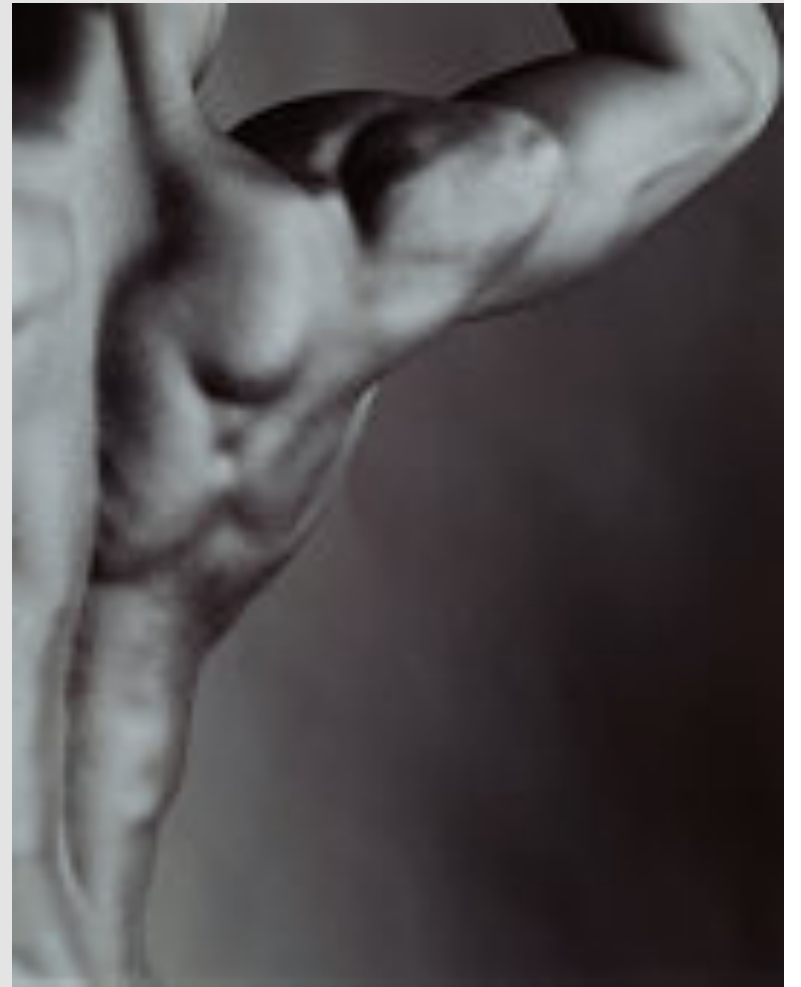


Ασκήσεις πλάτης



έλξεις

εμπροσθολαίμιες έλξεις ανοιχτή λαβή (τροχαλία)

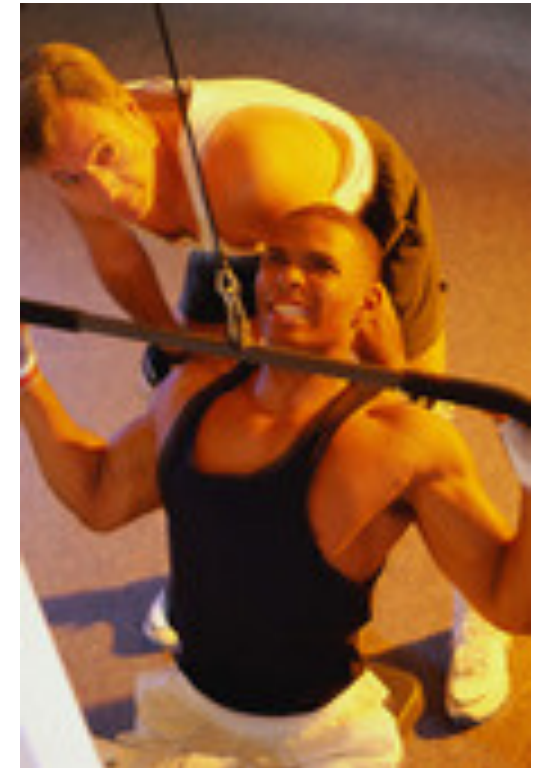
πρωταγωνιστής : Πλατύς ραχιαίος,
τραπεζοειδής (κάτω μοίρα), ρομβοειδής

συναγωνιστές : Δικέφαλος, βραχιόνιος,
βραχιονοκερκιδικός, οπίσθια μοίρα
δελτοειδή

εμπροσθολαίμιες έλξεις κλειστή λαβή (τροχαλία)

πρωταγωνιστής : Πλατύς ραχιαίος,
τραπεζοειδής (κάτω μοίρα), ρομβοειδής

συναγωνιστές : Δικέφαλος, βραχιόνιος,
βραχιονοκερκιδικός, οπίσθια μοίρα
δελτοειδή



έλξεις

Οπισθολαίμιες έλξεις στην τροχαλία

Πρωταγωνιστής : Πλατύς ραχιαίος, τραπεζοειδής(κάτω μοίρα), ρομβοειδής

Συναγωνιστές : Δικέφαλος, βραχιόνιος, βραχιονοκερκιδικός, οπίσθια μοίρα δελτοειδή



Έλξεις στο μονόζυγο ανοιχτή λαβή

Πρωταγωνιστής : Πλατύς ραχιαίος, τραπεζοειδής (κάτω μοίρα)

Συναγωνιστές : Δικέφαλος, βραχιόνιος, βραχιονοκερκιδικός, οπίσθια μοίρα δελτοειδή

Κωπηλατική

Κωπηλατική στην τροχαλία

Πρωταγωνιστής : Πλατύς ραχιαίος, τραπεζοειδής(κάτω μοίρα), ρομβοειδής

Συναγωνιστές : Δικέφαλος, βραχιόνιος, βραχιονοκερκιδικός, οπίσθια μοίρα δελτοειδή

Κωπηλατική μηχανής (κλειστή λαβή)

Πρωταγωνιστής : Πλατύς ραχιαίος, τραπεζοειδής(κάτω μοίρα), ρομβοειδής

Συναγωνιστές : Δικέφαλος, βραχιόνιος, βραχιονοκερκιδικός, οπίσθια μοίρα δελτοειδή

Κωπηλατική μηχανής (ανοιχτή λαβή)

Πρωταγωνιστής : Πίσω μοίρα δελτοειδή, τραπεζοειδής(κάτω μέρος), ρομβοειδής..

Συναγωνιστές : Δικέφαλος, βραχιόνιος, βραχιονοκερκιδικός.

Κωπηλατική

Κωπηλατική με μπάρα

Πρωταγωνιστής : Πλατύς ραχιαίος, τραπεζοειδής, ρομβοειδής.

Συναγωνιστές : Δικέφαλος, βραχιόνιος, βραχιονοκερκιδικός, οπίσθια μοίρα δελτοειδή, Ραχιαίοι

Κωπηλατική με αλτήρα

Πρωταγωνιστής : Πλατύς ραχιαίος, τραπεζοειδής (κάτω μοίρα), ρομβοειδής

Συναγωνιστές : Δικέφαλος, βραχιόνιος, βραχιονοκερκιδικός, οπίσθια μοίρα δελτοειδή



Pull over

Pull over στη μηχανή

Πρωταγωνιστής : Πλατύς ραχιαίος

Συναγωνιστές : Τρικέφαλος

Pull over στην τροχαλία

Πρωταγωνιστής : Πλατύς
ραχιαίος

Συναγωνιστές : Τρικέφαλος

Pull over με αλτήρα

Πρωταγωνιστής : Πλατύς
ραχιαίος

Συναγωνιστές : Τρικέφαλος,
μείζων θωρακικός



Pull over

Pull over στη μηχανή

Πρωταγωνιστής : Πλατύς ραχιαίος

Συναγωνιστές : Τρικέφαλος

Pull over στην τροχαλία

Πρωταγωνιστής : Πλατύς
ραχιαίος

Συναγωνιστές : Τρικέφαλος

Pull over με αλτήρα

Πρωταγωνιστής : Πλατύς
ραχιαίος

Συναγωνιστές : Τρικέφαλος,
μείζων θωρακικός

