

Ασκήσεις τρικέφαλων



Εκτάσεις τρικέφαλου

- ◆ Εκτάσεις τρικέφαλου ένα –ένα χέρι πάνω από το κεφάλι (αλτήρες)

μύες που κυρίως συμμετέχουν: μακρά και έσω κεφαλή τρικέφαλου

- ◆ Kick Backs (αλτήρες σε πάγκο)

μύες που κυρίως συμμετέχουν: μακρά και έσω κεφαλή τρικέφαλου, αγκωνιαίος

- ◆ Βυθίσεις (σε πάγκο ή δίζυγο, αγκώνες κλειστοί)

μύες που κυρίως συμμετέχουν: μακρά, έσω, έξω κεφαλή τρικέφαλου

Εκτάσεις τρικέφαλου στην τροχαλία

- ◆ **Εκτάσεις τρικέφαλου ένα –ένα χέρι (ουδέτερη λαβή τροχαλία)**

μύες που κυρίως συμμετέχουν: έσω, μακρά και έξω κεφαλή τρικέφαλου

- ◆ **Εκτάσεις τρικέφαλου με τα δύο χέρια (σχοινί)**

μύες που κυρίως συμμετέχουν: έσω, μακρά και έξω κεφαλή τρικέφαλο

- ◆ **Εκτάσεις τρικέφαλου με τα δύο χέρια (μπάρα στην τροχαλία)**

μύες που κυρίως συμμετέχουν: έξω, έσω και μακρά κεφαλή τρικέφαλου

- ◆ **Εκτάσεις τρικέφαλου με τα δύο χέρια (ανάποδη λαβή τροχαλία)**

μύες που κυρίως συμμετέχουν: έξω, έσω και μακρά κεφαλή τρικέφαλου

Γαλλικές πιέσεις – Βυθίσεις – Πιέσεις - Push ups

◆ Γαλλικές πιέσεις (μπάρα)

μύες που κυρίως συμμετέχουν: έσω και μακρά κεφαλή τρικέφαλου

◆ Γαλλικές πιέσεις (αλτήρες)

μύες που κυρίως συμμετέχουν: έσω, μακρά και έξω κεφαλή τρικέφαλου, αγκωνιαίος

◆ Πιέσεις με μπάρα κλειστή λαβή (ξαπλωμένος σε πάγκο)

μύες που κυρίως συμμετέχουν: μακρά και έξω κεφαλή τρικέφαλου