο σε πάγκο για σταθεροποίηση



14. Όρθια κωπηλατική πιάνοντας με τα δύο χέρια τη μία πλευρά της μπάρας και τον κορμό σε επίκυψη



15. Άρσεις θανάτου (κορυφαία άσκηση (!!!) η οποία γυμνάζει ολόκληρο το σώμα, όμως είναι ιδιαίτερα επικίνδυνη για τη μέση αν δεν εκτελεστεί με την σωστή τεχνική)



ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΤΡΙΚΕΦΑΛΩΝ

1. Πιέσεις με μπάρα σε ίσιο πάγκο με κλειστή λαβή



2. Καθισμένοι σε πάγκο και σε θέση επίκλισης εκτάσεις αγκώνων με αλτήρες



3. Βυθίσεις για τρικέφαλους ανάμεσα σε δύο πάγκους



4. Ξαπλωμένοι σε ίσιο πάγκο εκτάσεις αγκώνων με μπάρα



5. Εκτάσεις αγκώνα με αλτήρα σε καθιστή θέση



6. Από καθιστή θέση εκτάσεις αγκώνων κρατώντας τον αλτήρα με τα δύο χέρια



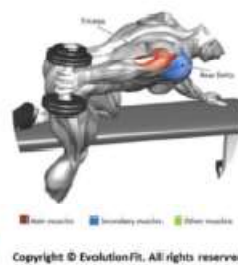
7. Ξαπλωμένοι σε ίσιο πάγκο εκτάσεις αγκώνα με αλτήρα (τα αντιβράχια σε ημιπρητισμό)



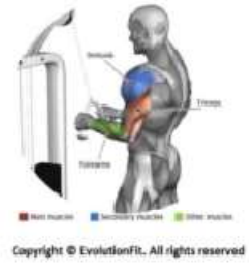
8. Ξαπλωμένοι σε ίσιο πάγκο εκτάσεις αγκώνων με αλτήρες (τα αντιβράχια σε ημιπρητισμό)



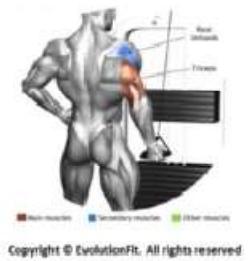
9. Εκτάσεις αγκώνα με αλτήρα (κικ μπακ)



10. Εκτάσεις αγκώνων σε τροχαλία με ειδική λαβή "Λ" τρικεφάλων



11. Εκτάσεις αγκώνα σε τροχαλία με μονή λαβή (ύπτια λαβή)



ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΙΚΕΦΑΛΩΝ

1. Από όρθια θέση κάμψεις αγκώνων με αλτήρες (ύπτια λαβή)



2. Καθισμένοι σε επικλινή πάγκο εναλλάξ κάμψεις αγκώνων με αλτήρες και στροφή των αντιβράχιων



Copyright © EvolutionFit. All rights reserved

3. Από όρθια θέση κάμψεις αγκώνων με μπάρα (ύπτια λαβή)



Copyright © EvolutionFit. All rights reserved

4. Κάμψεις αυτοσυγκέντρωσης του αγκώνα με αλτήρα



Copyright © EvolutionFit. All rights reserved

5. Κάμψεις αγκώνα με αλτήρα χρησιμοποιώντας την μπάλα γυμναστικής ως "μαξιλάρι" δισεφάλων



6. Από όρθια θέση εναλλάξ κάμψεις αγκώνων με αλτήρες με στροφή των αντιβράχιων



7. Από καθιστή θέση κάμψεις αγκώνων με αλτήρες (ύπτια λαβή)



8. Εναλλάξ κάμψεις αγκώνων με αλτήρες με τα αντιβράχια σε ημιπρηνισμό (κάμψεις "σφυριά")



9. Από όρθια θέση χρησιμοποιώντας έναν επικλινή πάγκο ως "μαξιλάρι" δισεφάλων κάμψεις αγκώνα με αλτήρα (ύπτια λαβή)



10. Κάμψεις αγκώνα με αλτήρα σε "μαξιλάρι" δισεφάλων (ύπτια λαβή)



11. Κάμψεις αγκώνων με μπάρα σε "μαξιλάρι" δισεφάλων (ύπτια λαβή)



12. Από καθιστή θέση εναλλάξ κάμψεις αγκώνων με αλτήρες και στροφή των αντιβράχιων



13. Κάμψεις αγκώνων με χαμηλή τροχαλία χρησιμοποιώντας για λαβή σχοινί τρικεφάλων (αντιβράχια σε ημιπρηνισμό)



14. Κάμψεις αγκώνων με χαμηλή τροχαλία (ύπτια λαβή)



Copyright © EvolutionFit. All rights reserved

15. Κάμψεις αγκώνα με τροχαλία (ύπτια λαβή)



Copyright © EvolutionFit. All rights reserved

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΗΧΕΩΝ

1. Από όρθια θέση κάμψεις αγκώνων με μπάρα (πρηνής λαβή)



2. Εκτάσεις καρπού με αλτήρα (πρηνής λαβή)



3. Εκτάσεις καρπών με μπάρα (ύπτια λαβή) [παραλλαγή: πρηνής λαβή]



4. Εκτάσεις καρπού με αλτήρα (ύπτια λαβή)



5. Στροφή καρπού με αλτήρα (από πρηνή θέση το αντιβράχιο να καταλήγει σε ύπτια θέση)



ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΚΟΙΛΙΑΚΩΝ

1. Σε δίζυγο έλξεις γονάτων στο στήθος



2. Σε δίζυγο άρσεις των κάτω άκρων με τεντωμένα πόδια (ελαφρώς λυγσμενα τα γόνατα)



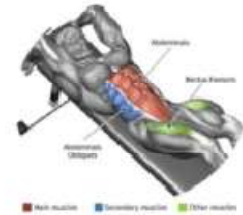
3. Κρεμασμένοι σε μονόζυγο έλξεις γονάτων στο στήθος



4. Κάμψεις του κορμού σε επικλινή πάγκο (πάγκο κοιλιακών)



5. Άρσεις κάτω άκρων σε επικλινή πάγκο με τεντωμένα πόδια (ελαφρώς λυγισμένα τα γόνατα)



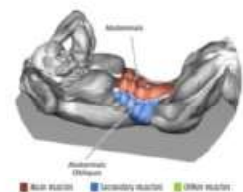
Copyright © EvolutionFit. All rights reserved

6. Καθισμένοι έλξεις γονάτων στο στήθος



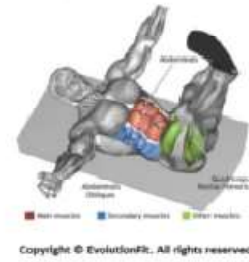
Copyright © EvolutionFit. All rights reserved

7. Ξαπλωμένοι στο πάτωμα κάμψεις του κορμού

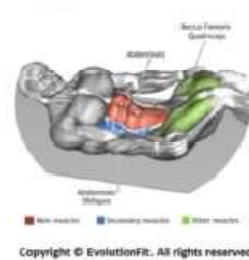


Copyright © EvolutionFit. All rights reserved

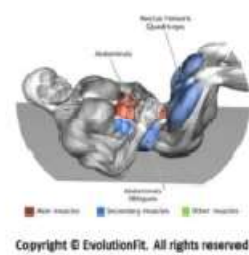
8. Ξαπλωμένοι στο πάτωμα με τα πόδια να σχηματίζουν ορθή γωνία κάμψης του κορμού πιάνοντας με τα χέρια τις κνήμες



9. Ξαπλωμένοι στο πάτωμα ταυτόχρονες κάμψεις κορμού και έλξεις γονάτων στο στήθος



10. Ξαπλωμένοι στο πάτωμα έλξεις γονάτων στο στήθος



11. Σε μπάλα γυμναστικής κάμψεις του κορμού



12. Ξαπλωμένοι στο πάτωμα κρατώντας ένα αλτήρα με τεντωμένα χέρια κάμψεις του κορμού

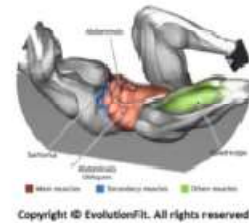


13. "Ψαλιδάκια"

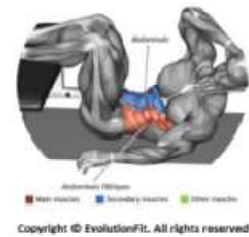


ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΛΑΓΙΩΝ ΚΟΙΛΙΑΚΩΝ

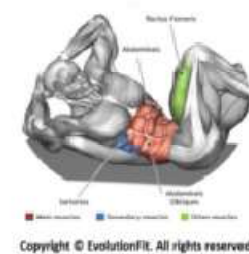
1. Από ξαπλωτή θέση στο πάτωμα εναλλάξ ροκανίσματα με στροφή του κορμού και ταυτόχρονη έλξη αντίθετου γονάτου στο στήθος



2. Από ξαπλωτή θέση με τα πόδια ακουμπισμένα σε πάγκο ροκανίσματα με στροφή του κορμού



3. Από ξαπλωτή θέση στο πάτωμα ροκανίσματα με στροφή του κορμού και ταυτόχρονη έλξη γονάτου στο στήθος



4. Από ξαπλωτή θέση στο πάτωμα πλάγιες κάμψεις κορμού



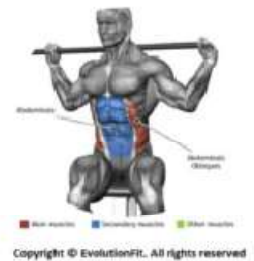
5. Από όρθια θέση πλάγιες κάμψεις κορμού με αλτήρες



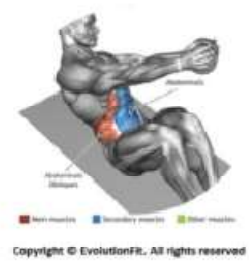
6. Από όρθια θέση πλάγιες κάμψεις κορμού με μπάρα



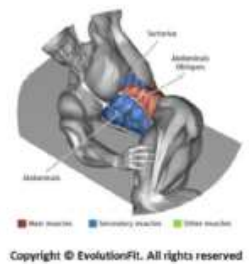
7. Από καθιστή θέση συστροφές κορμού με μπάρα



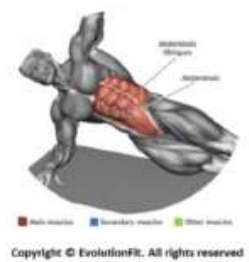
8. Από ξαπλωτή θέση και τον κορμό σε κλίση 30 μοιρών συστrophές του κορμού κρατώντας έναν αλτήρα



9. Ξαπωμένοι πλαγιαστά στο πάτωμα ροκανίσματα



10. Πλάγιες άρσεις λεκάνης



11. Πλάγιες κάμψεις κορμού με χαμηλή τροχαλία στην αντίθετη πλευρά

