

## Ασκήσεις δικέφαλων



# Κάμψεις δικέφαλου

## ◆ Ουδέτερη λαβή (αλτήρες)

**μύες που κυρίως συμμετέχουν:** βραχεία κεφαλή δικέφαλου  
βραχιονοκερκιδικός, βραχιόνιος, πρόσθιος δελτοειδής (συνεργάτης μυς)

## ◆ Σφυριά (αλτήρες όρθιος ή καθιστός)

**μύες που κυρίως συμμετέχουν:** βραχιόνιος, βραχιονοκερκιδικός,  
δικέφαλος

## ◆ Ανάποδη λαβή (αλτήρες ή μπάρα)

**μύες που κυρίως συμμετέχουν:** Βραχιονοκερκιδικός, βραχιόνιος, δικέφαλος,  
εκτείνων τους δακτύλους της χειρός, μακρός κερκιδικός εκτείνων τον καρπό  
τον καρπό

# Κάμψεις δικάφαλου

## ◆ Κάμψεις στο Larry machine (αλτήρες όρθιος ή καθιστός)

μύες που κυρίως συμμετέχουν: μακρά κεφαλή του δικάφαλου

## ◆ Κάμψεις στην τροχαλία (λαβή από κάτω)

μύες που κυρίως συμμετέχουν: βραχιόνιος, μακρά κεφαλή δικάφαλου

## ◆ Κάμψεις στην τροχαλία (λαβή από πάνω)

μύες που κυρίως συμμετέχουν: βραχιόνιος, μακρά και βραχεία κεφαλή δικάφαλου

# Κάμψεις δικέφαλου

◆Κάμψεις αυτοσυγκέντρωσης (αλτήρες, καθιστός)  
μύες που κυρίως συμμετέχουν: βραχιόνιος, δικέφαλος

◆Κάμψεις με μπάρα

μύες που κυρίως συμμετέχουν στην κλειστή λαβή:  
βραχιόνιος, μακρά κεφαλή δικέφαλου

μύες που κυρίως συμμετέχουν στην ανοιχτή λαβή:  
βραχιόνιος, βραχεία κεφαλή δικέφαλου

