

## BOWFLEX XTREME

### Γνωρίστε το Μηχάνημά σας

ΣΥΓΧΑΡΗΤΗΡΙΑ για την απόφασή σας να αδυνατίσετε! Με το Bowflex Xtreme για σύντροφό σας στις ασκήσεις σας, γνωρίζετε ότι διαθέτετε πλέον το εργαλείο για να πραγματοποιήσετε όλες τις προσδοκίες σας που αφορούν τη σιλουέτα σας, τη φυσική σας κατάσταση και την υγεία σας!

Η εξαιρετική δύναμη αντίστασης και η ποιότητα του Bowflex Xtreme δεν συγκρίνεται με οποιουδήποτε άλλου ανάλογου μηχανήματος απ' όσα κυκλοφορούν στην αγορά. Δεν θα πιστέψετε τα εκπληκτικά αποτελέσματα που θα δείτε για το σώμα σας.

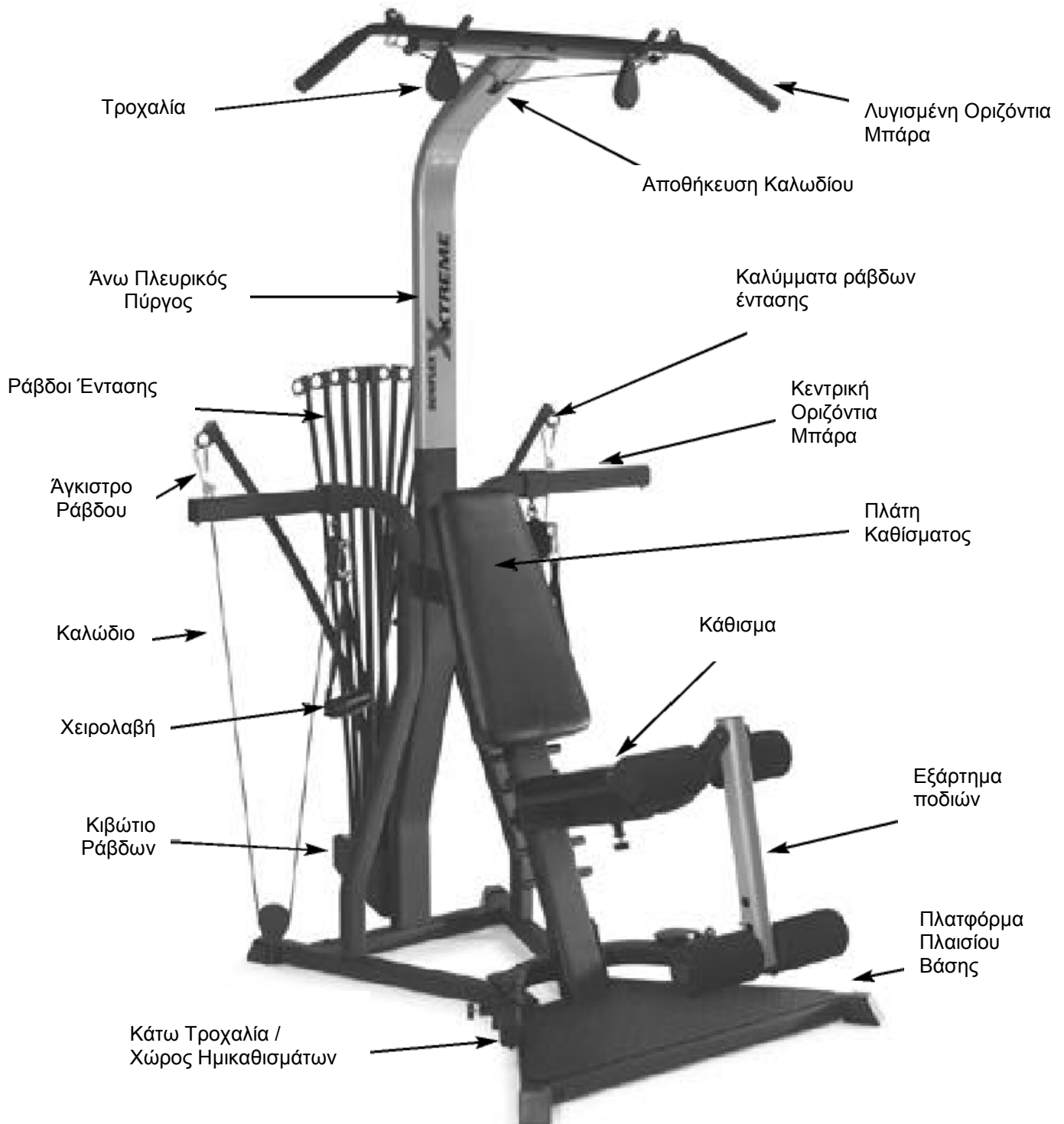
Στο παρόν Φυλλάδιο Οδηγιών θα βρείτε μία ποικιλία ασκήσεων και προγραμμάτων αδυνατίσματος.

Διαβάστε με την άνεσή σας ολόκληρο το φυλλάδιο των οδηγιών πριν χρησιμοποιήσετε τη συσκευή σας. Είναι σημαντικό να κατανοήσετε πώς να εκτελείτε κάθε άσκηση σωστά προτού να χρησιμοποιήσετε το σύστημα αντίστασης Power Rod.

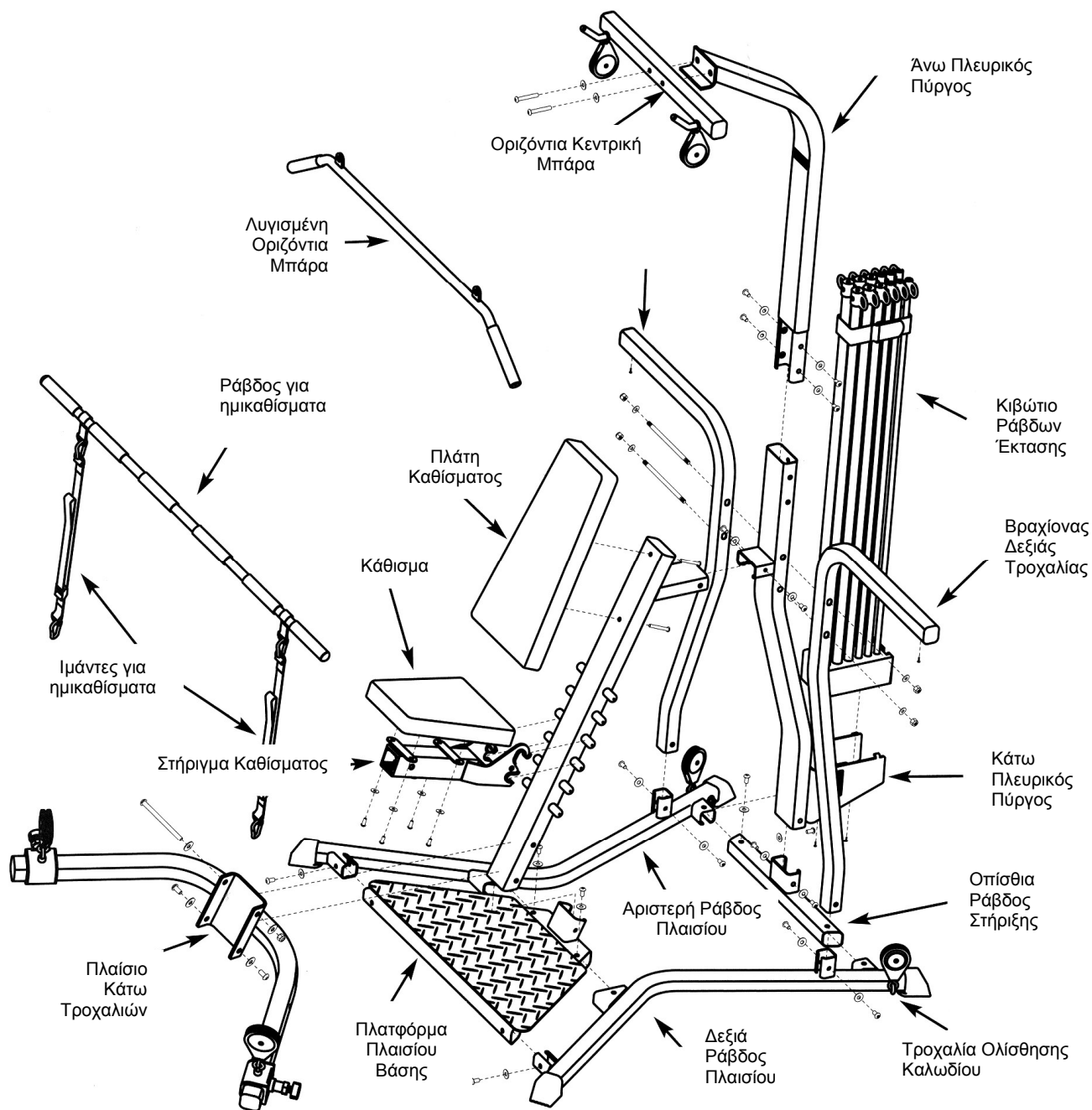
Με το πλήθος επιλογών συστημάτων αδυνατίσματος που υπάρχουν σήμερα, η επιλογή ενός μηχανήματος ασκήσεων που να εξυπηρετεί καλύτερα τις ανάγκες σας μπορεί σας προκαλέσει σύγχυση. Όλοι εμείς στην Nautilus Group Inc. θα θέλαμε να σας συγχαρούμε και να σας ευχαριστήσουμε για την επιλογή του Bowflex Xtreme. Το μηχάνημα αυτό αποτελεί το καλύτερο προϊόν αδυνατίσματος στο είδος του και αυτό είναι κάτι που πρόκειται να διαπιστώσετε άμεσα μόνοι σας.

Σας ευχαριστούμε και πάλι για την επιλογή του Bowflex.

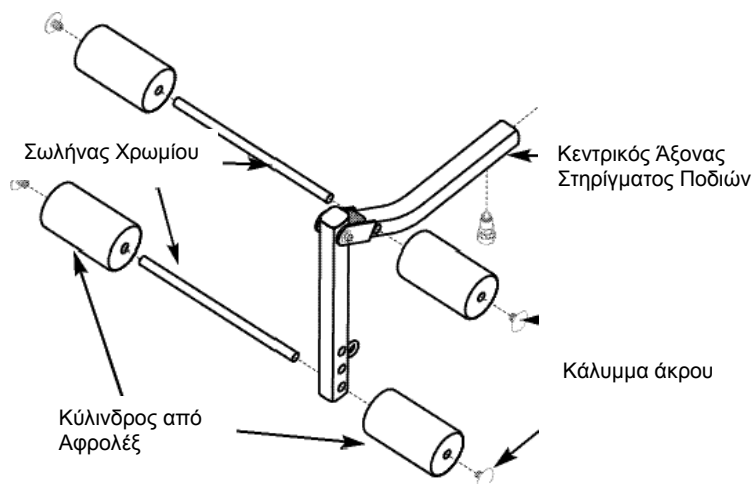
### ΤΟ BOWFLEX XTREME



## Γνωρίστε το Μηχάνημά σας



### Πρόεκταση Στηρίγματος Ποδιών - Προαιρετικό Εξάρτημα



Εάν έχετε παραγγείλει το προαιρετικό εξάρτημα Πρόεκτασης Στηρίγματος Ποδιών θα λάβετε τα μέρη που βλέπετε αριστερά.

## Οδηγός Συναρμολόγησης

### Βασικές Αρχές Συναρμολόγησης

Εδώ θα βρείτε ορισμένες βασικές συμβουλές για τη γρήγορη και εύκολη συναρμολόγηση του Bowflex Xtreme.

Χρησιμοποιώντας αυτές τις αρχές, μπορείτε να απλοποιήσετε την κάθε διαδικασία και να εξοικονομήσετε χρόνο και κόπο.

1. Θα συναρμολογήσετε ταχύτερα το μηχάνημα αν συγκεντρώσετε εκ των προτέρων μαζί τα κομμάτια που χρειάζονται σε κάθε φάση πριν ξεκινήσετε.
2. Όταν χρησιμοποιείτε ένα κλειδί για να σφίξετε κάποια βίδα, χρησιμοποιήστε ένα γαλλικό κλειδί για να συγκρατήσετε το παξιμάδι. Αυτό θα σας εξασφαλίσει ταχύτερο και ασφαλέστερο βίδωμα.
3. Όταν τοποθετείτε μια βίδα ανάμεσα σε δύο χωριστά κομμάτια, μπορείτε να βοηθήσετε στην ευθυγράμμιση των οπών της βίδας ανασκλώνοντας ελαφρά το ένα από τα κομμάτια. Μπορείτε επίσης να τα ανασκώσετε ελαφρά και να κοιτάξετε ανάμεσα στις τρύπες για να κατευθύνετε καλύτερα τη βίδα ανάμεσά τους.
4. Γενικός κανόνας που ισχύει για όλες τις βίδες και τα παξιμάδια του Bowflex Xtreme. Στρέψτε τις βίδες ή τα παξιμάδια προς τα δεξιά για να τις σφίξετε και προς τα αριστερά για να τις χαλαρώσετε. Μπορείτε επίσης να θυμάστε "Rightly tightly, lefty loosely".

### Εργαλεία που θα χρειαστείτε

Θα σας χρειαστούν να ακόλουθα εργαλεία για να συναρμολογήσετε το Bowflex Xtreme. Αν δεν έχετε αυτά τα εργαλεία μπορείτε να τα βρείτε σε οποιοδήποτε κατάστημα σιδηρικών ή σε οποιοδήποτε πολυκατάστημα σε προσιτή τιμή.

- Σύνθετο κλειδί 7/16"
- Σύνθετο κλειδί 9/16"
- Ρυθμιζόμενο κλειδί
- Σετ κλειδιών με υποδοχή
- Κατσαβίδι Phillips
- Κατσαβίδι κανονικό
- Λαστιχένιο σφυρί
- Μαχαίρι γενικής χρήσης
- Ψαλίδι

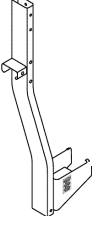

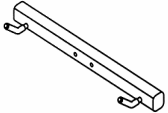
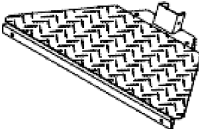
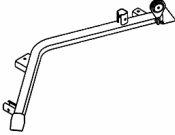
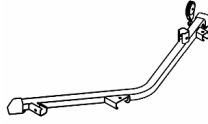
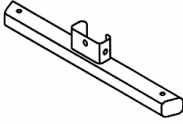
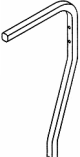
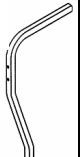
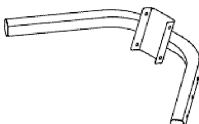
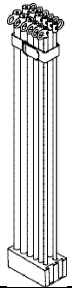
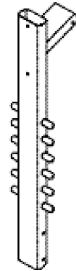
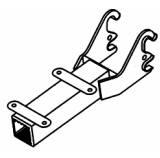
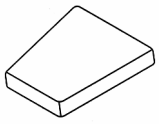


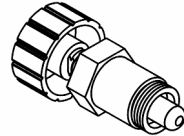
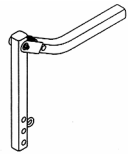
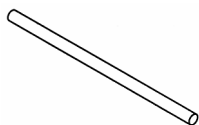
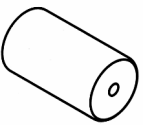


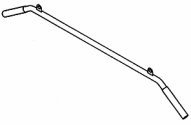
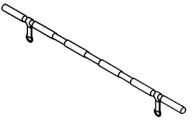
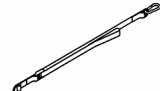

### Κατάλογος εξαρτημάτων

Αριθμός	Ποσότητα	Κωδικός	Περιγραφή	Αριθμός	Ποσότητα	Κωδικός	Περιγραφή
1	1	11476	Κάτω Πλευρικός Πύργος	A	4	11450	ΒΙΔΑ, 5/16" X 3/4"
2	1	11480	Άνω Πλευρικός Πύργος	B	20	11465	ΒΙΔΑ, 3/8" X 3/4"
3	1	11487	Οριζόντια Κεντρική Μπάρα	C	2	11472	ΒΙΔΑ, 3/8" X 1"
4	1	11402	Πλαίσιο Βάσης	D	2	11453	ΒΙΔΑ, 5/16" X 2 1/2"
5	1	11421	Δεξιά Ράβδος Πλαισίου	E	2	11468	ΒΙΔΑ, 3/8" X 2 1/2"
6	1	11410	Αριστερή Ράβδος Πλαισίου	F	1	11466	ΒΙΔΑ, 3/8" X 5"
7	1	11407	Οπίσθια Ράβδος Στήριξης	G	3	10183	ΒΙΔΑ, #10 X 1"
8	1	11469	Βραχίονας Δεξιάς Τροχαλίας	H	2	10191	ΒΙΔΑ, 1/4" X 1/2"
9	1	11463	Βραχίονας Αριστερής Τροχαλίας	I	2	11515	ΡΑΒΔΟΣ ΣΤΗΡΙΞΗΣ, 1/2" X 11"
10	1	11426	Πλαίσιο Κάτω Τροχαλιών	J	3	90156	ΡΟΔΕΛΑ, 1/4"
11	1	10080	Κιβώτιο με Ράβδους	K	28	90138	ΡΟΔΕΛΑ, 3/8"
12	1	11441	Ράβδος Στήριξης Καθίσματος	L	4	11448	ΡΟΔΕΛΑ, 1/2"
13	1	11457	Στήριγμα Καθίσματος	M	6	80106	ΡΟΔΕΛΑ, 5/16"
14	1	11451	Κάθισμα	N	4	11449	ΠΑΞΙΜΑΔΙ, 1/2"
15	1	11446	Πλάτη Καθίσματος	O	1	90196	ΠΑΞΙΜΑΔΙ, 3/8"
16	6	11431	Τροχαλία Ολίσθησης καλωδίων	P	2	90134	ΧΕΙΡΟΛΑΒΗ
17	1	10074	Στρόφιγγα Κλειδώματος	Q	1	11491	ΛΥΓΙΣΜΕΝΗ ΟΡΙΖΟΝΤΙΑ ΜΠΑΡΑ
18	1	11499	Στήριγμα Προέκτασης Ποδιών	R	1	90650	ΡΑΒΔΟΣ ΓΙΑ ΗΜΙΚΑΘΙΣΜΑΤΑ
19	2	95206	Σωλήνας Χρωμίου 3/4"	S	1	10073	ΙΜΑΝΤΑΣ ΓΙΑ ΗΜΙΚΑΘΙΣΜΑΤΑ
20	4	40304	Κύλινδροι από Αφρολέξ	T	4	50334	ΓΑΝΤΖΟΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ
21	4	90218	Καλύμματα άκρων 3/4"				

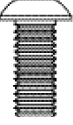

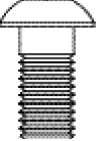

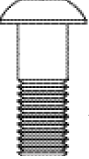

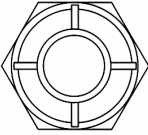





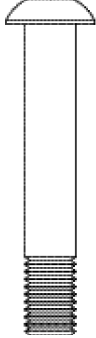

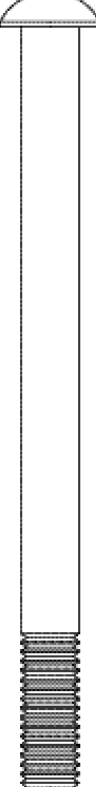





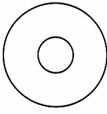
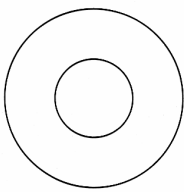
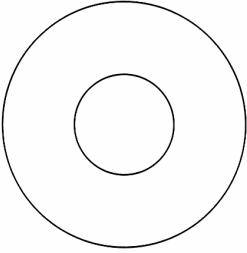
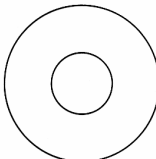
## Πριν Συναρμολογήσετε το Μηχάνημα

Επιλέξτε προσεκτικά το μέρος όπου θα τοποθετήσετε το μηχάνημά σας. Το καλύτερο μέρος είναι πάνω σε μία σκληρή και λεία επιφάνεια. Συναρμολογήσατε το μηχάνημα στο μέρος όπου σκοπεύετε να το χρησιμοποιήσετε, δεδομένου ότι δεν είναι εύκολο να το περάσετε μέσα από πόρτες όταν θα έχει ολοκληρωθεί η συναρμολόγησή του.

## Τα συναρμολογούμενα τμήματα του Bowflex Xtreme

 <p>Αρ.:1 Τεμ.:1 Κωδ.:11476 Κάτω Πλευρικός Πύργος</p>	 <p>Αρ.:2 Τεμ.:1 Κωδ.:11480 Άνω Πλευρικός Πύργος</p>	 <p>Αρ.:3 Τεμ.:1 Κωδ.:11487 Οριζόντια Κεντρική Μπάρα</p>	 <p>Αρ.:4 Τεμ.:1 Κωδ.:11402 Οριζόντια Πλαίσιο Βάσης</p>	 <p>Αρ.:5 Τεμ.:1 Κωδ.:11421 Δεξιά Ράβδος Πλαισίου</p>	 <p>Αρ.:6 Τεμ.:1 Κωδ.:11410 Αριστερή Ράβδος Πλαισίου</p>
 <p>Αρ.:7 Τεμ.:1 Κωδ.:11407 Οπίσθια Ράβδος Στήριξης</p>	 <p>Αρ.:8 Τεμ.:1 Κωδ.:11469 Βραχίονας Δεξιάς Τροχαλίας</p>	 <p>Αρ.:9 Τεμ.:1 Κωδ.:11463 Βραχίονας Αριστερής Τροχαλίας</p>	 <p>Αρ.:10 Τεμ.:1 Κωδ.:11426 Πλαίσιο κάτω τροχαλιών</p>	 <p>Αρ.:11 Τεμ.:1 Κωδ.:10080 Κιβώτιο με ράβδους</p>	 <p>Αρ.:12 Τεμ.:1 Κωδ.:11441 Ράβδος στήριξης καθίσματος</p>
 <p>Αρ.:13 Τεμ.:1 Κωδ.:11457 Στήριγμα καθίσματος</p>	 <p>Αρ.:14 Τεμ.:1 Κωδ.:11451 Κάθισμα</p>	 <p>Αρ.:15 Τεμ.:1 Κωδ.:11446 Πλάτη καθίσματος</p>	 <p>Αρ.:16 Τεμ.:6 Κωδ.:11431 Τροχαλία Ολίσθησης Καλωδίου</p>	 <p>Αρ.:17 Τεμ.:1 Κωδ.:10074 Στρόφιγγα κλειδώματος</p>	 <p>Αρ.:18 Τεμ.:1 Κωδ.:11499 Στήριγμα προέκτασης ποδιών</p>
 <p>Αρ.:19 Τεμ.:2 Κωδ.:95206 Σωλήνας χρωμίου 3/4"</p>	 <p>Αρ.:20 Τεμ.:4 Κωδ.:50304 Κύλινδροι από αφρολέξ</p>	 <p>Αρ.:21 Τεμ.:4 Κωδ.:90218 Καλύμματα άκρων 3/4"</p>	 <p>Αρ.:P Τεμ.:2 Κωδ.:90134 Χειρολαβή</p>	 <p>Αρ.:Q Τεμ.:1 Κωδ.:11491 Λυγισμένη οριζόντια μπάρα 50"</p>	 <p>Αρ.:R Τεμ.:1 Κωδ.:90650 Ράβδος για ημικαθίσματα</p>
 <p>Αρ.:S Τεμ.:1 Κωδ.:10073 Ιμάντας για ημικαθίσματα</p>	 <p>Αρ.:T Τεμ.:4 Κωδ.:50334 Γάντζος ασφαλείας</p>				

## Τα υλικά συναρμολόγησης του Bowflex Xtreme

  <p>Αριθμός: A Ποσότητα: 4 Κωδικός: 11450 Περιγραφή: Βίδα 5/16"x3/4"</p>	  <p>Αριθμός: B Ποσότητα: 20 Κωδικός: 11465 Περιγραφή: Βίδα 3/8"x 3/4"</p>	  <p>Αριθμός: C Ποσότητα: 2 Κωδικός: 11472 Περιγραφή: Βίδα 3/8"x 1"</p>	 <p>Αριθμός: N Ποσότητα: 4 Κωδικός: 11449 Περιγραφή: Παξιμάδι 1/2 "</p>   <p>Αριθμός: O Ποσότητα: 1 Κωδικός: 90196 Περιγραφή: Παξιμάδι 3/8 "</p>  <p>Αριθμός: I Ποσότητα: 2 Κωδικός: 11515 Περιγραφή: Ράβδος στήριξης 1/2 " x 11"</p>
  <p>Αριθμός: D Ποσότητα: 2 Κωδικός: 11453 Περιγραφή: Βίδα 5/16"x2 1/2"</p>	  <p>Αριθμός: E Ποσότητα: 2 Κωδικός: 11468 Περιγραφή: Βίδα 3/8"x 2 1/2"</p>	  <p>Αριθμός: F Ποσότητα: 1 Κωδικός: 11466 Περιγραφή: Βίδα 3/8"x5"</p>	
  <p>Αριθμός: G Ποσότητα: 3 Κωδικός: 10183 Περιγραφή: Βίδα 10 x 1"</p>	  <p>Αριθμός: H Ποσότητα: 2 Κωδικός: 10191 Περιγραφή: Βίδα 1/4 " x 1/2 "</p>		
    <p>Αριθμός: J Ποσότητα: 3 Κωδικός: 90156 Περιγραφή: Ροδέλα 1/4 "</p> <p>Αριθμός: K Ποσότητα: 26 Κωδικός: 90138 Περιγραφή: Ροδέλα 3/8 "</p> <p>Αριθμός: L Ποσότητα: 4 Κωδικός: 11448 Περιγραφή: Ροδέλα 1/2 "</p> <p>Αριθμός: M Ποσότητα: 6 Κωδικός: 80106 Περιγραφή: Ροδέλα 5/16 "</p>			

## Συναρμολόγηση

### Φάση 1: Συναρμολόγηση του Πλαισίου Βάσης

Εντοπίστε τα παρακάτω εξαρτήματα:

- Πλαίσιο Βάσης (Εξάρτημα #4)
- Δεξιά Ράβδος Πλαισίου (Εξάρτημα #5)
- Αριστερή Ράβδος Πλαισίου (Εξάρτημα #6)
- Οπίσθια Ράβδος Στήριξης (Εξάρτημα #7)
- (6) Βίδες 3/8" X 3/4" (Εξάρτημα #B)
- (6) Ροδέλες 3/8" (Εξάρτημα #K)

Τοποθετήστε το πλαίσιο της βάσης (Εξάρτημα #4) στο πάτωμα με τη φαρδιά πλευρά να βλέπει προς το μέρος σας. Ευθυγραμμίστε και εισαγάγετε τους συνδέσμους της Δεξιάς Ράβδου του Πλαισίου (Εξάρτημα #5) στη δεξιά πλευρά του πλαισίου.

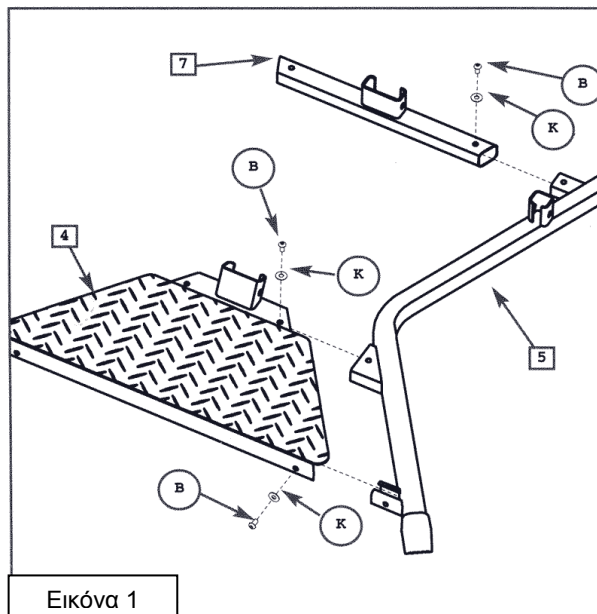
Τοποθετήστε (2) ροδέλες 3/8" (K) στο άκρο (2) βιδών 3/8" X 3/4" (B) - μία ροδέλα σε κάθε βίδα. Εισάγετε τις βίδες στις τρύπες του πλαισίου βάσης και της ράβδου του πλαισίου (Εικόνα 1).

Μη σφίγγετε στη φάση αυτή τις βίδες.

Ευθυγραμμίστε την Οπίσθια Ράβδο Στήριξης (Εξάρτημα #7) με τη δεξιά ράβδο του πλαισίου. Εισάγετε το σύνδεσμο από τη ράβδο του πλαισίου στο άκρο της οπίσθιας ράβδου στήριξης.

Τοποθετήστε (1) ροδέλα 3/8" πάνω σε (1) βίδα 3/8" X 3/4", εισάγετε χαλαρά τη βίδα στις αντίστοιχες οπές της οπίσθιας ράβδου στήριξης και της ράβδου του πλαισίου, χωρίς να τις σφίξετε στη φάση αυτή.

Επαναλάβετε τη διαδικασία με την αριστερή Ράβδο του Πλαισίου (Εξάρτημα #6).



### Φάση 2: Τοποθέτηση του Κιβωτίου των Μεταλλικών Ράβδων με τις Ράβδους στον Κάτω Πλευρικό Πύργο.

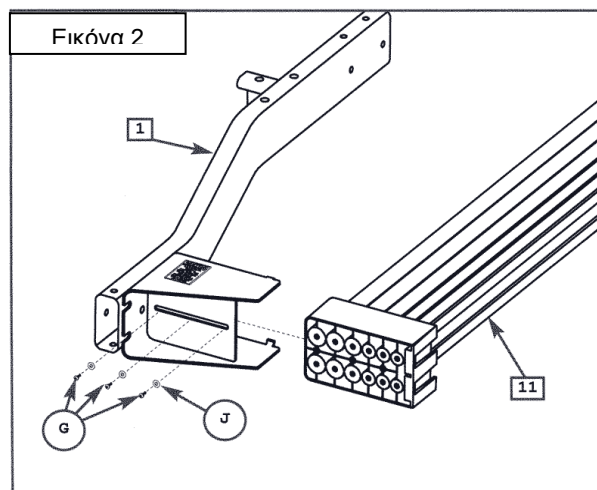
Εντοπίστε τα παρακάτω εξαρτήματα:

- Κάτω Πλευρικός Πύργος (Εξάρτημα #1)
- Κιβώτιο Μεταλλικών Ράβδων με Ράβδους (Εξάρτημα #11)
- (3) Βίδες #10 X 1" (Εξάρτημα #G)
- (3) Ροδέλες 1/4" (Εξάρτημα #J)

Ακουμπήστε στο πάτωμα το Κιβώτιο με τις Μεταλλικές Ράβδους (Εξάρτημα #11) ούτως ώστε να αντηκρίξει τον Κάτω Πλευρικό Πύργο (Εξάρτημα #1) όπως δείχνει η Εικόνα 2.

Σύρετε σταθερά το κιβώτιο ώστε να εισέλθει μέσα στο πλαίσιο του Κιβωτίου των Ράβδων.

Τοποθετήστε (3) ροδέλες 1/4" (J) στο τέλος των (3) βιδών #10 X 1" (G) - μία ροδέλα σε κάθε βίδα. Ασφαλίστε το Κιβώτιο πάνω στο Πλαίσιο με τις βίδες και τις ροδέλες όπως δείχνει η Εικόνα 2 και σφίξτε τες.



### Φάση 3: Προσαρμόστε τον Κάτω Πλευρικό Πύργο στο συναρμολογημένο Πλαίσιο Βάσης.

Εντοπίστε τα παρακάτω εξαρτήματα:

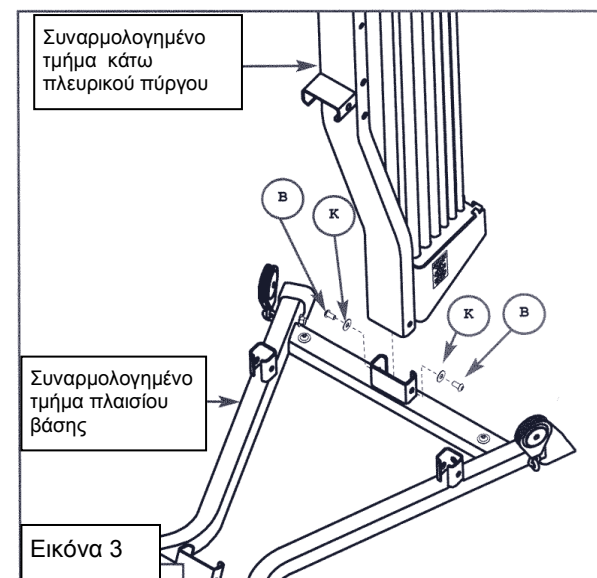
- Συναρμολογημένο τμήμα του Κάτω Πλευρικού Πύργου (από τη Φάση 2)
- Συναρμολογημένο τμήμα του Πλαισίου Βάσης (από τη Φάση 1)
- (2) Βίδες 3/8" X 3/4" (Εξάρτημα #B)
- (2) Ροδέλες 3/8" (Εξάρτημα #K)

Τοποθετήστε το συναρμολογημένο τμήμα του Πλαισίου Βάσης στο πάτωμα, με τη φαρδιά πλευρά του να βλέπει προς το μέρος σας.

Κεντράρετε το συναρμολογημένο τμήμα του Κάτω Πλευρικού Πύργου (με το Κιβώτιο των Μεταλλικών Ράβδων στραμμένο προς την αντίθετη κατεύθυνση από σας) πάνω στο συναρμολογημένο τμήμα του Πλαισίου Βάσης, όπως δείχνει η Εικόνα 3.

Τοποθετήστε το κάτω άκρο του Κάτω Πλευρικού Πύργου στην Οπίσθια Ράβδο Στήριξης.

Τοποθετήστε (2) Ροδέλες 3/8" (K) στο τέλος των (2) Βιδών 3/8" X 3/4" (B) - μία ροδέλα σε κάθε βίδα. Βιδώστε χαλαρά τον Κάτω Πλευρικό Πύργο στην Οπίσθια Ράβδο Στήριξης χρησιμοποιώντας τις βίδες και τις ροδέλες.



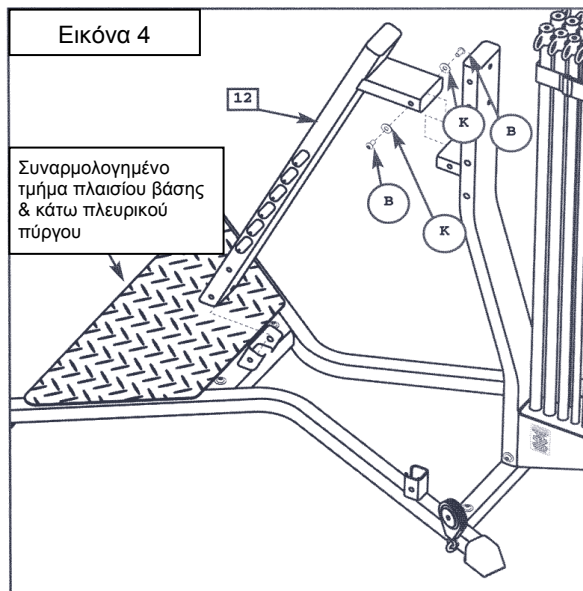
#### Φάση 4: Προσαρμόστε τη Ράβδο Στήριξης του Καθίσματος στον Κάτω Πλευρικό Πύργο.

Εντοπίστε τα ακόλουθα εξαρτήματα:

- Συναρμολογημένο τμήμα του Πλαισίου Βάσης και Κάτω Πλευρικού Πύργου (από τη Φάση 3)
- Ράβδος Στήριξης Καθίσματος (Εξάρτημα #12)
- (2) Βίδες 3/8" X 3/4" (Εξάρτημα #B)
- (2) Ροδέλες 3/8" (Εξάρτημα #K)

Τοποθετήστε το συναρμολογημένο τμήμα του Πλαισίου Βάσης και του Κάτω Πλευρικού Πύργου (από τη Φάση 3) επίπεδα στο πάτωμα και τοποθετήστε τη Ράβδο Στήριξης του Καθίσματος (Εξάρτημα #12) στο σύνδεσμο του Πλαισίου Βάσης, όπως δείχνει η Εικόνα 4.

Οθήστε ελαφρά τη Ράβδο Στήριξης του Καθίσματος στο σύνδεσμο του Κάτω Πλευρικού Πύργου. Τοποθετήστε (2) Ροδέλες 3/8" (K) στο τέλος των (2) Βιδών 3/8" X 3/4" (B) - μία ροδέλα σε κάθε βίδα. Τοποθετήστε χαλαρά τις βίδες με τις ροδέλες στις δύο πλευρικές οπές που βρίσκονται κοντά στην κορυφή της Ράβδου Στήριξης του Καθίσματος.



**ΣΤΟΠ! ΦΡΟΝΤΙΣΤΕ ΤΩΡΑ ΝΑ ΕΠΙΘΕΩΡΗΣΕΤΕ ΚΑΙ ΝΑ ΣΦΙΞΕΤΕ ΤΙΣ ΒΙΔΕΣ ΣΕ ΟΛΑ ΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΕΧΕΤΕ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΕΙ ΩΣ ΤΩΡΑ!**

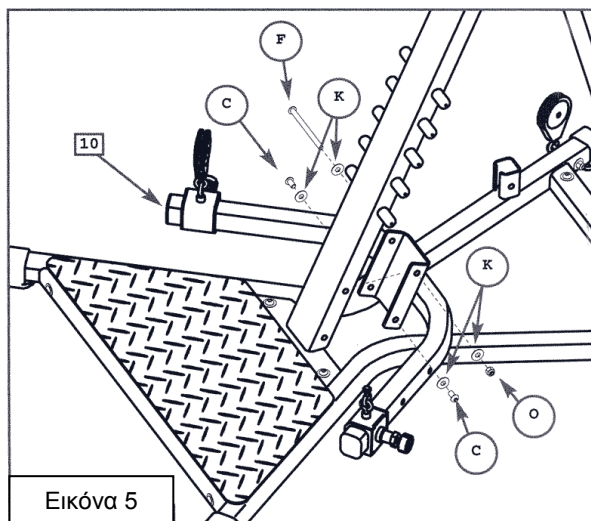
#### Φάση 5: Τοποθετήστε το Πλαίσιο των Κάτω Τροχαλιών

Εντοπίστε τα ακόλουθα εξαρτήματα:

- Πλαίσιο Κάτω Τροχαλιών (Εξάρτημα #10)
- Συναρμολογημένο τμήμα Πλαισίου (από τη Φάση 4)
- (2) Βίδες 3/8" X 1" (Εξάρτημα #C)
- (1) Βίδα 3/8" X 5" (Εξάρτημα #F)
- (4) Ροδέλες 3/8" (Εξάρτημα #K)
- (1) Παξιμάδι Nylock 3/8" (Εξάρτημα #O)

Τοποθετήστε το Πλαίσιο των Κάτω Τροχαλιών (Εξάρτημα #10) πίσω από τη Ράβδο Στήριξης του Καθίσματος όπως δείχνει η Εικόνα 5, και ευθυγραμμίστε τις οπές του Πλαισίου των Κάτω Τροχαλιών με τις οπές της Ράβδου Στήριξης του Καθίσματος.

Στερεώστε σταθερά το Σύστημα Ανάρτησης των Τροχαλιών στη Ράβδο Στήριξης του Καθίσματος χρησιμοποιώντας (1) Βίδα 3/8" X 5" (F) με (2) Ροδέλες 3/8" (K) - ανά μία σε κάθε πλευρά της Ράβδου Στήριξης του Καθίσματος και (1) Παξιμάδι Nylock 3/8" (O) στην άνω οπή και (2) Βίδες 3/8" X 1" (C) και (2) Ροδέλες 3/8" (K) στις κάτω οπές (ανά μία σε κάθε πλευρά).



#### Φάση 6: Συναρμολογήστε τους Βραχίονες των Τροχαλιών και το Σύστημα Ανάρτησης Τροχαλιών

Εντοπίστε τα ακόλουθα εξαρτήματα:

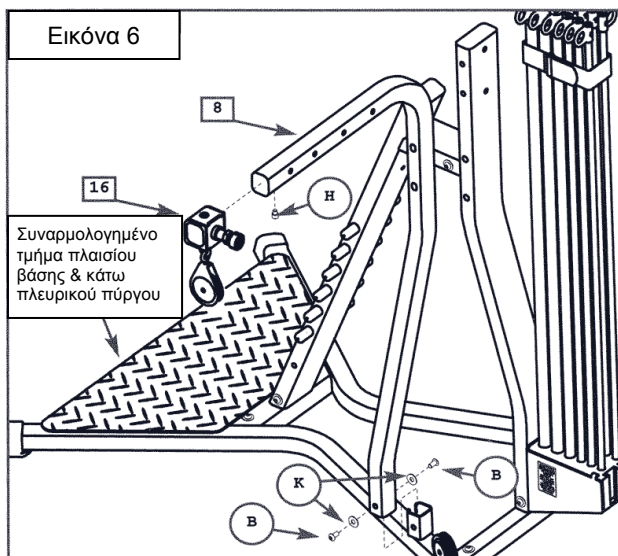
- Δεξιός και Αριστερός Βραχίονας Τροχαλιών (Εξαρτήματα #8 και #9)
- Σύστημα Ανάρτησης τροχαλιών (Εξάρτημα #16)
- (4) Βίδες 3/8" X 3/4" (Εξάρτημα #B)
- (4) Ροδέλες 3/8" (Εξάρτημα #K)
- (2) Βίδες 1/4" X 1/2" (Εξάρτημα #H)

Τοποθετήστε το Δεξιό Βραχίονα Τροχαλίας (Εξάρτημα #8) στο σύνδεσμο της δεξιάς πλευράς του συναρμολογημένου τμήματος Πλαισίου Βάσης / Κάτω Πλευρικού Πύργου (από τη Φάση 5) (βλέπε Εικόνα 6).

Χρησιμοποιήστε (2) Ροδέλες 3/8" (K) πάνω σε (2) Βίδες 3/8" X 3/4" (B) - ανά μία ροδέλα σε κάθε βίδα - για να στερεώσετε χαλαρά το Βραχίονα της Τροχαλίας πάνω στη Ράβδο του Πλαισίου.

Επαναλάβετε τη διαδικασία για τον Αριστερό Βραχίονα τροχαλίας (Εξάρτημα #9).

Τοποθετήστε ανά ένα Σύστημα Ανάρτησης Τροχαλίας (Εξάρτημα #16) στο άκρο κάθε Βραχίονα. Επιλέξτε οποιαδήποτε από τις τέσσερις οπές. Στερεώστε το περνώντας (1) Βίδα 1/4" X 1/2" (H) από την οπή που βρίσκεται στην κάτω πλευρά του Βραχίονα Ανάρτησης.



## Φάση 7: Στερεώστε τους Βραχίονες Ανάρτησης των Τροχαλιών

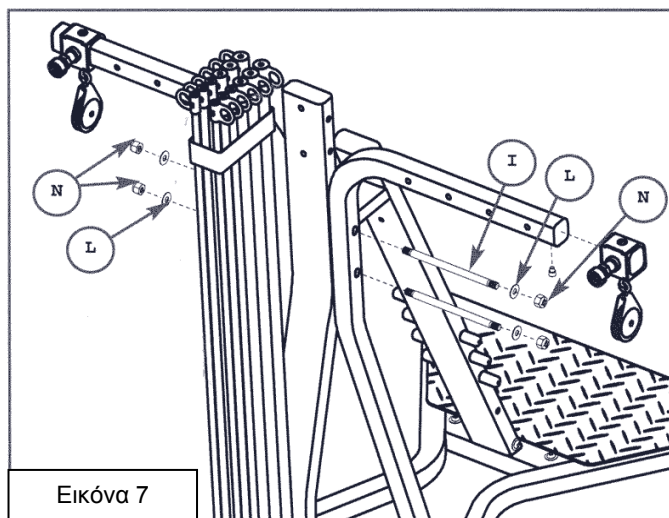
Εντοπίστε τα ακόλουθα εξαρτήματα:

- (2) Ράβδοι Στήριξης 1/2" X 11" (Εξάρτημα #I)
- (4) Ροδέλες 1/2" (Εξάρτημα #L)
- (4) Παξιμάδια Nylock 1/2" (εξάρτημα #N)

Ευθυγραμμίστε τις υπολειπόμενες δύο οπές στο Δεξιό και στον Αριστερό Βραχίονα (Εξαρτήματα #8 και #9) με τον Κάτω Πλευρικό Πύργο.

Τοποθετήστε (2) Ροδέλες 1/2" (L) στις άκρες καθεμιάς από τις (2) Ράβδους Στήριξης 1/2" X 11" (I) - μία ροδέλα ανά ράβδο. Εισάγετε τις ράβδους δια μέσου των Βραχιόνων των Τροχαλιών και του Κάτω Πλευρικού Πύργου, και κατόπιν τοποθετήστε άλλη μία ροδέλα στο άκρο κάθε ράβδου όπως δείχνει η Εικόνα 7.

Στερεώστε τις συνδέσεις χρησιμοποιώντας (4) Παξιμάδια Nylock 1/2" (N) - από ένα σε κάθε άκρο των ράβδων.



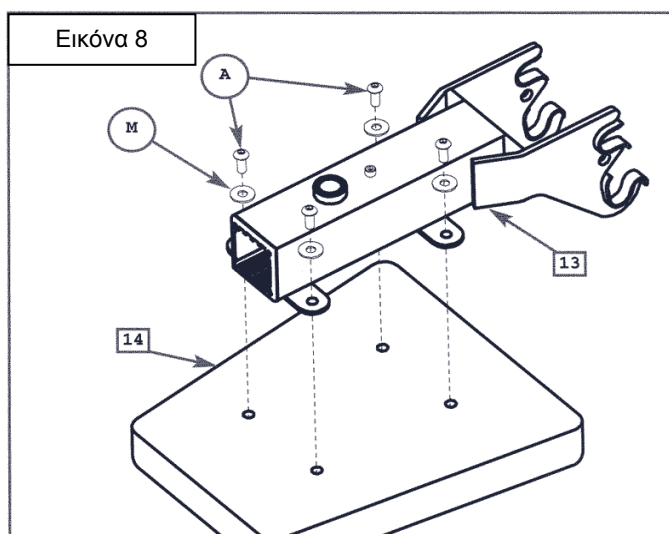
## Φάση 8: Τοποθετήστε το Κάθισμα στη Ράβδο Ανάρτησης του Καθίσματος

Εντοπίστε τα ακόλουθα εξαρτήματα:

- Ράβδος Ανάρτησης Καθίσματος (Εξάρτημα #13)
- Κάθισμα (Εξάρτημα #14)
- (4) Βίδες 5/16" X 3/4" (Εξάρτημα #A)
- (4) Ροδέλες 5/16" (Εξάρτημα #M)

Αναστρέψτε το Κάθισμα (Εξάρτημα #14) (με τις οπές προς τα πάνω) και τοποθετήστε τη Ράβδο Ανάρτησης του Καθίσματος (εξάρτημα #13) πάνω στην κάτω πλευρά του Καθίσματος.

Τοποθετήστε (4) Ροδέλες 5/16" (M) στο τέλος (4) Βιδών 5/16" X 3/4" (A) - ανά μία ροδέλα σε κάθε βίδα. Βιδώστε σφιχτά τη Ράβδο Ανάρτησης του Καθίσματος πάνω στο Κάθισμα όπως δείχνει η Εικόνα 8.



Εάν έχετε προμηθευτεί την Προέκταση των Ποδιών, τοποθετήστε την ακολουθώντας τις οδηγίες των Φάσεων 8A και 8B. Αν δεν έχετε προμηθευτεί την Προέκταση των Ποδιών, προχωρήστε στη Φάση 9.

## Φάση 8A: Τοποθετήστε την Προέκταση των Ποδιών (Προαιρετικό Εξάρτημα)

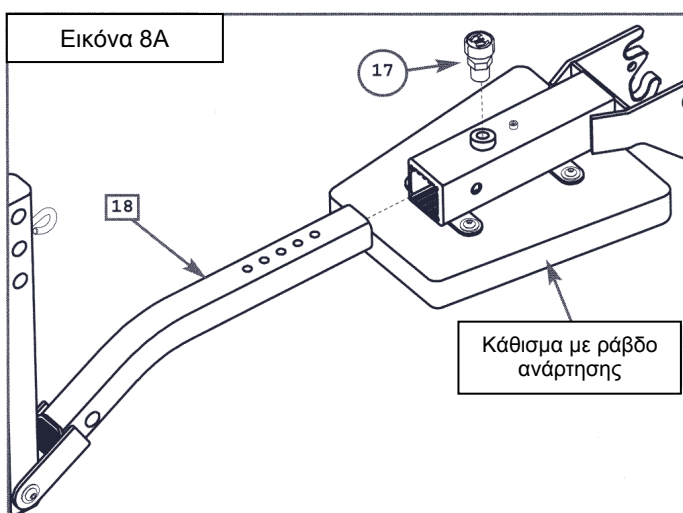
Εντοπίστε τα ακόλουθα Εξαρτήματα:

- Στρόφιγγα Κλειδώματος (Εξάρτημα #17)
- Προέκταση για τη Στήριξη των Ποδιών (Εξάρτημα #18)

Αναστρέψτε το Κάθισμα (όπως το έχετε συναρμολογήσει στη Φάση 8).

Εισάγετε την Προέκταση των Ποδιών (Εξάρτημα #18) στο ανοικτό άκρο της Ράβδου ανάρτησης του Καθίσματος και ευθυγραμμίστε μία από τις οπές που υπάρχουν στην προέκταση των ποδιών με την οπή της ράβδου ανάρτησης - προσαρμόζοντάς την ανάλογα με το ύψος σας.

Βιδώστε τη Στρόφιγγα Κλειδώματος (Εξάρτημα #17) στην οπή της ράβδου ανάρτησης, όπως δείχνει η Εικόνα 8A για να ασφαλίσετε την προέκταση των ποδιών στη θέση της.



**ΠΡΟΣΟΧΗ:** Η Προέκταση των Ποδιών μπορεί να ρυθμίζεται κατά τη διάρκεια των ασκήσεων ώστε να ταιριάζει στο ύψος σας και στις προσωπικές προτιμήσεις σας.



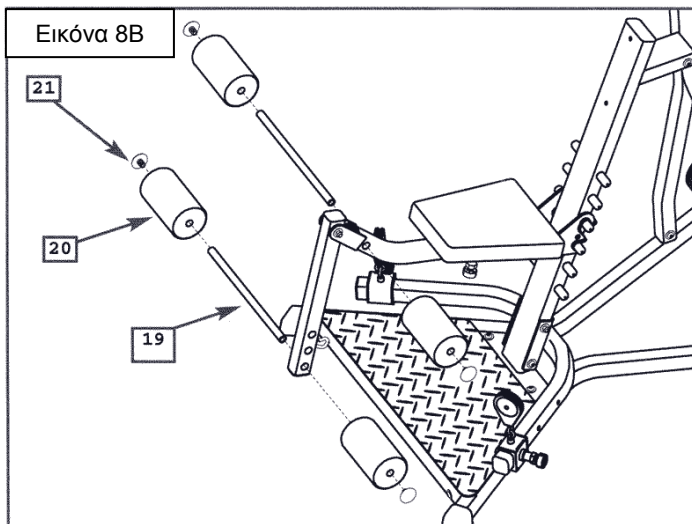
## Φάση 8B: Τοποθέτηση των Κυλίνδρων Ολίσθησης των ποδιών (Προαιρετικά Εξαρτήματα)

Εντοπίστε τα ακόλουθα εξαρτήματα:

- (2) Σωλήνες Χρωμίου 3/4" (Εξάρτημα #19)
- (4) Κύλινδροι από Αφρολέξ (Εξάρτημα 20)
- (4) Καλύμματα άκρων 3/4" (Εξάρτημα #21)  
Καλύμματα άκρων 3/4"

Εισάγετε τους Σωλήνες Χρωμίου (Εξάρτημα #19) δια μέσου της άνω οπής και μιας από τις κάτω οπές της Προέκτασης των ποδιών (επιλέξτε τη σωστή κάτω οπή ανάλογα με το ύψος σας και την αίσθηση άνεσης που σας παρέχει) όπως δείχνει η Εικόνα 8B. Γλιστρήστε τους Κυλίνδρους από Αφρολέξ (Εξάρτημα #20) στα άκρα των Σωλήνων Χρωμίου και κατόπιν ασφαλίστε τους Κυλίνδρους με τα Καλύμματα των Ακρων (Εξάρτημα #21).

**ΠΡΟΣΟΧΗ:** Είναι πιθανόν να χρειαστεί να χρησιμοποιήσετε ένα Λαστιχένιο Σφυρί για να εισάγετε πλήρως τα Καλύμματα των Ακρων στις άκρες των Σωλήνων.



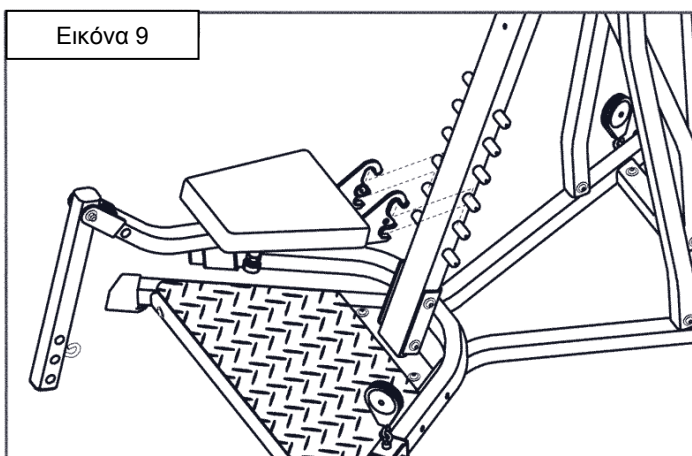
## Φάση 9: Προσαρμογή του Καθίσματος στην Ράβδο Στήριξης του Καθίσματος

Εντοπίστε τα ακόλουθα εξαρτήματα:

- Συναρμολογημένο Τμήμα Καθίσματος και Ράβδου Ανάρτησης (από τη Φάση 8)

Το Κάθισμα μπορεί να μετακινείται εύκολα για τη διευκόλυνση ενός μεγάλου αριθμού στάσεων.

Με το Κάθισμα στραμμένο προς τα πάνω, ευθυγραμμίστε τους δύο γάντζους που βρίσκονται στην κορυφή της Ράβδου Ανάρτησης του Καθίσματος με ένα από τα χαμηλότερα ζεύγη πείρων στερέωσης που υπάρχουν στη Ράβδο Στήριξης του Καθίσματος. Κατευθύνετε το κάθισμα προς τα άνω όταν συμπλέκετε τους γάντζους και κατόπιν περιστρέψτε το προς τα κάτω για να το χρησιμοποιήσετε. Φροντίστε μόνο να τοποθετήσετε το κάθισμα στους χαμηλότερους πείρους μέχρις ότου να τοποθετήσετε την Πλάτη του Καθίσματος.



**ΠΡΟΣΟΧΗ:** Αντιστρέψτε αυτή τη διαδικασία προκειμένου να αφαιρέσετε το Κάθισμα.

## Φάση 10: Τοποθέτηση της Πλάτης του Καθίσματος στη Ράβδο Στήριξης του Καθίσματος

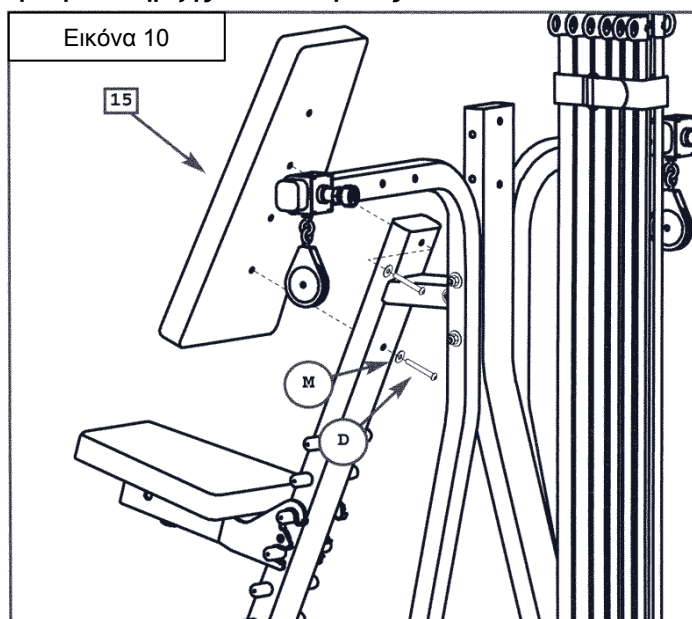
Εντοπίστε τα ακόλουθα εξαρτήματα:

- Πλάτη Καθίσματος (Εξάρτημα #15)
- Συναρμολογημένο Κυρίως Τμήμα (από την Φάση 7)
- (2) Βίδες 5/16" X 2 1/2" (Εξάρτημα #D)
- (2) Ροδέλες 5/16" (Εξάρτημα #M)

Η Πλάτη του Καθίσματος (Εξάρτημα #15) έχει δύο ζεύγη οπών στο πίσω μέρος της. Προτού να προσαρμόσετε την Πλάτη του Καθίσματος στη Ράβδο Στήριξης του Καθίσματος, υπολογίστε ποιες οπές θα χρησιμοποιήσετε ανάλογα με το ύψος σας.

Τοποθετήστε την Πλάτη του Καθίσματος πάνω στη Ράβδο Στήριξης όπως δείχνει η Εικόνα 10. Ευθυγραμμίστε τις επιλεγμένες οπές στην οπίσθια πλευρά της Πλάτης του Καθίσματος με τις δύο οπές που υπάρχουν στη Ράβδο Στήριξης του Καθίσματος.

Τοποθετώντας (2) Ροδέλες 5/16" (M) στις (2) Βίδες 5/16" X 2 1/2" (D) βιδώστε σφιχτά την Πλάτη του Καθίσματος στη Ράβδο Στήριξης.



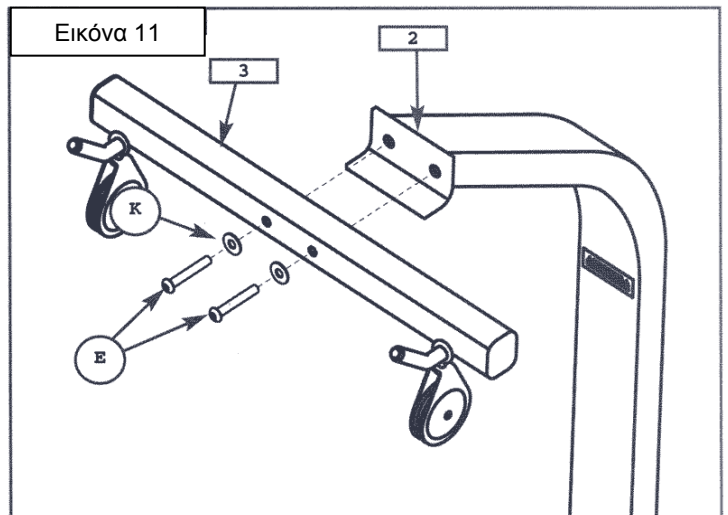
### Φάση 11: Στερεώστε την Οριζόντια Κεντρική Μπάρα στον Άνω Πλευρικό Πύργο

Εντοπίστε τα ακόλουθα εξαρτήματα:

- Άνω Πλευρικό Πύργος (Εξάρτημα #2)
- Οριζόντια Κεντρική Μπάρα (Εξάρτημα #3)
- (2) Βίδες 3/8" X 2 1/2" (Εξάρτημα #Ε)
- (2) Ροδέλες 3/8" (Εξάρτημα #Κ)

Ευθυγραμμίστε τις δύο οπές που βρίσκονται στην Οριζόντια Κεντρική Μπάρα (Εξάρτημα #3) με εκείνες που βρίσκονται στον Άνω Πλευρικό Πύργο (Εξάρτημα #2). Βεβαιωθείτε ότι τα άγκιστρα της Οριζόντιας Κεντρικής Μπάρας είναι στραμμένα προς την εμπρόσθια πλευρά του Πύργου (βλέπε Εικόνα 11).

Τοποθετήστε (2) Ροδέλες 3/8" (Κ) στις άκρες (2) Βιδών 3/8" X 2 1/2" (Ε) - ανά μία ροδέλα σε κάθε βίδα. Στερεώστε σφιχτά με τις βίδες και τις ροδέλες την Οριζόντια Κεντρική Μπάρα στον Άνω Πλευρικό Πύργο.



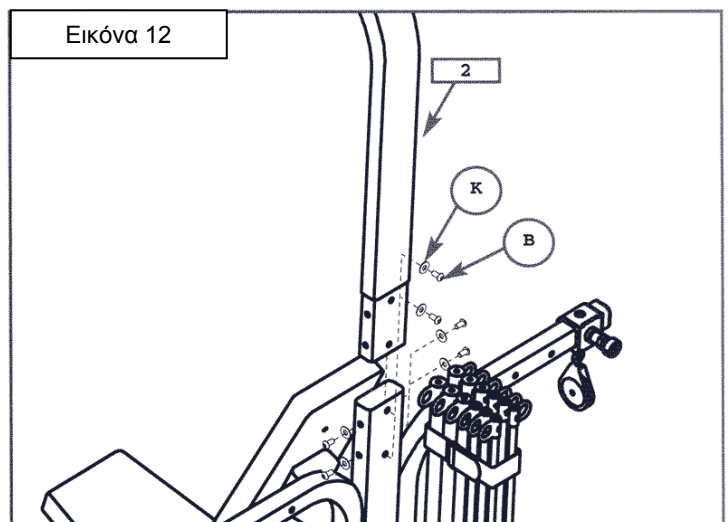
### Φάση 12: Στερεώστε τον Άνω Πλευρικό Πύργο στο Συναρμολογημένο Κατώτερο Τμήμα

Εντοπίστε τα ακόλουθα εξαρτήματα:

- Συναρμολογημένος Άνω Πλευρικός Πύργος (από τη Φάση 11)
- Συναρμολογημένο Κύριο Τμήμα (από τη Φάση 10)
- (6) Βίδες 3/8" X 3/4" (Εξάρτημα #Β)
- (6) Ροδέλες 3/8" (Εξάρτημα #Κ)

Τοποθετήστε τον συναρμολογημένο Άνω Πλευρικό Πύργο πάνω στο συναρμολογημένο Κύριο Τμήμα, όπως δείχνει η Εικόνα 12.

Εισάγετε τη βάση του Άνω Πλευρικού Πύργου στην κορυφή του συναρμολογημένου Κυρίου Τμήματος. Ευθυγραμμίστε και τις 6 οπές και στερεώστε τον Πύργο χρησιμοποιώντας τις (6) Βίδες 3/8" X 3/4" (Β) και τις (6) Ροδέλες 3/8" (Κ).

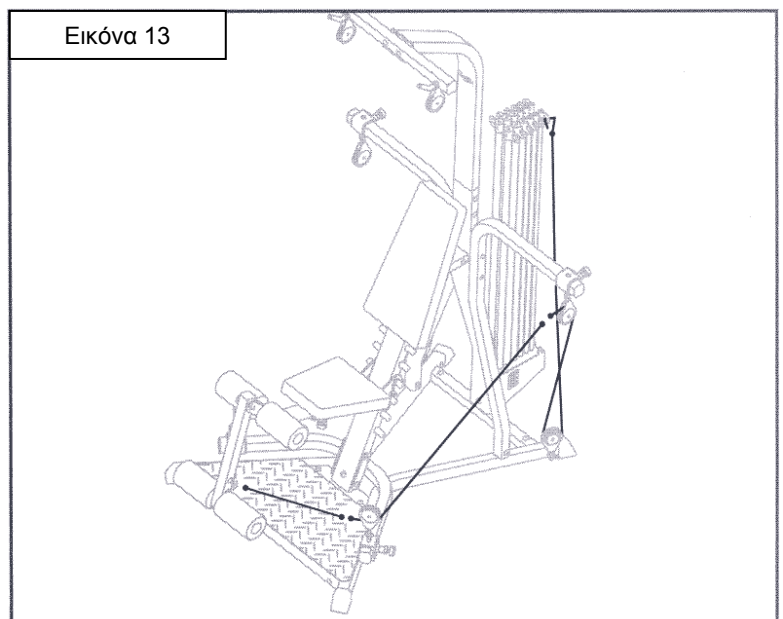


### Φάση 13: Ξετυλίξτε τα Καλώδια και σφίξτε όλες τις συνδέσεις του συναρμολογημένου μηχανήματος

Συνδέστε και περάστε καθένα από τα Καλώδια των Τροχαλιών μέσα από τις τροχαλίες, όπως δείχνει η εικόνα και βεβαιωθείτε ότι τα καλώδια μπορούν και κινούνται ελεύθερα.

Λάβετε υπ' όψη ότι κάθε άσκηση έχει τη δική της ρύθμιση των τροχαλιών.

Ελέγξτε προσεκτικά ολόκληρη τη συναρμολόγηση του Bowflex Xtreme και σφίξτε όλες τις βίδες, παξιμάδια και τα υπόλοιπα υλικά σύνδεσης προτού να χρησιμοποιήσετε για πρώτη φορά το μηχάνημα.



#### ΣΥΓΧΑΡΗΤΗΡΙΑ!

**Το Bowflex Xtreme είναι τώρα έτοιμο να σας προσφέρει τέλειες ασκήσεις!**

## Πώς να Χρησιμοποιείτε το Μηχάνημά σας

### Οι Ράβδοι Αντίστασης

Οι Ράβδοι Αντίστασης είναι κατασκευασμένες από ειδικό συνθετικό υλικό. Καλύπτονται από μία προστατευτική μαύρη λαστιχένια επικάλυψη. Κάθε ράβδος είναι μαρκαρισμένη με το βάρος στο οποίο αντιστοιχεί πάνω στο Ακραίο Κάλυμμα.

### Ρύθμιση και Κατανόηση της Αντίστασης

Το κανονικό Bowflex Xtreme παράγεται με ράβδους συνολικής αντίστασης 105 κιλών (ένα ζεύγος ράβδων 2,5 κιλών εκάστη, δύο ζεύγη ράβδων 5 κιλών εκάστη, ένα ζεύγος ράβδων 15 κιλών εκάστη και ένα ζεύγος ράβδων 25 κιλών εκάστη).

Εάν έχετε αναβαθμίσει το μηχάνημα σε συνολική αντίσταση 155 ή 205 κιλών θα έχετε επιπλέον δύο ζεύγη ράβδων αντίστασης των 25 κιλών εκάστη.

### Σύνδεση των Ράβδων Αντίστασης με τα Καλώδια



Μπορείτε να χρησιμοποιείτε μόνο μία ράβδο ή ένα συνδυασμό από περισσότερες ράβδους για να δημιουργήσετε το επίπεδο αντίστασης που επιθυμείτε.

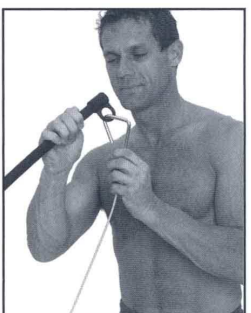
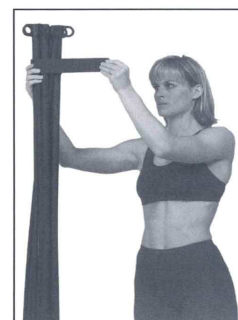
Για να συνδέσετε περισσότερες της μιας ράβδους σε ένα καλώδιο, λυγίστε τη ράβδο που βρίσκεται πλησιέστερα στο καλώδιο και περάστε το άγκιστρο του καλωδίου μέσα από την οπή του καλύμματος της κορυφής της ράβδου. Μπορείτε στη συνέχεια να συνδέσετε την επόμενη πλησιέστερη ράβδο στο ίδιο άγκιστρο.

Η σύνδεση πρώτα της πλησιέστερης ράβδου παρεμποδίζει τη διασταύρωση των ράβδων, της μιας πάνω στην άλλη.



### Όταν δε χρησιμοποιείτε το Bowflex

Αποσυνδέετε τα Καλώδια από τις Ράβδους Αντίστασης όταν δεν χρησιμοποιείτε το μηχάνημα. Χρησιμοποιείτε τον ιμάντα πρόσδεσης των Ράβδων που περιλαμβάνεται στη συσκευασία του μηχανήματος για να δένετε όλες τις ράβδους μαζί στην κορυφή. Μπορείτε επίσης να τοποθετείτε τα καλώδιά σας και τις χειρολαβές μέσα από τον ιμάντα ώστε να φεύγουν από τη μέση.



### Ασφάλεια

Όταν στερεώνετε τις Ράβδους Αντίστασης στα άγκιστρα των καλωδίων, μην στέκεστε απ' ευθείας πάνω από τις κορυφές των ράβδων. Σταθείτε στο πλάι όταν συνδέετε ή αποσυνδέετε τις Ράβδους Αντίστασης από τα καλώδια.

### Οι θέσεις των Τροχαλιών του Bowflex Xtreme

Με την προσαρμοστικότητα που διαθέτει να εκτελεί περισσότερες από 65 διαφορετικές ασκήσεις, το Bowflex Xtreme μεταπηδά εύκολα από τη μία άσκηση στην άλλη. Στη συνέχεια, υπάρχει ένας οδηγός των έξι διαφορετικών θέσεων των τροχαλιών που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να εκτελείτε τις ασκήσεις σας κατά τον καλύτερο τρόπο.



#### Θέση Ένα:

Βασική Θέση - η πιο συνηθισμένη.  
Οι ενεργές τροχαλίες βρίσκονται στην οριζόντια κεντρική μπάρα.



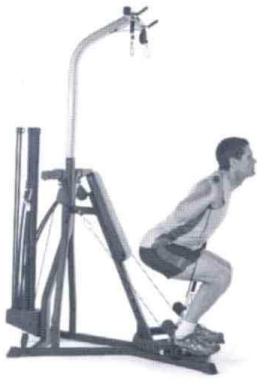
#### Θέση Δύο:

Θέση Παράλληλης Κίνησης.  
Οι ενεργές τροχαλίες βρίσκονται στον παράλληλο πλευρικό πύργο.



#### Θέση Τρία (προαιρετική):

Θέση Έκτασης των Ποδιών.  
Οι ενεργές τροχαλίες βρίσκονται στο πλαίσιο των κάτω τροχαλιών.



#### **Θέση Τέσσερα:**

Θέση Βαθέως Καθίσματος. Οι ενεργές τροχαλίες βρίσκονται στο πλαίσιο των κάτω τροχαλιών και στην οριζόντια κεντρική μπάρα.

#### **Θέση Πέντε:**

Κανονική Θέση - στενές τροχαλίες. Οι ενεργές τροχαλίες βρίσκονται στην οριζόντια κεντρική μπάρα, σπρωγμένες προς τον πλευρικό πύργο.

#### **Θέση έξι:**

Θέση κωπηλασίας. Οι ενεργές τροχαλίες βρίσκονται στο πλαίσιο των κάτω τροχαλιών.

**Συντήρηση και Φροντίδα του Bowflex:** Το Bowflex χρειάζεται πολύ λίγη συντήρηση. Για να το διατηρήσετε σε άριστη κατάσταση, ελέγχετε όλους τους συνδετήρες και όλα τα καλύμματα των ράβδων πριν από κάθε χρήση και σφίγγετε όπου χρειάζεται.

Καθαρίζετε το Κάθισμα με ένα μη διαβρωτικό απορρυπαντικό πριν από κάθε χρήση. Αυτό θα το κάνει να δείχνει καινούργιο. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε οποιοδήποτε μη διαβρωτικό απορρυπαντικό οικιακής χρήσης ή σαπούνι. Πολλά αυτολειαινώμενα απορρυπαντικά εσωτερικών χώρων κάνουν τις επιφάνειες πολύ γυαλιστερές και δεν θα πρέπει να χρησιμοποιούνται.

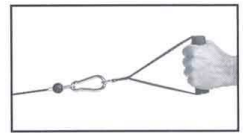
Εάν έχετε οποιεσδήποτε απορίες σχετικά με τη συντήρηση μπορείτε να επικοινωνήσετε με το τμήμα εξυπηρέτησης πελατών.

#### **Οι Χειρολαβές:**

Οι χειρολαβές προσαρμόζονται άνετα γύρω από τον αστράγαλο, τον ταρσό ή τον καρπό. Στερεώσατε τα κλιπς του καλωδίου των τροχαλιών στους δακτυλίους των χειρολαβών για να τις προσαρμόσετε στα καλώδια.



**Κανονική Λαβή:** Κρατήστε μαζί τη χειρολαβή και το μαξιλαράκι σχηματίζοντας μία λαβή χωρίς να εισάγετε το χέρι σας μέσα από τη θηλιά. Οι περισσότερες ασκήσεις τις οποίες εκτελείτε χρησιμοποιούν αυτή τη λαβή.



Η Κανονική Λαβή χρησιμοποιείται επίσης για τις ασκήσεις με **Λαβή «Σφυρί»** όταν χρειάζεται να κρατήσετε κάθετα τη χειρολαβή για μεγαλύτερη στήριξη του καρπού.

**Λαβή Περιτύλιγμα της Παλάμης:** Γλιστρήστε το χέρι σας μέσα από το μαξιλαράκι της χειρολαβής κατά τρόπο ώστε το μαξιλαράκι από αφρολέξ να ακουμπά στην πάνω πλευρά του χεριού σας. Κρατήστε κατόπιν το υπόλοιπο τμήμα της χειρολαβής το οποίο ακουμπά στην παλάμη σας. Η λαβή αυτή χρησιμοποιείται σε ανυψώσεις των ώμων ή σε οποιαδήποτε άσκηση η παλάμη σας βλέπει προς τα κάτω.



**Λαβή Περιτύλιγμα του Αστραγάλου:** Το άνοιγμα του μαξιλαριού μπορεί να διευρύνεται ώστε να χωρά τον αστράγαλο. Εισάγετε απλά το χέρι σας στη μανσέτα και την απομακρύνετε από την χειρολαβή. Εισάγετε κατόπιν το πόδι σας ή τον αστράγαλο και σφίγγετε τη χειρολαβή γλιστρώντας τη μανσέτα πίσω στη θέση της.



**Λαβή Περιτύλιγμα της Καμάρας:** Το άνοιγμα της μανσέτας μπορεί επίσης να στερεωθεί πάνω στην καμάρα του ποδιού σας. Γι' αυτή τη λαβή, περνάτε το πόδι σας μέσα από τη μανσέτα μέχρι αυτή να φθάσει γύρω από την καμάρα του πέλματός σας, και σφίγγετε κατόπιν τη μανσέτα γύρω από τη φτέρνα για να ασφαλίσετε τη λαβή.



#### **Ο Πλευρικός Πύργος Έλξεων**

Ο Πλευρικός Πύργος Έλξεων ενισχύει τις ασκήσεις οι οποίες γυμνάζουν την πλάτη, τους ώμους και τους τρικέφαλους μύες.

#### **Προσοχή:**

- Πριν χρησιμοποιήσετε τον πλευρικό πύργο έλξεων, βεβαιωθείτε ότι όλες οι βίδες σύνδεσης βρίσκονται στη θέση τους και είναι καλά σφιγμένες.
- Βεβαιωθείτε ότι τα καλώδια του πλευρικού πύργου είναι ασφαλώς στερεωμένα στα κανονικά καλώδια του Bowflex.
- Χρησιμοποιείτε πάντοτε τα ειδικά στηρίγματα για να στηρίζετε τη Λυγισμένη Οριζόντια Μπάρα ή αφαιρέστε τελείως την Μπάρα όταν δεν τη χρησιμοποιείτε.

- Μην κρεμιέστε από τον πλευρικό πύργο και μην επιχειρείτε να εκτελέσετε έλξεις των βραχιόνων με τη λυγισμένη οριζόντια μπάρα.
- Μην έλκετε τη λυγισμένη οριζόντια μπάρα εκτός εάν είναι συνδεδεμένη με κάποια αντίσταση.

#### **Προαιρετικό Εξάρτημα Έκτασης των Ποδιών:**

Σχεδιασμένο να κάνει αποτελεσματικότερες τις ασκήσεις οι οποίες απαιτούν χρησιμοποίηση των ποδιών.

Προσοχή:

- Πριν χρησιμοποιήσετε την προέκταση των ποδιών βεβαιωθείτε ότι όλες οι βίδες σύνδεσης βρίσκονται στη θέση τους και είναι καλά σφιγμένες.
- Βεβαιωθείτε ότι τα καλώδια της προέκτασης είναι ασφαλώς στερεωμένα στα κανονικά καλώδια του Bowflex.
- Χρησιμοποιείτε πάντοτε τη Στρόφιγγα Κλειδώματος για να ασφαλίσετε το εξάρτημα αυτό πάνω στο Bowflex.

#### **ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ!**

**Πριν ξεκινήσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα ασκήσεων συμβουλευτείτε το γιατρό σας ή άλλο πρόσωπο ειδικευμένο στη φροντίδα της υγείας. Μόνον εκείνος μπορεί να καθορίσει το πρόγραμμα ασκήσεων που είναι το κατάλληλο για την ηλικία σας και την κατάσταση της υγείας σας. Αν αισθανθείτε ιλιγγούς, ναυτία, ή λαχάνιασμα κατά τη διάρκεια των ασκήσεων, σταματήστε τις ασκήσεις και συμβουλευτείτε το γιατρό σας.**

#### **Για την Ασφάλειά σας**

#### **Παρακαλούμε να ακολουθήσετε τις παρακάτω Οδηγίες**

Συγκεντρώνετε το βάρος του σώματός σας στο Κάθισμα ή την πλατφόρμα του πλαισίου βάσης όταν εκτελείτε τις ασκήσεις.

Όταν χρησιμοποιείτε το Bowflex Xtreme για ασκήσεις των ποδιών σε όρθια στάση, να κρατάτε πάντοτε την οριζόντια μπάρα του μηχανήματος για ισορροπία.

Κρατηθείτε μακριά από την πορεία των Ράβδων Αντίστασης όταν γυμνάζεστε και βεβαιωθείτε ότι οι παρατηρητές γύρω σας βρίσκονται επίσης μακριά από το Bowflex όταν χρησιμοποιούνται οι Ράβδοι Αντίστασης.

Μη μετακινείτε ποτέ και μη ρυθμίζετε το κάθισμα όταν κάθεστε πάνω του. Μη στέκεστε ποτέ πάνω στο κάθισμα.

Επιθεωρείτε το μηχάνημα πριν από κάθε χρήση. Ελέγχετε περιοδικά όλους τους συνδέσμους για να βεβαιωθείτε ότι δεν έχουν χαλαρώσει με τη χρήση. Σφίξτε τους συνδέσμους όπου υπάρχει ανάγκη.

Όταν αγκιστρώνετε τις Ράβδους Αντίστασης μη στέκεστε ακριβώς από πάνω τους. Σταθείτε στο πλάι όταν προσαρμόζετε τις ράβδους.

Μην επιχειρείτε ποτέ να ασκηθείτε χρησιμοποιώντας μεγαλύτερη αντίσταση από εκείνη που σας επιτρέπουν οι φυσικές σας δυνάμεις.

Κρατήστε τα καλώδια και τις ράβδους αντίστασης δεμένα με τον ιμάντα πρόσδεσης όταν δε χρησιμοποιείτε το Bowflex.

**Πριν ξεκινήσετε τις ασκήσεις βεβαιωθείτε ότι το σύστημα των τροχαλιών των καλωδίων είναι ασφαλισμένο σωστά, ότι έχει συνδεθεί σωστά και ότι βρίσκεται σε άριστη κατάσταση λειτουργίας.**

**Όλες οι ασκήσεις του παρόντος φυλλαδίου βασίζονται στα επίπεδα αντίστασης και ικανότητας του Bowflex Xtreme. Ασκήσεις οι οποίες δεν περιγράφονται στο παρόν φυλλάδιο δε συνιστώνται από τον κατασκευαστή.**

#### **Προσδιορίστε τους Στόχους σας**

Το σώμα σας εκτελεί εκείνα για τα οποία το γυμνάζετε. Να γιατί είναι σημαντικό να προσδιορίσετε τους στόχους σας και να επικεντρωθείτε σ' αυτούς. Σας παρέχονται εδώ ορισμένα στοιχεία που θα σας βοηθήσουν να προσδιορίσετε τους στόχους σας και να επιλέξετε το δικό σας πρόγραμμα αδυνατίσματος.

**Μυϊκή Ισχύς** είναι η μέγιστη δύναμη την οποία μπορείτε να ασκήσετε μία δεδομένη στιγμή πάνω σε μία αντίσταση. Η δύναμη των μυών σας ενεργοποιείται όταν σηκώνετε μια βαριά σακούλα με τρόφιμα ή σηκώνετε στα χέρια ένα μικρό παιδί. Αναπτύσσεται όταν κάποιος συγκεκριμένος μυς ασκείται τόσο θετικά (συγκεντρωτικά) όσο και αρνητικά (εκκεντρικά) πάνω σε μια αντίσταση – αρκετά ισχυρή ώστε να μπορείτε να εκτελέσετε μόνο πέντε έως οκτώ επαναλήψεις της άσκησης προτού να επέλθει η κόπωση των μυών. Κάθε σετ επαναλήψεων ακολουθείται από ένα διάλειμμα ξεκούρασης που τυπικά διαρκεί τρεις φορές περισσότερο από το σετ των ασκήσεων. Αργότερα, μεταξύ των ασκήσεων, ο μυς ανακάμει επί πλέον δύναμη και συνήθως αυξάνουν τόσο η ισχύς, όσο και το μέγεθός του.

**Μυϊκή Ανθεκτικότητα** είναι η ικανότητα εκτέλεσης επαναλαμβανόμενων μυϊκών συστολών. Εισέρχεται στο παιχνίδι όταν κάνετε σκι ή εργάζεστε όρθιοι ολόκληρη την ημέρα. Η άσκηση της ανθεκτικότητας απευθύνονται στην αργή νευρική σύσπαση, στην ανθεκτικότητα των μυϊκών ινών η οποία εξαρτάται από το οξυγόνο που παρέχει ενέργεια. Για να αναπτύξετε την ανθεκτικότητα των μυών, χρησιμοποιείτε χαμηλή αντίσταση με πολλές επαναλήψεις – περίπου 15-20 επαναλήψεις για κάθε σετ ασκήσεων, τρία σετ ασκήσεων κάθε φορά, ασκώντας τους μύες μέχρι να κουραστούν.

**Μυϊκή Δύναμη** είναι ο συνδυασμός της ισχύος και της ταχύτητας της μυϊκής συστολής. Αυτή συχνά παρερμηνεύεται ως α) συνδεδεμένη απ' ευθείας κάποια επαγγελματική ικανότητα ή κάποιο σπορ και / ή β) ότι σημαίνει τη γρήγορη κίνηση. Στην πραγματικότητα το φορτίο είναι πολύ σημαντικότερος παράγοντας από την ταχύτητα όταν κάποιος προσπαθεί να βελτιώσει την ισχύ του. Όταν ασκείστε για να αποκτήσετε μυϊκή δύναμη επιλέξτε μια αντίσταση η οποία σας δημιουργεί κόπωση ύστερα από μία σειρά 3-5 επαναλήψεων. Όταν εκτελείτε αυτές τις επαναλήψεις, είναι σημαντικότερο να προσπαθείτε να επιτύχετε ταχύτερες συστολές των μυών από το να προσπαθείτε να κινηθείτε ταχύτερα. Η εκτέλεση ασκήσεων οι οποίες αποτελούν εξομοίωση αθλημάτων έχει σαν αποτέλεσμα τη χειρότερηση του κινητήριου μοντέλου. Η βιομηχανικά σωστή μέθοδος βελτίωσης της δύναμης στο άθλημά σας είναι η άσκηση με τη χρησιμοποίηση των σωστών συνδυασμένων κινήσεων όπως περιγράφονται στο παρόν εγχειρίδιο. Εφαρμόστε κατόπιν την τεχνική η οποία συνδέετε με το άθλημά σας, μαθαίνοντας να εφαρμόζετε αυτή τη νεοαποκτηθείσα δύναμη.

**Σωματική Σύνθεση** είναι η αναλογία βάρους των λιπωδών ιστών προς τους μη λιπώδεις ιστούς του σώματος (μύες, οστά, κλπ.). Καθώς γερνάμε, η αναλογία αυτή μεταβάλλεται. Το βάρος των λιπωδών ιστών αυξάνεται ενώ το βάρος των μη λιπωδών ιστών μειώνεται. Οι ασκήσεις που αποβλέπουν στην αύξηση της μυϊκής ισχύος αυξάνουν συνήθως το μέγεθος των μυών ενώ οι ασκήσεις αεροβικής βοήθου στην καύση των επί πλέον θερμίδων. Η εκτέλεση των δύο αυτών μορφών ασκήσεων είτε διαφορετικές χρονικές στιγμές είτε μαζί, δημιουργούν τις μεγαλύτερες μεταβολές στο βάρος των λιπωδών ιστών του σώματος.

**Ισορροπημένη Ισχύς** και ευθυγράμμιση είναι το αποτέλεσμα της ανάπτυξης ίσης ισχύος σε όλα τα μέρη του σώματος. Έρχεται στο προσκήνιο όταν στέκεστε και όταν κάθεστε και σε ότι αφορά την ικανότητά σας να εκτελείτε κάθε σας δραστηριότητα ασφαλώς και αποτελεσματικά. Η υπερβολική ανάπτυξη της πλάτης κυρτώνει τους ώμους ενώ οι αδύνατοι ή τεταμένοι κοιλιακοί μπορεί να προκαλέσουν πόνους στη ράχη. Χρειάζεστε εξισορροπημένη μυϊκή ισχύ μπροστά και πίσω. Επί πλέον, χρειάζεστε εξισορροπημένη ισχύ μεταξύ του ανώτερου, μέσου και κατώτερου τμήματος του σώματός σας.

**Ευλυγισία** είναι η ικανότητα ενός μυός ή μιας ομάδας μυών να κινούν την άρθρωση μέσα από μία πλήρη σειρά κινήσεων. Η ευλυγισία έρχεται στο προσκήνιο όταν εκτελείτε μια κίνηση πάνω από το κεφάλι σας ή τεντώνεστε για να φθάσετε το πάνω ράφι στην κουζίνα. Πρόκειται για μία κίνηση για την οποία συνεργάζονται αντίθετες ομάδες μυών. Όταν κάποιος μυς συστέλλεται τότε η αντίθετη προς αυτόν ομάδα μυών πρέπει να αναπαύεται για την ενέργεια που θα ακολουθήσει. Αυξημένη ευλυγισία σημαίνει αυξημένη σειρά κινήσεων η οποία καθίσταται δυνατή από αυτή την ταυτόχρονη συστολή και χαλάρωση. Η καλή ευλυγισία είναι σημαντική για την προστασία του σώματος από τραυματισμούς και μπορεί να επιτευχθεί μέσα από τα ισορροπημένα προγράμματα άσκησης της ισχύος που περιλαμβάνονται στο παρόν φυλλάδιο.

**Καρδιοαγγειακή Αντοχή** είναι η δυνατότητα της καρδιάς και των πνευμόνων να παρέχουν οξυγόνο και θρεπτικές ουσίες στους μύες οι οποίοι ασκούνται κατά τη διάρκεια μιας παρατεταμένης χρονικής περιόδου. Έρχεται στο προσκήνιο όταν έχετε τρέξει ένα μίλι με τζόγκινγκ ή με το ποδήλατο. Αποτελεί ένα κρίσιμο στοιχείο της όλης φυσικής κατάστασης και υγείας.

### Σχεδιάστε το Πρόγραμμά σας

Είναι πιθανό να επιθυμείτε να σχεδιάσετε το προσωπικό σας πρόγραμμα, ρυθμισμένο ειδικά πάνω στους στόχους σας και τον τρόπο ζωής σας. Ο σχεδιασμός ενός προγράμματος είναι εύκολος, εφ' όσον ακολουθήσετε τις παρακάτω οδηγίες.

#### Κατανοήστε την έννοια της φυσικής κατάστασης και των στοιχείων της:

Τα προγράμματα που έχουν σχεδιαστεί λανθασμένα μπορεί να είναι επικίνδυνα. Αφιερώστε λίγο χρόνο στην ανάγνωση του παρόντος εγχειριδίου καθώς και άλλων οδηγιών φυσικής κατάστασης.

**Γνωρίστε το επίπεδο της παρούσης φυσικής σας κατάστασης:** Πριν αρχίσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα αδυνατίσματος θα πρέπει να συμβουλευτείτε το γιατρό σας ο οποίος θα προσδιορίσει τις παρούσες δυνατότητές σας.

**Εντοπίστε τους στόχους σας:** Οι στόχοι που επιδιώκετε είναι κρίσιμος παράγοντας στην επιλογή και στο σχεδιασμό ενός προγράμματος ασκήσεων το οποίο να σας ταιριάζει και να ενισχύει τον τρόπο ζωής σας, αυτή όμως είναι η στρατηγική που πρέπει να ακολουθήσετε. Είναι σημαντικό να μην επιταχύνετε τη διαδικασία και να μην επιδιώκετε να πραγματοποιήσετε πολλά σε σύντομο χρονικό διάστημα. Κάτι τέτοιο θα οδηγήσει σε καθυστερήσεις και απογοήτευση. Αντί γι' αυτό καθορίστε μία σειρά μικρότερων και εφικτών στόχων.

**Επιλέξτε συμπληρωματικές ασκήσεις:** Βεβαιωθείτε ότι συνδυάζετε ασκήσεις οι οποίες απευθύνονται τόσο σε σύνθετες κινήσεις των αρθρώσεων όσο και σε απλές κινήσεις των αρθρώσεων. Επί πλέον, επιλέξτε ασκήσεις οι οποίες απευθύνονται σε συμπληρωματικές ομάδες μυών.

**Ξεκινήστε από αυτά που προηγούνται:** Κάθε φορά που ασκείστε να ασκείτε πρώτα τις ομάδες μυών οι οποίες απαιτούν περισσότερη άσκηση.

#### Μη λησμονείτε το καρδιοαγγειακό στοιχείο:

Κάθε πρόγραμμα ασκήσεων που αποβλέπει στη βελτίωση της φυσικής κατάστασης πρέπει, για να είναι πλήρες, να περιέχει ένα στοιχείο καρδιοαγγειακής τόνωσης. Για το λόγο αυτό συμπληρώστε τις ασκήσεις αντίστασης με ασκήσεις αεροβικής, όπως βόλτα, τρέξιμο ή ποδηλασία.

**Μεταβλητοί παράγοντες των ασκήσεων:** Όταν σχεδιάζετε το προσωπικό σας πρόγραμμα υπάρχουν διάφοροι μεταβλητοί παράγοντες οι οποίοι, όταν συνδυαστούν σωστά, αντιστοιχούν προς τη σωστή συνταγή ασκήσεων φυσικής κατάστασης που σας ταιριάζει. Προκειμένου να βρείτε τη σωστή συνταγή, θα πρέπει να πειραματιστείτε με διάφορους συνδυασμούς μεταβλητών παραγόντων.

Οι μεταβλητοί παράγοντες είναι οι ακόλουθοι:

- **Η Συχνότητα των Ασκήσεων:** Ο αριθμός των φορών που ασκείστε ανά εβδομάδα. Συνιστάται καθημερινή δραστηριότητα όχι όμως καθημερινή άσκηση της ίδια ομάδας μυών.
- **Η Ένταση των Ασκήσεων:** Το μέγεθος της αντίστασης που χρησιμοποιείται κατά τις επαναλήψεις.
- **Ο Όγκος των Ασκήσεων:** Ο αριθμός των επαναλήψεων και ο αριθμός των σετ που εκτελούνται.
- **Τα Διαλείμματα Ανάπαυσης:** Ο χρόνος κατά τον οποίον αναπαύεστε μεταξύ των σετ ασκήσεων και ο χρόνος κατά τον οποίον αναπαύεστε μεταξύ των ασκήσεων.

Όταν θα έχετε καθορίσει τη βάση της φυσικής σας κατάστασης, ακολουθήστε αυτές τις βασικές αρχές:

- **Απομονώστε ομάδες μυών:** Επικεντρώστε τις ασκήσεις σας σε συγκεκριμένες ομάδες μυών.
- **Προοδευτική Επιβάρυνση:** Η σταδιακή συστηματική αύξηση των επαναλήψεων, της αντίστασης και του χρόνου άσκησης.

#### Οι Ασκήσεις

Οι ασκήσεις ξεκινούν μέσα στο μυαλό σας. Με την αυτοσυγκέντρωση και την εσωτερική θεώρηση μπορείτε να προσεγγίσετε τις ασκήσεις σας με μία θετική και εποικοδομητική στάση. Η καλή διανοητική προεργασία προϋποθέτει χαλάρωση ούτως ώστε να μπορείτε να επικεντρωθείτε σ' αυτό που πρόκειται να κάνετε και να σκέπτεστε την επίτευξη του τελικού στόχου σας.

#### Προθέρμανση

Συνιστάται η προθέρμανση με ελαφρές διατάσεις και η εκτέλεση ελαφρών ασκήσεων πάνω στο Bowflex.

#### Η ρουτίνα σας

Το κομμάτι των ασκήσεων που αποτελεί τη ρουτίνα για τη βελτίωση της φυσικής σας κατάστασης είναι η σειρά των ασκήσεων που είναι αφιερωμένες στους ιδιαίτερους στόχους σας. Μη λησμονείτε ότι αυτό είναι διασκέδαση.

## Η χαλάρωση

Ουσιώδες μέρος της ρουτίνας των ασκήσεων αποτελεί η χαλάρωση. Μειώστε σταδιακά το επίπεδο έντασης των ασκήσεων ούτως ώστε το αίμα να μη συγκεντρώνεται σε μία ομάδα μυών αλλά να εξακολουθεί να κυκλοφορεί με ένα μειούμενο ρυθμό. Θυμηθείτε ότι πρέπει σταδιακά να φέρετε το εαυτό σας σε κατάσταση χαλάρωσης.

## Η αναπνοή

Το πλέον σημαντικό μέρος της αναπνοής κατά τη διάρκεια των ασκήσεων είναι, εντελώς απλά, το να αναπνέετε. Η εισπνοή και η εκπνοή κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης των ασκήσεων δεν εξαρτάται από την κατεύθυνση του ρεύματος αέρα όπως γίνεται με την εξάτμιση. Πρόκειται, στην πραγματικότητα, για μία μηχανική διαδικασία η οποία μεταβάλλει τη θέση της σπονδυλικής στήλης καθώς κινείται η θωρακική σας κοιλότητα. Υπάρχουν εδώ κάποιες συμβουλές για την αναπνοή:

1. Να είστε προσεκτικοί όταν συγκεντρώνετε ή όταν ασκείτε προσπάθεια. Αυτό συμβαίνει όταν κρατάτε πιθανώς την αναπνοή σας. ΜΗΝ κρατάτε την αναπνοή σας. Μην υπερβάλλετε όταν αναπνέετε. Η βαθιά εισπνοή και εκπνοή είναι κάτι το φυσικό στην προκειμένη περίπτωση.
2. Αναπνέετε φυσικά και μη βιάζετε την αναπνοή σας.

## Οι Ασκήσεις

### Η ΚΑΛΥΤΕΡΗ 20ΛΕΠΤΗ ΑΣΚΗΣΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

**ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ: 3 ΗΜΕΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ (Δε-Τε-Πα)**

**ΧΡΟΝΟΣ: ΠΕΡΙΠΟΥ 20 ΛΕΠΤΑ**

Αρχίστε εκτελώντας μία σειρά από κάθε άσκηση. Προθερμανθείτε ρυθμίζοντας το μηχάνημα σε μία ελαφρά αντίσταση ούτως ώστε να μπορείτε να πραγματοποιήσετε εύκολα 5-10 επαναλήψεις χωρίς να κουραστείτε. Επικεντρωθείτε στην πρακτική εξάσκηση και στην εκμάθηση της τεχνικής σας πριν αυξήσετε την αντίσταση. Περάστε κατόπιν σε μία ισχυρότερη αντίσταση με την οποία να μπορείτε να πραγματοποιήσετε όχι λιγότερες από 10 επαναλήψεις και όχι περισσότερες από 15 χωρίς να χειροτερέψετε τη φόρμα σας. Καθώς θα γίνεστε δυνατότεροι, μπορείτε να προχωρήσετε σε δύο σετ από κάθε άσκηση. Συμπληρώστε όλα τα σετ κάθε άσκησης πριν περάσετε στην επόμενη. Αναπαυθείτε 30 έως 45 δευτερόλεπτα μεταξύ των σετ. Κινηθείτε αργά σε κάθε επανάληψη. Χρησιμοποιήστε μία ταχύτητα η οποία θα σας επιτρέψει να σταματήσετε άμεσα την κίνηση σε οποιοδήποτε σημείο της επανάληψης. Μετρήστε τρία δευτερόλεπτα πάνω και τρία δευτερόλεπτα κάτω και ασκηθείτε μέχρι σημείου κοπώσεως κατά τη διάρκεια κάθε σετ.

Μέρος του Σώματος	Άσκηση	Σειρές	Επαναλήψεις
Στήθος	Πιέσεις στήθους	1-2	10-15
Πλάτη	Κωπηλατική σε καθιστή θέση	1-2	10-15
Ωμοι	Διασταυρούμενη κωπηλατική οπίσθιων δελτοειδών	1-2	10-15
Βραχίονες	Κάμψεις δικεφάλων	1-2	10-15
	Πιέσεις τρικεφάλων	1-2	10-15
Πόδια	Εκτάσεις τετρακεφάλων	1-2	10-15
	Κάμψεις γονάτων	1-2	10-15
Κορμός	Όρθιες εκτάσεις πλάτης	1-2	10-15
	Ροκανίσματα με αντίσταση σε καθιστή θέση	1-2	10-15

### ΓΕΝΙΚΗ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟΥΣ

**ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ: 4 ΗΜΕΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ (Δε-Τρ-Πε-Πα)**

**ΧΡΟΝΟΣ: ΠΕΡΙΠΟΥ 35-45 ΛΕΠΤΑ.**

Όταν θα είσθε πλέον γνώστες της τεχνικής των προηγούμενων ασκήσεων και δεν θα συνειδητοποιείτε πλέον τα αποτελέσματα, ή αν απλά έχετε βαρεθεί, είναι καιρός να αλλάξετε το πρόγραμμά σας. Μπορείτε να αυξήσετε την άσκησή σας με τη διαδικασία του "split system" το οποίο λειτουργεί με την αντιπαράθεση συγκεκριμένων ομάδων μυών σε διαφορετικές μέρες. Προς τούτο θα πρέπει να αυξήσετε την αντίσταση στο μηχάνημα όταν θα μπορείτε να εκτελείτε τέλεια 12 επαναλήψεις και να αυξήσετε τον όγκο των ασκήσεών σας εκτελώντας περισσότερα σετ και περισσότερες ασκήσεις. Κινηθείτε αργά σε κάθε επανάληψη. Χρησιμοποιήστε την ταχύτητα η οποία θα σας επιτρέψει να σταματήσετε άνετα την κίνηση σε οποιοδήποτε σημείο της επανάληψης. Μετρήστε τρία δευτερόλεπτα πάνω και τρία δευτερόλεπτα κάτω και ασκηθείτε μέχρι να κουραστείτε κατά τη διάρκεια κάθε σετ.

Ημέρα 1 και 3

Μέρος του Σώματος	Άσκηση	Σειρές	Επαναλήψεις
Στήθος	Πιέσεις στήθους	1-3	10-12
Ωμοι	Πιέσεις ώμων σε καθιστή θέση	1-3	10-12
Βραχίονες	Πιέσεις τρικεφάλων	1-3	10-12
	Κάμψεις δικεφάλων	1-3	10-12
Πόδια	Εκτάσεις τετρακεφάλων	1-3	10-12
	Κάμψεις γονάτων	1-3	10-12

Ημέρα 2 και 4

Μέρος του Σώματος	Άσκηση	Σειρές	Επαναλήψεις
Πλάτη	Κωπηλατική σε καθιστή θέση	1-3	10-12
	Καθιστές πλευρικές κάθεται έλξεις	1-3	10-12
Ωμοι	Διασταυρούμενη κωπηλατική οπίσθιων δελτοειδών	1-3	10-12
Βραχίονες	Κάμψεις δικεφάλων	1-3	10-12
	Κάμψεις αγκώνων (πρηνής λαβή)	1-3	10-12
Κορμός	Όρθιες εκτάσεις πλάτης	1-3	10-12
	Ροκανίσματα με αντίσταση σε καθιστή θέση	1-3	10-12

## 20 ΛΕΠΤΑ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ ΑΝΩ ΚΑΙ ΚΑΤΩ ΜΕΡΟΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

**ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ: 4 ΗΜΕΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ (Δε-Τρ-Πε-Πα)**

**ΧΡΟΝΟΣ: ΠΕΡΙΠΟΥ 20 ΛΕΠΤΑ**

Το πρόγραμμα αυτό σας προσφέρει γρήγορες και αποτελεσματικές ασκήσεις οι οποίες συνδυάζουν και ορισμένα καρδιοαγγειακά οφέλη. Εκτελείτε αυτή τη σειρά ασκήσεων κάθε φορά που ο διαθέσιμος χρόνος σας είναι περιορισμένος ή θέλετε απλά κάποια ποικιλία στη συνηθισμένη σας ρουτίνα. Εκτελέστε αυτό το πρόγραμμα για δύο ημέρες και αναπαυθείτε 1 έως 2. Εκτελέστε όλες τις ασκήσεις μέχρι κοπώσεως και σταματήστε στο σημείο στο οποίο η τεχνική σας αρχίζει να χειροτερεύει. Ξεκουραστείτε μόνον 20-30 δευτερόλεπτα ανάμεσα στα σετ των ασκήσεων. Καθώς θα δυναμώνετε, αυξήστε τον αριθμό των σετ που εκτελείτε. Κινηθείτε αργά σε κάθε επανάληψη. Χρησιμοποιήστε την ταχύτητα η οποία θα σας επιτρέψει να σταματήσετε άνετα την κίνηση σε οποιοδήποτε σημείο της επανάληψης. Μετρήστε τρία δευτερόλεπτα πάνω και τρία δευτερόλεπτα κάτω.

Ημέρα 1 και 3

Μέρος του Σώματος	Άσκηση	Σειρές	Επαναλήψεις
Στήθος	Πιέσεις στήθους	1-3	12-15
Πλάτη	Κωπηλατική σε καθιστή θέση	1-3	12-15
Ωμοι	Διασταυρούμενη κωπηλατική οπίσθιων δελτοειδών	1-3	12-15
Βραχίονες	Κάμψεις δικεφάλων	1-3	12-15
	Εκτάσεις τρικεφάλων	1-3	12-15

Ημέρα 2 και 4

Μέρος του Σώματος	Άσκηση	Σειρές	Επαναλήψεις
Πόδια	Εκτάσεις τετρακεφάλων	1-3	12-15
	Κάμψεις γονάτων σε όρθια θέση	1-3	12-15
	Έκταση ισχίου σε όρθια θέση	1-3	12-15
	Απαγωγή ισχίου σε όρθια θέση	1-3	12-15
Κορμός	Όρθιες εκτάσεις πλάτης	1-3	12-15
	Ροκανίσματα με αντίσταση σε καθιστή θέση	1-3	12-15

## ΤΟ ΔΥΝΑΜΩΜΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

**ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ: 3 ΗΜΕΡΕΣ ΑΣΚΗΣΗ, 1 ΗΜΕΡΑ ΑΝΑΠΑΥΣΗ**

**ΧΡΟΝΟΣ: ΠΕΡΙΠΟΥ 45-60 ΛΕΠΤΑ**

Το δυνάμωμα του σώματος απαιτεί να επικεντρώσετε την προσοχή σας και να αφιερωθείτε αποκλειστικά στην άσκηση, όπως επίσης να αποκτήσετε τις σωστές διατροφικές συνήθειες. Να ασκείτε κάθε ομάδα μυών μέχρι κοπώσεως πριν μετακινηθείτε στην επόμενη άσκηση. Μην αγνοήσετε καμία ομάδα μυών. Αν χρειαστεί θα πρέπει να συμπεριλάβετε και ασκήσεις αεροβικής για να αυξήσετε την κατανάλωση θερμίδων και να βοηθήσετε στη μείωση του σωματικού πάχους με σκοπό να αποκτήσετε μία μυώδη σιλουέτα. Ξεκουραστείτε 30-60 δευτερόλεπτα ύστερα από κάθε σειρά ασκήσεων. Επικεντρωθείτε στη σωστή σιλουέτα. Σφίγγετε τους μύες προτού να κινηθείτε, πιέζετε τους μύες καθώς κινείσθε, ακινητοποιείτε τους μύες στο σημείο της πλήρους συστολής και αντισταθείτε στην κίνηση καθώς χαμηλώνετε το βάρος σας. Κινηθείτε αργά σε κάθε επανάληψη. Χρησιμοποιήστε την ταχύτητα η οποία θα σας επιτρέψει να σταματήσετε άνετα την κίνηση σε οποιοδήποτε σημείο της επανάληψης. Μετρήστε τρία δευτερόλεπτα πάνω και τρία δευτερόλεπτα κάτω και ασκηθείτε μέχρι να κουραστείτε κατά τη διάρκεια κάθε σειράς.

ΗΜΕΡΑ 1

Μέρος του Σώματος	Άσκηση	Σειρές	Επαναλήψεις
Στήθος	Πιέσεις στήθους	2-4	8-12
	Προσαγωγή των χεριών	2-4	8-12
Ωμοι	Πιέσεις ώμων σε καθιστή θέση	2-4	8-12
	Διασταυρούμενη κωπηλατική οπίσθιων δελτοειδών	2-4	8-12
	Πλάγιες άρσεις ώμων	2-4	8-12
	Ανασήκωμα των Ωμων	2-4	8-12

ΗΜΕΡΑ 2

Μέρος του Σώματος	Άσκηση	Σειρές	Επαναλήψεις
Πλάτη	Κωπηλατική σε καθιστή θέση	2-4	8-12
	Καθιστές πλευρικές κάθετες έλξεις	2-4	8-12
Βραχίονες	Κάμψεις δικεφάλων	2-4	8-12
	Κάμψεις αγκώνων (πρηνής λαβή)	2-4	8-12
	Πιέσεις τρικεφάλων	2-4	8-12
	Εκτάσεις τρικεφάλων	2-4	8-12

ΗΜΕΡΑ 3

Μέρος του Σώματος	Άσκηση	Σειρές	Επαναλήψεις
Πόδια	Άρσεις από βαθύ κάθισμα με αντίσταση	2-4	8-12
	Εκτάσεις τετρακεφάλων	2-4	8-12
	Έκταση ισχίου σε όρθια θέση	2-4	8-12
	Κάμψεις γονάτων	2-4	12-15
Κορμός	Όρθιες εκτάσεις πλάτης	2-4	8-12
	Πλάγια ροκανίσματα με αντίσταση σε καθιστή θέση	2-4	8-12
	Καθήμενη Πλάγια Σύνθλιψη Κοιλιακών	2-4	8-12



**ΚΥΚΛΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ - ΑΝΑΕΡΟΒΙΚΗ / ΚΑΡΔΙΟΑΓΓΕΙΑΚΗ****ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ: 2-3 ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ****ΧΡΟΝΟΣ: 20-45 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ**

Οι κυκλικές ασκήσεις είναι ένας σπουδαίος τρόπος για να επιτύχετε τα οφέλη των ασκήσεων ισχύος και των καρδιοαγγειακών ασκήσεων με μία γρήγορη και ενδιαφέρουσα διαδικασία. Η ιδέα είναι να κινείσθε γρήγορα από άσκηση σε άσκηση, αναπαυόμενοι μόνο όσο χρόνο χρειάζεται για να ετοιμαστείτε για την επόμενη άσκηση (λιγότερο από 20 δευτερόλεπτα). Ένας κύκλος ισοδυναμεί με ένα σετ από κάθε άσκηση. Στην αρχή, ξεκινήστε με τη συμπλήρωση ενός γύρου του Κύκλου 1. Κατόπιν προσθέστε ένα επί πλέον γύρο του ίδιου κύκλου. Όταν φθάσετε τους τρεις γύρους του Κύκλου 1, προσθέστε ένα γύρο του Κύκλου 2. Προσθέστε κι άλλους γύρους του Κύκλου 2 καθώς θα βελτιώνεται σταδιακά η φυσική σας κατάσταση. Επαναλάβετε τη διαδικασία με τον Κύκλο 3. Μην αφήνετε το ρυθμό της καρδιάς σας να υπερβεί τους 220 παλμούς μείον τον καρδιακό ρυθμό σας σε στιγμές ανάπαυσης. Εκτελέστε την επανάληψη κάθε άσκησης αργά και με τέλεια τεχνική. Μετρήστε τρία δευτερόλεπτα πάνω και τρία δευτερόλεπτα κάτω.

**Κύκλος 1**

Μέρος του Σώματος	Άσκηση	Επαναλήψεις
Στήθος	Πιέσεις στήθους	8-12
Πόδια	Άρσεις από βαθύ κάθισμα με αντίσταση	8-12
Πλάτη	Κωπηλατική σε καθιστή θέση	8-12
Πόδια	Κάμψεις γονάτων	8-12
Κορμός	Ροκανίσματα με αντίσταση σε καθιστή θέση	8-12

**Κύκλος 2**

Μέρος του Σώματος	Άσκηση	Επαναλήψεις
Ωμοι	Πιέσεις ώμων σε καθιστή θέση	8-12
Πόδια	Εκτάσεις τετρακεφάλων	8-12
Πλάτη	Καθιστές πλευρικές κάθετες έλξεις	8-12
Κορμός	Όρθιες εκτάσεις πλάτης	8-12
Βραχίονες	Κάμψεις δικεφάλων	8-12

**Κύκλος 3**

Μέρος του Σώματος	Άσκηση	Επαναλήψεις
Ωμοι	Διασταυρούμενη κωπηλατική οπίσθιων δελτοειδών	8-12
Βραχίονες	Πιέσεις τρικεφάλων	8-12
Πόδια	Κάμψεις γονάτων	8-12
Κορμός	Πλάγια ροκανίσματα με αντίσταση σε καθιστή θέση	8-12

**ΟΙ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΕΣ ΚΥΚΛΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΑΕΡΟΒΙΚΗΣ****ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ: 2-3 ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ****ΧΡΟΝΟΣ: 20-60 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ**

Οι κυκλικές ασκήσεις είναι ένας σπουδαίος τρόπος για να επιτύχετε τα οφέλη των ασκήσεων ισχύος και των καρδιοαγγειακών ασκήσεων με μία γρήγορη και ενδιαφέρουσα διαδικασία. Με την επιστροφή σε μία άσκηση αεροβικής μεταξύ κάθε σειράς αυξάνετε την αεροβική σας ικανότητα, αντοχή και την καύση των λιπών ως ενέργεια. Η ιδέα είναι να κινείσθε γρήγορα από άσκηση σε άσκηση, αναπαυόμενοι μόνο όσο χρόνο χρειάζεται για να ετοιμαστείτε για την επόμενη άσκηση (λιγότερο από 20 δευτερόλεπτα). Ένας κύκλος ισοδυναμεί με ένα σετ από κάθε άσκηση. Στην αρχή, ξεκινήστε με τη συμπλήρωση ενός γύρου του Κύκλου 1. Κατόπιν προσθέστε ένα επί πλέον γύρο του ίδιου κύκλου. Όταν φθάσετε τους τρεις γύρους του Κύκλου 1, προσθέστε ένα γύρο του Κύκλου 2. Προσθέστε κι άλλους γύρους του Κύκλου 2 καθώς θα βελτιώνεται σταδιακά η φυσική σας κατάσταση. Μην αφήνετε το ρυθμό της καρδιάς σας να υπερβεί τους 220 παλμούς μείον τον καρδιακό ρυθμό σας σε στιγμές ανάπαυσης. Εκτελέστε την επανάληψη κάθε άσκησης αργά και με τέλεια τεχνική. Μετρήστε τρία δευτερόλεπτα πάνω και τρία δευτερόλεπτα κάτω.

Κάθε τύπος αεροβικής άσκησης μπορεί να χρησιμοποιηθεί σ' αυτή τη διαδικασία. Μερικά παραδείγματα είναι: αναπηδήσεις, τζόκινγκ επί τόπου ή ανέβασμα σκάλας.

**Κύκλος 1**

Μέρος του Σώματος	Άσκηση	Επαναλήψεις
Στήθος	Πιέσεις στήθους	8-12
Αεροβική Άσκηση	30 - 60 δευτερόλεπτα	
Πόδια	Άρσεις από βαθύ κάθισμα με αντίσταση	8-12
Αεροβική Άσκηση	30 - 60 δευτερόλεπτα	
Πλάτη	Κωπηλατική σε καθιστή θέση	8-12
Αεροβική Άσκηση	30 - 60 δευτερόλεπτα	
Πόδια	Κάμψεις γονάτων	8-12
Αεροβική Άσκηση	30 - 60 δευτερόλεπτα	
Κορμός	Ροκανίσματα με αντίσταση σε καθιστή θέση	8-12
Αεροβική Άσκηση	30 - 60 δευτερόλεπτα	

**Κύκλος 2**

Μέρος του Σώματος	Άσκηση	Επαναλήψεις
Ωμοι	Πιέσεις ώμων σε καθιστή θέση	8-12
Αεροβική Άσκηση	30 - 60 δευτερόλεπτα	
Πόδια	Εκτάσεις τετρακεφάλων	8-12
Αεροβική Άσκηση	30 - 60 δευτερόλεπτα	
Πλάτη	Καθιστές πλευρικές κάθετες έλξεις	8-12
Αεροβική Άσκηση	30 - 60 δευτερόλεπτα	
Κορμός	Όρθιες εκτάσεις πλάτης	8-12
Αεροβική Άσκηση	30 - 60 δευτερόλεπτα	
Βραχίονες	Κάμψεις δικεφάλων	8-12

## ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΥΝΑΜΗΣ

**ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ: 3 ΗΜΕΡΕΣ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ (Δε-Τε-Πα)**

**ΧΡΟΝΟΣ: 45-60 ΛΕΠΤΑ ΠΕΡΙΠΟΥ**

Αυτό το πρόγραμμα έχει σχεδιαστεί για να δίνει έμφαση στη συνολική ανάπτυξη της μυϊκής δύναμης. Πρόκειται για μία προχωρημένη διαδικασία ασκήσεων που θα πρέπει να εφαρμόζεται μόνο αφού θα έχετε προχωρήσει με την προχωρημένη διαδικασία της γενικής προετοιμασίας του σώματος και μόνο αφού θα έχετε τελειοποιήσει την τεχνική σας στις ασκήσεις. Εκτελέστε κάθε σειρά μέχρις εξαντλήσεως. Αν είσθε σε θέση να εκτελέσετε περισσότερες από 5 έως 8 επαναλήψεις θα πρέπει να αυξήσετε την αντίσταση στις 5 λίμπρες και να μειώσετε τις επαναλήψεις στις 5. Αναπαυθείτε 60-120 δευτερόλεπτα μεταξύ κάθε σετ ασκήσεων. Επικεντρωθείτε στη σωστή φόρμα. Επικεντρωθείτε στη σωστή σιλουέτα. Σφίγγετε τους μύες πριν κινηθείτε, πιέζετε τους μύες καθώς κινείσθε, ακινητοποιείτε τους μύες στο σημείο της πλήρους συστολής και αντισταθείτε στην κίνηση καθώς χαμηλώνετε το βάρος σας. Κινηθείτε αργά σε κάθε επανάληψη. Χρησιμοποιήστε την ταχύτητα η οποία θα σας επιτρέψει να σταματήσετε άνετα την κίνηση σε οποιοδήποτε σημείο της επανάληψης. Μετρήστε δύο δευτερόλεπτα πάνω και τέσσερα δευτερόλεπτα κάτω και ασκηθείτε μέχρι να κουραστείτε κατά τη διάρκεια κάθε σετ.

Ημέρα 1

Μέρος του Σώματος	Άσκηση	Σειρές	Επαναλήψεις
Στήθος	Πιέσεις στήθους	2-4	5-8
	Προσαγωγή των χεριών	2-4	5-8
Ωμοί	Πιέσεις ώμων σε καθιστή θέση	2-4	5-8
	Διασταυρούμενη κωπηλατική οπίσθιων δελτοειδών	2-4	5-8
	Ανασήκωμα των ώμων	2-4	5-8

Ημέρα 2

Μέρος του Σώματος	Άσκηση	Σειρές	Επαναλήψεις
Πλάτη	Κωπηλατική σε καθιστή θέση	2-4	5-8
	Καθιστές πλευρικές κάθετες έλξεις	2-4	5-8
Βραχίονες	Κάμψεις δικεφάλων	2-4	5-8
	Κάμψεις αγκώνων (πρηνής λαβή)	2-4	5-8
	Πιέσεις τρικεφάλων	2-4	5-8
	Εκτάσεις τρικεφάλων	2-4	5-8

Ημέρα 3

Μέρος του Σώματος	Άσκηση	Σειρές	Επαναλήψεις
Πόδια	Άρσεις από βαθύ κάθισμα με αντίσταση	2-4	5-8
	Εκτάσεις τετρακεφάλων	2-4	5-8
	Κάμψεις γονάτων	2-4	5-8
Κορμός	Όρθιες εκτάσεις πλάτης	2-4	8-12
	Ροκανίσματα με αντίσταση σε καθιστή θέση	2-4	5-8

## Άσκήσεις του Στήθους

(ΣΕΛΙΔΑ 25)

**ΠΙΕΣΕΙΣ ΣΤΗΘΟΥΣ** - Οριζόντια Προσαγωγή των Ωμων (και έκταση των αγκώνων)

**Ασκούμενοι μύες:** Η άσκηση αυτή δίδει έμφαση στους μύες του στήθους (μείζων θωρακικός), και επίσης αφορά τους πρόσθιους μύες των ώμων (πρόσθιος δελτοειδής, τμήμα του μέσου δελτοειδούς) και τους τρικέφαλους οι οποίοι βρίσκονται στην οπίσθια πλευρά του ανώτερου τμήματος του βραχίονα.

**Θέση:** Καθήμενοι – κοιτάζοντας μπροστά

**Χρησιμοποιούμενο Εξάρτημα:** Χειρολαβές

**Τροχαλίες:** Κεντρική Οριζόντια Μπάρα - ανοικτή θέση

**Εξάρτημα Έκτασης Ποδιών:** Αφαιρείται

**Πριν ξεκινήσετε:**

- Αφαιρέστε την προέκταση των ποδιών και ρυθμίστε το ύψος του καθίσματος. Οι τροχαλίες θα πρέπει να βρίσκονται στην ανοικτή θέση.

**Θέση εκκίνησης:**

- Καθίστε και κρατήστε τις χειρολαβές.
- Ευθυγραμμίστε τους βραχίονες εμπρός.
- Βεβαιωθείτε ότι οι βραχιόνες σας είναι άμεσα "ευθυγραμμισμένοι" με τα καλώδια και ότι οι παλάμες σας βλέπουν προς τα κάτω με τους καρπούς ίσιους.
- Ανοίξτε το στήθος σας ώστε να ενωθούν τα οστά της ωμοπλάτης. Σχηματίστε μια ελαφρά και άνετη αψίδα στο κατώτερο τμήμα της πλάτης σας.

**Κίνηση:**

- Κινήστε αργά τους αγκώνες σας προς τα έξω, κάμπτοντας ταυτόχρονα τους βραχίονες και κρατώντας τα αντιβράχια ευθυγραμμισμένα πάντοτε με τα καλώδια.
- Σταματήστε όταν οι βραχίονες βρίσκονται πλέον σε ευθεία στις πλευρές, στο ίδιο επίπεδο με τους ώμους.
- Κατόπιν, πιέστε αργά προς τα εμπρός μετακινώντας τα χέρια προς το κέντρο και επιστρέψατε στη θέση εκκίνησης με τους βραχίονες κατ' ευθείαν εμπρός στο ύψος των ώμων και ευθυγραμμισμένους με τα καλώδια. Κρατήστε τους μύες του στήθους σφιγμένους καθ' όλη τη διάρκεια της κίνησης.

**Βασικά σημεία:**

- Διατηρήστε μία γωνία 90° μεταξύ του άνω τμήματος των βραχιόνων και του κορμού σε ολόκληρη την άσκηση.
- Περιορίστε και ελέγχετε την έκταση της κίνησης ούτως ώστε οι αγκώνες να μη μετακινούνται πίσω από τους ώμους σας.
- Κρατήστε τις ωμοπλάτες ενωμένες και διατηρήστε μία καλή ευθυγράμμιση της σπονδυλικής στήλης.

## **ΠΡΟΣΑΓΩΓΗ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ** - Οριζόντια Προσαγωγή των Ώμων (με τους αγκώνες σταθερούς)

**Ασκούμενοι μύες:** Η άσκηση αυτή δίδει έμφαση στους μύες του στήθους (μείζων θωρακικός), και επίσης αφορά τους πρόσθιους μύες των ώμων (πρόσθιος δελτοειδής).

**Θέση:** Καθήμενοι – κοιτάζοντας μπροστά

**Χρησιμοποιούμενο Εξάρτημα:** Χειρολαβές

**Τροχαλίες:** Κεντρική Οριζόντια Μπάρα - ανοικτή θέση

**Εξάρτημα Έκτασης Ποδιών:** Αφαιρείται

### **Πριν ξεκινήσετε:**

- Ρυθμίστε το ύψος του καθίσματος.

### **Θέση εκκίνησης:**

- Καθίστε και κρατήστε τις χειρολαβές.
- Ευθυγραμμίστε τους βραχίονες εμπρός.
- Βεβαιωθείτε ότι οι βραχίονές σας είναι άμεσα "ευθυγραμμισμένοι" με τα καλώδια και ότι οι παλάμες σας βλέπουν προς τα μέσα με τους καρπούς ίσιους.
- Ανοίξτε το στήθος σας ώστε να ενωθούν τα οστά της ωμοπλάτης.
- Σχηματίστε μια ελαφρά και άνετη αψίδα στο κατώτερο τμήμα της πλάτης σας.

### **Κίνηση:**

- Κινήστε αργά τους βραχίονές σας προς τα έσω, κρατώντας τους αγκώνες ελαφρά λυγισμένους κατά τη διάρκεια της άσκησης.
- Σταματήστε όταν οι βραχίονες βρίσκονται πλέον ίσια μπροστά σας, στο ίδιο επίπεδο με τους ώμους.
- Κατόπιν, επιστρέψατε αργά στη θέση εκκίνησης με τους μύες του στήθους σφιγμένους καθ' όλη τη διάρκεια της κίνησης.

### **Βασικά σημεία:**

- Διατηρήστε μία γωνία 90° μεταξύ του άνω τμήματος των βραχιόνων και του κορμού σε ολόκληρη την άσκηση.
- Περιορίστε και ελέγχετε την έκταση της κίνησης ούτως ώστε οι αγκώνες να μη μετακινούνται πίσω από τους ώμους σας.
- Κρατήστε τις ωμοπλάτες ενωμένες και διατηρήστε μία καλή ευθυγράμμιση της σπονδυλικής στήλης.

## **(ΣΕΛΙΔΑ 26)**

## **ΕΠΙΚΛΙΝΕΙΣ ΠΙΕΣΕΙΣ ΣΤΗΘΟΥΣ ΠΡΟΣ ΤΑ ΚΑΤΩ** - Οριζόντια Προσαγωγή των Ώμων (και έκταση των αγκώνων)

**Ασκούμενοι μύες:** Η άσκηση αυτή δίδει έμφαση στους μύες του στήθους (μείζων θωρακικός). Επίσης αφορά τους πρόσθιους μύες των ώμων (πρόσθιος δελτοειδής, τμήμα του μέσου δελτοειδούς) και τους τρικεφάλους οι οποίοι βρίσκονται στην οπίσθια πλευρά του ανώτερου τμήματος του βραχίονα.

**Θέση:** Καθήμενοι (στη χαμηλότερη θέση του καθίσματος) – κοιτάζοντας μπροστά

**Χρησιμοποιούμενο Εξάρτημα:** Χειρολαβές

**Τροχαλίες:** Κεντρική Οριζόντια Μπάρα - κανονική θέση

**Εξάρτημα Έκτασης Ποδιών:** Αφαιρείται

### **Πριν ξεκινήσετε:**

- Ρυθμίστε το κάθισμα στη χαμηλότερη θέση

### **Θέση εκκίνησης:**

- Καθίστε και κρατήστε τις χειρολαβές, με τα καλώδια και τις χειρολαβές να βρίσκονται κάτω από τα αντιβράχια σας (βλέπε τη φωτογραφία της θέσης εκκίνησης).
- Χαμηλώστε τους βραχίονες 5-6 ίντσες από την κανονική θέση της άσκησης.
- Ευθυγραμμίστε τους βραχίονες προς τα εμπρός. **Αυτή είναι η Θέση Εκκίνησης.**
- Βεβαιωθείτε ότι οι βραχίονές σας είναι άμεσα "ευθυγραμμισμένοι" με τα καλώδια και ότι οι παλάμες σας βλέπουν προς τα κάτω με τους καρπούς ίσιους.
- Ανοίξτε το στήθος σας ώστε να ενωθούν τα οστά της ωμοπλάτης, διατηρώντας μια ελαφρά και άνετη αψίδα στο κατώτερο τμήμα της πλάτης σας.

### **Κίνηση:**

- Κινήστε αργά τους αγκώνες σας προς τα έξω, κάμπτοντας ταυτόχρονα τους βραχίονες και κρατώντας τα αντιβράχια ευθυγραμμισμένα πάντοτε με τα καλώδια.
- Σταματήστε όταν οι βραχίονες βρίσκονται πλέον σε ευθεία προς τις πλευρές, 10° κάτω από τους ώμους σας.
- Κατόπιν, πιέστε αργά προς τα εμπρός μετακινώντας τα χέρια προς το κέντρο και επιστρέψατε στη θέση εκκίνησης με τους βραχίονες καθ' ευθείαν εμπρός στο ύψος των ώμων, με τα χέρια ακριβώς πάνω από τα γόνατά σας και ευθυγραμμισμένα με τα καλώδια. Κρατήστε τους μύες του στήθους σφιγμένους καθ' όλη τη διάρκεια της κίνησης.

### **Βασικά σημεία:**

- Διατηρήστε μία γωνία 90° μεταξύ του άνω τμήματος των βραχιόνων και του κορμού στο κάτω τμήμα της κίνησης και λίγο λιγότερο από 90° στο άνω τμήμα της κίνησης.
- Περιορίστε και ελέγχετε την έκταση της κίνησης ούτως ώστε οι αγκώνες να μη μετακινούνται πίσω από τους ώμους σας.
- Κρατήστε τις ωμοπλάτες ενωμένες και διατηρήστε μία καλή ευθυγράμμιση της σπονδυλικής στήλης.

## **ΕΠΙΚΛΙΝΕΙΣ ΠΙΕΣΕΙΣ ΣΤΗΘΟΥΣ ΠΡΟΣ ΤΑ ΠΑΝΩ** - Οριζόντια Προσαγωγή των Ώμων (και έκταση των αγκώνων)

**Ασκούμενοι μύες:** Η άσκηση αυτή δίδει έμφαση στους μύες του στήθους (μείζων θωρακικός), ιδιαίτερα το ανώτερο τμήμα τους. Επίσης αφορά τους πρόσθιους μύες των ώμων (πρόσθιος δελτοειδής, τμήμα του μέσου δελτοειδούς) και τους τρικεφάλους οι οποίοι βρίσκονται στην οπίσθια πλευρά του ανώτερου τμήματος του βραχίονα.

**Θέση:** Καθήμενοι – κοιτάζοντας προς τα πάνω

**Χρησιμοποιούμενο Εξάρτημα:** Χειρολαβές

**Τροχαλίες:** Κεντρική Οριζόντια Μπάρα - ανοικτή θέση

**Εξάρτημα Έκτασης Ποδιών:** Αφαιρείται

### **Πριν ξεκινήσετε:**

- Ρυθμίστε το ύψος του καθίσματος

### **Θέση εκκίνησης:**

- Καθίστε και κρατήστε τις χειρολαβές.
- Ευθυγραμμίστε τους βραχίονες προς τα εμπρός.
- Από τη θέση αυτή, υψώστε τους βραχίονες 6-8 ίντσες πάνω από την κανονική θέση της άσκησης. **Αυτή είναι η Θέση Εκκίνησης.**
- Κρατήστε τους βραχίονές σας άμεσα "ευθυγραμμισμένους" με τα καλώδια, με τις παλάμες σας να βλέπουν προς τα κάτω με τους καρπούς ίσιους.
- Ανοίξτε το στήθος σας ώστε να ενωθούν τα οστά της ωμοπλάτης. Διατηρήστε μια ελαφρά και άνετη αψίδα στο κατώτερο τμήμα της πλάτης σας.

#### **Κίνηση:**

- Κινήστε αργά τους αγκώνες σας προς τα έξω, κάμπτοντας ταυτόχρονα τους βραχίονες και κρατώντας τα αντιβράχια ευθυγραμμισμένα πάντοτε με τα καλώδια.
- Σταματήστε όταν οι βραχίονες βρίσκονται πλέον σε ευθεία προς τις πλευρές, 10° πάνω από τους ώμους σας.
- Κατόπιν, πιέστε αργά προς τα εμπρός μετακινώντας τα χέρια προς το κέντρο και επιστρέψατε στη θέση εκκίνησης με τους βραχίονες κατ' ευθείαν εμπρός στο ύψος των ώμων, με τα χέρια και ευθυγραμμισμένους με τα καλώδια.

#### **Βασικά σημεία:**

- Οι βραχίονες να βρίσκονται σε γωνία 90° από τις πλευρές του κορμού σας στο κάτω μέρος της κίνησης και λίγο περισσότερο από 90° από το πρόσθιο μέρος του κορμού σας στην κορυφή της κίνησης.
- Περιορίστε και ελέγχετε την έκταση της κίνησης ούτως ώστε οι αγκώνες να μην μετακινούνται πίσω από τους ώμους σας.
- Κρατήστε τις ωμοπλάτες ενωμένες και διατηρήστε μία καλή ευθυγράμμιση της σπονδυλικής στήλης.

## **Ασκήσεις των Ωμων**

### **(ΣΕΛΙΔΑ 27)**

#### **ΠΛΑΓΙΕΣ ΑΡΣΕΙΣ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ** - Οριζόντια Απαγωγή των Ωμων (με τους αγκώνες σταθερούς)

**Ασκούμενοι μύες:** Η άσκηση αυτή δίδει έμφαση στο οπίσθιο τμήμα των μυών των ώμων (οπίσθιοι δελτοειδείς καθώς και το οπίσθιο τμήμα των μέσων δελτοειδών).

**Θέση:** Όρθιοι - κοιτάζοντας προς τις Ράβδους Αντίστασης

**Κάθισμα:** Αφαιρείται

**Χρησιμοποιούμενο Εξάρτημα:** Χειρολαβές

**Τροχαλίες:** Κεντρική Οριζόντια Μπάρα - στενό άνοιγμα

**Εξάρτημα Έκτασης Ποδιών:** Αφαιρείται

#### **Θέση εκκίνησης:**

- Σταθείτε πάνω στην πλατφόρμα.
- Κρατήστε τις χειρολαβές με τις παλάμες σας στραμμένες προς το πάτωμα και τους βραχίονες σχεδόν ίσιους.
- Σταθείτε ίσια και κατόπιν κάμψτε ελαφρά το σώμα στο ύψος των ισχίων (όχι τη σπονδυλική στήλη) μέχρις ότου οι βραχίονες έλθουν μπροστά από το σώμα σε γωνία 90° με τον κορμό.
- Ανοίξτε το στήθος ώστε να ενωθούν οι ωμοπλάτες.

#### **Κίνηση:**

- Διατηρώντας την ίδια ελαφρά κλίση των βραχιόνων σας, μετακινήστε τους αγκώνες σας προς τα έξω και προς τα πίσω, διατηρώντας μία γωνία 90° μεταξύ του άνω τμήματος των βραχιόνων και των πλευρών του κορμού σας.
- Κινήστε τους βραχίονες μέχρι οι αγκώνες να έλθουν ελαφρά πίσω από τους ώμους σας και κατόπιν αντιστρέψατε αργά την κίνηση διατηρώντας τους οπίσθιους μύες των ώμων σφιγμένους καθ' όλη τη διάρκεια της κίνησης.

#### **Βασικά σημεία:**

- Διατηρήστε μία γωνία 90° μεταξύ του άνω τμήματος των βραχιόνων σας και των πλευρών του κορμού σας σε ολόκληρη την άσκηση.
- Κρατήστε τις ωμοπλάτες ενωμένες μαζί και διατηρήστε μία καλή ευθυγράμμιση της σπονδυλικής στήλης κατά τη διάρκεια της άσκησης.

#### **ΔΙΑΣΤΑΥΡΟΥΜΕΝΕΣ ΠΛΑΓΙΕΣ ΑΡΣΕΙΣ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ** - Οριζόντια Απαγωγή των Ωμων (με τους αγκώνες σταθερούς)

**Ασκούμενοι μύες:** Η άσκηση αυτή δίδει έμφαση στο οπίσθιο τμήμα των μυών των ώμων (οπίσθιοι δελτοειδείς καθώς και το οπίσθιο τμήμα των μέσων δελτοειδών).

**Θέση:** Όρθιοι – κοιτάζοντας προς τις Ράβδους Αντίστασης

**Κάθισμα:** Αφαιρείται

**Χρησιμοποιούμενο Εξάρτημα:** Χειρολαβές

**Τροχαλίες:** Κεντρική Οριζόντια Μπάρα - στενό άνοιγμα

**Εξάρτημα Έκτασης Ποδιών:** Αφαιρείται

#### **Θέση εκκίνησης:**

- Σταθείτε πάνω στην πλατφόρμα.
- Σταυρώστε τα χέρια σας μπροστά από το σώμα σας και κρατήστε τις χειρολαβές (τη δεξιά χειρολαβή στο αριστερό χέρι και αντίθετα) με τις παλάμες σας στραμμένες προς το πάτωμα και τους βραχίονες σχεδόν ίσιους.
- Σταθείτε ίσια και κατόπιν κάμψτε ελαφρά το σώμα στο ύψος των ισχίων (όχι τη σπονδυλική στήλη) μέχρις ότου οι βραχίονες έλθουν μπροστά από το σώμα σε γωνία 90° με τον κορμό σας.
- Ανοίξτε το στήθος ώστε να ενωθούν οι ωμοπλάτες.

#### **Κίνηση:**

- Διατηρώντας την ίδια ελαφρά κλίση των βραχιόνων σας, μετακινήστε τους αγκώνες σας προς τα έξω και προς τα πίσω, διασταυρώνοντας τα καλώδια καθώς σύρετε τους βραχίονες προς τα πίσω.
- Διατηρήστε μία γωνία 90° μεταξύ του άνω τμήματος των βραχιόνων και των πλευρών του κορμού σας.
- Κινήστε τους βραχίονες μέχρι οι αγκώνες να έλθουν ελαφρά πίσω από τους ώμους σας και κατόπιν αντιστρέψατε αργά την κίνηση διατηρώντας τους οπίσθιους μύες των ώμων σφιγμένους καθ' όλη τη διάρκεια της κίνησης.

#### **Βασικά σημεία:**

- Διατηρήστε μία γωνία 90° μεταξύ του άνω τμήματος των βραχιόνων σας και των πλευρών του κορμού σας σε ολόκληρη την άσκηση.

- Κρατήστε τις ωμοπλάτες ενωμένες μαζί και διατηρήστε μία καλή ευθυγράμμιση της σπονδυλικής στήλης κατά τη διάρκεια της άσκησης.

#### (ΣΕΛΙΔΑ 28)

#### **ΔΙΑΣΤΑΥΡΟΥΜΕΝΗ ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΗ ΤΩΝ ΟΠΙΣΘΙΩΝ ΔΕΛΤΟΕΙΔΩΝ** - (με κάμψη των αγκώνων)

**Ασκούμενοι μύες:** Η άσκηση αυτή δίδει έμφαση στο οπίσθιο τμήμα των μυών των ώμων (οπίσθιοι δελτοειδείς καθώς και το οπίσθιο τμήμα των μέσων δελτοειδών).

**Θέση:** Όρθιοι – κοιτάζοντας προς τις Ράβδους Αντίστασης

**Κάθισμα:** Αφαιρείται

**Χρησιμοποιούμενο Εξάρτημα:** Χειρολαβές

**Τροχαλίες:** Κεντρική Οριζόντια Μπάρα - στενό άνοιγμα

**Εξάρτημα Έκτασης Ποδιών:** Αφαιρείται

#### **Πριν ξεκινήσετε:**

- Αφαιρέσατε την προέκταση των ποδιών και το κάθισμα. Οι τροχαλίες της κεντρικής οριζόντιας μπάρας πρέπει να βρίσκονται στο στενό άνοιγμα.

#### **Θέση εκκίνησης:**

- Σταθείτε πάνω στην πλατφόρμα.
- Σταυρώστε τα χέρια σας μπροστά από το σώμα σας και κρατήστε τις χειρολαβές (τη δεξιά χειρολαβή στο αριστερό χέρι και αντίθετα) με τις παλάμες σας στραμμένες προς το πάτωμα και τους βραχιόνες σχεδόν ίσιους.
- Σταθείτε ίσια και κατόπιν κάμψτε ελαφρά το σώμα στο ύψος των ισχίων (όχι τη σπονδυλική στήλη) μέχρις ότου οι βραχιόνες έλθουν μπροστά από το σώμα σε γωνία 90° με τον κορμό σας.
- Ανοίξτε το στήθος σας, σταθείτε ίσια με τη σπονδυλική στήλη σας ευθυγραμμισμένη καλά και σφίξτε τους μύες του κορμού σας.

#### **Κίνηση:**

- Διατηρώντας την ίδια ελαφρά κλίση των βραχιόνων σας καθώς προχωρείτε, μετακινήστε τους αγκώνες σας προς τα έξω και προς τα πίσω, διατηρώντας μία γωνία 90° μεταξύ του άνω τμήματος των βραχιόνων και των πλευρών του κορμού σας.
- Τα αντιβράχια να είναι πάντοτε στραμμένα προς την κατεύθυνση των καλωδίων.
- Κινήστε τους βραχιόνες μέχρι οι αγκώνες να έλθουν ελαφρά πίσω από τους ώμους σας και κατόπιν αντιστρέψατε αργά την κίνηση διατηρώντας τους οπίσθιους μύες των ώμων σφιγμένους καθ' όλη τη διάρκεια της κίνησης.

#### **Βασικά σημεία:**

- Διατηρήστε μία γωνία 90° μεταξύ του άνω τμήματος των βραχιόνων σας και των πλευρών του κορμού σας σε ολόκληρη την άσκηση.
- Κρατήστε τις ωμοπλάτες ενωμένες μαζί και διατηρήστε μία καλή ευθυγράμμιση της σπονδυλικής στήλης κατά τη διάρκεια της άσκησης.
- Για να ασκήσετε ένα χέρι κάθε φορά, τοποθετήστε το χέρι που δεν ασκείται στην κορυφή του καθίσματος για πρόσθετη σταθεροποίηση.

#### **ΔΙΑΣΤΑΥΡΟΥΜΕΝΕΣ ΕΛΞΕΙΣ ΤΩΝ ΟΠΙΣΘΙΩΝ ΔΕΛΤΟΕΙΔΩΝ** - (με κάμψη των αγκώνων)

**Ασκούμενοι μύες:** Η άσκηση αυτή δίδει έμφαση στο οπίσθιο τμήμα των μυών των ώμων (οπίσθιοι δελτοειδείς καθώς και το οπίσθιο τμήμα των μέσων δελτοειδών).

**Θέση:** Όρθιοι - κοιτάζοντας προς τις Ράβδους Αντίστασης

**Κάθισμα:** Αφαιρείται

**Χρησιμοποιούμενο Εξάρτημα:** Χειρολαβές

**Τροχαλίες:** Πλευρικός Πύργος

**Εξάρτημα Έκτασης Ποδιών:** Αφαιρείται

#### **Θέση εκκίνησης:**

- Σταθείτε πάνω στην πλατφόρμα.
- Σταυρώστε τα χέρια σας και κρατήστε τις χειρολαβές με τις παλάμες σας στραμμένες προς το πάτωμα και τους βραχιόνες σχεδόν ίσιους (το δεξιό χέρι στην αριστερή χειρολαβή και αντίθετα).
- Σταθείτε ίσια και κατόπιν κάμψτε ελαφρά το σώμα στο ύψος των ισχίων (όχι τη σπονδυλική στήλη) μέχρις ότου οι βραχιόνες έλθουν μπροστά από το σώμα σε γωνία 90° με τον κορμό σας.
- Ανοίξτε το στήθος ώστε να ενωθούν οι ωμοπλάτες.

#### **Κίνηση:**

- Διατηρώντας την ίδια ελαφρά κλίση των βραχιόνων σας καθώς προχωρείτε, μετακινήστε τους αγκώνες σας προς τα έξω και προς τα πίσω, διατηρώντας μία γωνία 90° μεταξύ του άνω τμήματος των βραχιόνων και των πλευρών του κορμού σας.
- Τα αντιβράχια να είναι πάντοτε στραμμένα προς την κατεύθυνση των καλωδίων.
- Κινήστε τους βραχιόνες μέχρι οι αγκώνες να έλθουν ελαφρά πίσω από τους ώμους σας και κατόπιν αντιστρέψατε αργά την κίνηση διατηρώντας τους οπίσθιους μύες των ώμων σφιγμένους καθ' όλη τη διάρκεια της κίνησης.

#### **Βασικά σημεία:**

- Κρατήστε τις ωμοπλάτες ενωμένες μαζί και διατηρήστε μία καλή ευθυγράμμιση της σπονδυλικής στήλης κατά τη διάρκεια της άσκησης.

#### (ΣΕΛΙΔΑ 29)

#### **ΠΛΑΓΙΕΣ ΑΡΣΕΙΣ ΤΩΝ ΩΜΩΝ** - Απαγωγή των Ωμων (με τους αγκώνες σταθερούς)

**Ασκούμενοι μύες:** Η άσκηση αυτή δίδει έμφαση στους πλευρικούς μύες των ώμων (μέσοι δελτοειδείς) τον κορυφαίο από τους μύες του τενοντίου πετάλου του ώμου (υπερακάνθιος) και τους άνω τραπέζοειδείς μύες.

**Θέση:** Όρθιοι - στραμμένοι προς τα έξω

**Κάθισμα:** Αφαιρείται

**Χρησιμοποιούμενο Εξάρτημα:** Χειρολαβές

**Τροχαλίες:** Πλαίσιο κάτω τροχαλιών - χρησιμοποιήστε τους μάντες του κάτω πλαισίου.  
**Εξάρτημα Έκτασης Ποδιών:** Αφαιρείται

**Θέση εκκίνησης:**

- Σταθείτε πάνω στην πλατφόρμα, στραμμένοι προς τα έξω.
- Κρατήστε τις χειρολαβές με τις παλάμες αντιμέτωπες.
- Πάρτε μία σωστή στάση για τη σπονδυλική στήλη και κάμψτε ελαφρά το σώμα προς τα εμπρός από το ύψος των ισχίων (15 έως 20°) κρατώντας ίσια τη σπονδυλική στήλη και με την έδρα να προεξέχει. Μην κάμπτετε τη μέση σας.
- Αφήστε τα χέρια σας να κρέμονται ευθυγραμμισμένα με τα καλώδια.
- Ανασηκώστε ελαφρά τους ώμους προς την πίσω πλευρά του κεφαλιού σας.

**Κίνηση:**

- Σηκώστε τα χέρια σας φέρνοντάς τα από τις πλευρές στο ύψος των ώμων.
- Κατά τη διάρκεια της κίνησης, η πλευρά του βραχίονα / αγκώνα να βλέπει προς τα έξω / άνω.
- Φέρετε αργά τους βραχίονες στην αρχική θέση χωρίς να χαλαρώσετε.

**Βασικά σημεία:**

- ΜΗΝ στρέψετε τους βραχίονες προς τα άνω και μην κινείτε τον κορμό κατά τη διάρκεια της κίνησης.

**ΠΛΑΓΙΕΣ ΑΡΣΕΙΣ ΩΜΩΝ ΜΕ ΤΑ ΑΝΤΙΒΡΑΧΙΑ** - (με τους αγκώνες σταθερούς)

**Ασκούμενοι μύες:** Η άσκηση αυτή δίδει έμφαση στους πλευρικούς μύες των ώμων (μέσοι δελτοειδείς) τον κορυφαίο από τους μύες του τενοντίου πετάλου του ώμου (υπερακάνθιος) και τους άνω τραπεζοειδείς μύες.

**Θέση:** Καθήμενοι - στραμμένοι προς τα έξω

**Κάθισμα:** Αφαιρείται

**Χρησιμοποιούμενο Εξάρτημα:** Χειρολαβές πάνω από τους αγκώνες

**Τροχαλίες:** Πλαίσιο κάτω τροχαλιών - στενό άνοιγμα.

**Εξάρτημα Έκτασης Ποδιών:** Αφαιρείται

**Θέση εκκίνησης:**

- Ανοίξτε την ενισχυτική λωρίδα των χειρολαβών και περάστε τις χειρολαβές πάνω από τα αντιβράχιά σας μέχρι να φθάσουν στους αγκώνες σας.
- Αφήστε το άνω μέρος των βραχιόνων σας να κρέμεται σε ευθυγράμμιση με τα καλώδια και λυγίστε τους αγκώνες σας κατά 90°.
- Υψώστε ελαφρά τους ώμους σας προς το πίσω μέρος της κεφαλής σας.
- Ανοίξτε το στήθος και ενώστε τις ωμοπλάτες σας.
- Διατηρήστε μία ελαφρά, άνετη αψίδα στο πίσω μέρος της πλάτης σας.

**Κίνηση:**

- Σηκώστε τα χέρια σας φέρνοντάς τα από τις πλευρές στο ύψος των ώμων.
- Κατά τη διάρκεια της κίνησης, η πλευρά του βραχίονα / αγκώνα να βλέπει προς τα έξω / άνω.
- Φέρετε αργά τους βραχίονες στην αρχική θέση χωρίς να χαλαρώσετε.

**Βασικά σημεία:**

- ΜΗΝ στρέψετε τους βραχίονες προς τα άνω και μην κινείτε τον κορμό κατά τη διάρκεια της κίνησης.

**(ΣΕΛΙΔΑ 30)**

**ΠΡΟΣΘΙΕΣ ΑΡΣΕΙΣ ΤΩΝ ΩΜΩΝ** - Κάμψη των Ώμων (με τους αγκώνες σταθερούς)

**Ασκούμενοι μύες:** Η άσκηση αυτή δίδει έμφαση στο πρόσθιο τμήμα των μυών των ώμων (πρόσθιοι δελτοειδείς) καθώς και στο πρόσθιο τμήμα των μέσων δελτοειδών.

**Θέση:** Όρθιοι - στραμμένοι προς τα έξω

**Κάθισμα:** Αφαιρείται

**Χρησιμοποιούμενο Εξάρτημα:** Χειρολαβές

**Τροχαλίες:** Πλαίσιο κάτω τροχαλιών

**Εξάρτημα Έκτασης Ποδιών:** Αφαιρείται

**Προτού ξεκινήσετε:**

- Αφαιρέστε την προέκταση των ποδιών και το κάθισμα. Χρησιμοποιήστε τις τροχαλίες της πλατφόρμας.

**Θέση εκκίνησης:**

- Σταθείτε πάνω στην πλατφόρμα στραμμένοι προς την αντίθετη κατεύθυνση από τις Ράβδους Αντίστασης, με τα γόνατα ελαφρά λυγισμένα.
- Μπορείτε να ακουμπήσετε στην πλάτη του καθίσματος.
- Κρατήστε το στήθος προς τα άνω, τους κοιλιακούς σφιγμένους και διατηρήστε μία ελαφρά αψίδα με το κατώτερο τμήμα της πλάτης σας.
- Κρατήστε τις χειρολαβές με τις παλάμες στραμμένες προς το μηχάνημα και με τους βραχίονες ευθυγραμμισμένους με τις πλευρές σας.

**Κίνηση:**

- Οι βραχίονες μπορούν να κινούνται ένας ένας ή ταυτόχρονα και οι δύο.
- Κρατώντας τους βραχίονες ευθυγραμμισμένους, μετακινήστε τους προς τα εμπρός και κατόπιν προς τα άνω στο ύψος των ώμων.
- Επαναφέρετε αργά τους βραχίονες προς τον κορμό και επαναλάβετε την άσκηση.

**Βασικά σημεία:**

- Κρατήστε το στήθος ανασηκωμένο και τους κοιλιακούς σφιγμένους καθ' όλη τη διάρκεια της κίνησης και διατηρήσατε σωστή ευθυγράμμιση της σπονδυλικής στήλης.
- Μη μεγαλώνετε την αψίδα στο κατώτερο τμήμα της πλάτης όταν ανυψώνετε τους βραχίονες.

## ΠΙΕΣΕΙΣ ΤΩΝ ΩΜΩΝ ΣΕ ΚΑΘΙΣΤΗ ΣΤΑΣΗ - Προσαγωγή των Ωμων (και έκταση των αγκώνων)

**Ασκούμενοι μύες:** Η άσκηση αυτή δίνει έμφαση στο πρόσθιο τμήμα των μυών των ώμων (πρόσθιοι δελτοειδείς καθώς και το πρόσθιο τμήμα των μέσων δελτοειδών), τους άνω μύες της πλάτης (άνω τραπεζοειδείς) και τους τρικεφάλους μύες οι οποίοι βρίσκονται στο οπίσθιο μέρος του άνω τμήματος των βραχιόνων.

**Θέση:** Όρθιοι - στραμμένοι προς τα έξω

**Χρησιμοποιούμενο Εξάρτημα:** Χειρολαβές

**Τροχαλίες:** Κεντρική Οριζόντια Μπάρα - ευρύ άνοιγμα

**Εξάρτημα Έκτασης Ποδιών:** Αφαιρείται

**Πριν ξεκινήσετε:**

- Ρυθμίστε το ύψος του καθίσματος.

**Θέση εκκίνησης:**

- Καθίστε στο κάθισμα στραμμένοι αντίθετα από τις Ράβδους Στήριξης, με τα γόνατα λυγισμένα και τα πόδια να πατούν επίπεδα πάνω στην πλατφόρμα.
- Κρατήστε το στήθος προς τα άνω, τους κοιλιακούς σφιγμένους και διατηρήστε μία ελαφρά αψίδα με το κατώτερο τμήμα της πλάτης σας.
- Κρατήστε τις χειρολαβές με τις παλάμες στραμμένες μακριά από το μηχάνημα.
- Υψώστε τις χειρολαβές ακριβώς πάνω από το ύψος των ώμων με τις παλάμες να βλέπουν προς τα εμπρός.

**Κίνηση:**

- Σηκώστε τους βραχίονες κατευθείαν πάνω από το κεφάλι σας, μετακινώντας τους αγκώνες προς τα άνω και προς τα έσω προς το κεφάλι σας.
- Επιστρέψτε αργά προς τη θέση εκκίνησης κρατώντας τεταμένους τους πρόσθιους μύες των ώμων σας.

**Βασικά σημεία:**

- Κρατήστε τους κοιλιακούς σφιγμένους καθ' όλη τη διάρκεια της κίνησης και διατηρήστε σωστή ευθυγράμμιση της σπονδυλικής στήλης.
- Μη μεγαλώνετε την αψίδα στο κατώτερο τμήμα της πλάτης όταν πιέζετε προς τα άνω ανυψώνοντας τους βραχίονες.

## (ΣΕΛΙΔΑ 31)

### ΣΤΡΟΦΗ ΤΩΝ ΩΜΩΝ - Εσωτερική Περιστροφή

**Ασκούμενοι Μύες:** Η άσκηση αυτή δίδει έμφαση στο πρόσθιο τμήμα του τενοντίου πετάλου του ώμου (υποπλάτιος).

**Θέση:** Όρθιοι - στραμμένοι αριστερά ή δεξιά

**Κάθισμα:** Αφαιρείται

**Χρησιμοποιούμενο Εξάρτημα:** Χειρολαβές

**Τροχαλίες:** Κεντρική Οριζόντια Μπάρα - ευρύ άνοιγμα

**Εξάρτημα Έκτασης Ποδιών:** Αφαιρείται

**Θέση εκκίνησης:**

- Σταθείτε πάνω στην πλατφόρμα με τη μία πλευρά στραμμένη προς τις Ράβδους Αντίστασης. Διατηρήστε ευθυγραμμισμένη τη σπονδυλική στήλη.
- Κρατήστε μία χειρολαβή με το χέρι που βρίσκεται πλησιέστερα προς το μηχάνημα και φέρατε το βραχίονα πάνω στο πλευρό σας με τον αγκώνα λυγισμένο κατά 90°.
- Απομακρυνθείτε από τον πύργο για να τενωθεί το καλώδιο.
- Χρησιμοποιήστε πολύ μικρή αντίσταση. Δεν πρόκειται για δυναμική κίνηση.

**Κίνηση:**

- Περιστρέψτε το αντιβράχιό σας προς την κοιλιά σας, κρατώντας τον αγκώνα πάνω στο πλευρό σας καθ' όλη τη διάρκεια της κίνησης.
- Επιστρέψτε αργά στη θέση εκκίνησης.

**Βασικά σημεία:**

- Η κίνηση θα πρέπει να είναι αργή και ελεγχόμενη.
- Μην περιστρέφετε τη σπονδυλική στήλη για να δώσετε μεγαλύτερη έκταση στην κίνηση. Προσπαθήστε να επιτύχετε μία περιστροφή της άρθρωσης του ώμου. Το περισσότερο δεν είναι και το καλύτερο.
- Χρησιμοποιήστε μόνον ελαφρά αντίσταση. Επιλέξτε μία αντίσταση η οποία θα σας επιτρέψει να εκτελέσετε 12-15 τέλειες επαναλήψεις.

### ΣΤΡΟΦΗ ΤΩΝ ΩΜΩΝ - Εξωτερική Περιστροφή

**Ασκούμενοι Μύες:** Η άσκηση αυτή δίδει έμφαση στο οπίσθιο τμήμα του τενοντίου πετάλου του ώμου (υπακάνθιος και ελλάσων στρογγύλος). Η περιοχή αυτή εξασθενεί σε γενικές γραμμές όσο γερνάμε και η περίπτωση χρειάζεται αντιμετώπιση από όλους.

**Θέση:** Όρθιοι - στραμμένοι αριστερά ή δεξιά

**Κάθισμα:** Αφαιρείται

**Χρησιμοποιούμενο Εξάρτημα:** Χειρολαβές

**Τροχαλίες:** Κεντρική Οριζόντια Μπάρα - ευρύ άνοιγμα

**Εξάρτημα Έκτασης Ποδιών:** Αφαιρείται

**Θέση εκκίνησης:**

- Σταθείτε πάνω στην πλατφόρμα με τη μία πλευρά στραμμένη προς τις Ράβδους Αντίστασης. Διατηρήστε ευθυγραμμισμένη τη σπονδυλική στήλη.
- Χρησιμοποιώντας το χέρι που βρίσκεται σε μεγαλύτερη απόσταση από τις ράβδους, πιάστε τη χειρολαβή που βρίσκεται πλησιέστερα και φέρατε τον βραχίονα αυτόν πάνω στο πλευρό σας με τον αγκώνα λυγισμένο κατά 90°.
- Αφήστε το αντιβράχιο να ακουμπήσει πάνω στην κοιλιά σας και τον αγκώνα στα πλευρά σας μειώνοντας τη χαλαρότητα ή την ένταση των καλωδίων.

**Κίνηση:**

- Περιστρέψτε το αντιβράχιό σας μακριά από την κοιλιά σας και έξω προς το πλευρό κρατώντας τον αγκώνα / αντιβράχιο πάνω στο πλευρό σας καθ' όλη τη διάρκεια της κίνησης.
- Επιστρέψτε αργά στη θέση εκκίνησης.

#### **Βασικά σημεία:**

- Η κίνηση θα πρέπει να είναι αργή και ελεγχόμενη.
- Μην περιστρέφετε τη σπονδυλική στήλη για να δώσετε μεγαλύτερη έκταση στην κίνηση. Προσπαθήστε να επιτύχετε μία περιστροφή της άρθρωσης του ώμου. Το περισσότερο δεν είναι και το καλύτερο.
- Χρησιμοποιήστε μόνον ελαφρά αντίσταση. Επιλέξτε μία αντίσταση η οποία θα σας επιτρέψει να εκτελέσετε 12-15 τέλειες επαναλήψεις.

#### **(ΣΕΛΙΔΑ 32)**

#### **ΕΚΤΑΣΗ ΤΩΝ ΩΜΩΝ** (με τους αγκώνες σταθερούς)

**Ασκούμενοι μύες:** Η άσκηση αυτή δίνει έμφαση στους μύες του άνω τμήματος της πλάτης (πλατύς ραχιαίος, μείζων στρογγύλος και δελτοειδείς), καθώς και στους μύες μεταξύ των οστών της ωμοπλάτης (μέσος τραπεζοειδής και ρομβοειδής). Οι τρικέφαλοι μύες, οι οποίοι βρίσκονται στην οπίσθια πλευρά του άνω τμήματος των βραχιόνων, ασκούνται από ολόκληρη την κίνηση καθώς προσπαθούν να εμποδίσουν το λύγισμα των αγκώνων.

**Θέση:** Όρθιοι - στραμμένοι προς τις Ράβδους Αντίστασης

**Κάθισμα:** Αφαιρείται

**Χρησιμοποιούμενο Εξάρτημα:** Χειρολαβές

**Τροχαλίες:** Κεντρική Οριζόντια Μπάρα - στενό άνοιγμα

**Εξάρτημα Έκτασης Ποδιών:** Αφαιρείται

#### **Θέση εκκίνησης:**

- Σταθείτε πάνω στην πλατφόρμα, στραμμένοι προς τις Ράβδους Αντίστασης, με τα γόνατα ελαφρά λυγισμένα και τα πέλματα επίπεδα στο πάτωμα.
- Κρατήστε τις χειρολαβές με τις παλάμες στραμμένες προς το πάτωμα.
- Σφίξτε τους μύες του κορμού σας για να σταθεροποιήσετε τη σπονδυλική σας στήλη σχηματίζοντας ταυτόχρονα μία ελαφρά αψίδα με το κατώτερο τμήμα της πλάτης σας.

#### **Κίνηση:**

- Αρχίστε την κίνηση ενώνοντας μαζί τις ωμοπλάτες σας.
- Εξακολουθήστε την κίνηση διαγράφοντας με τα χέρια σας μία αψίδα προς τα κάτω και προς τα πίσω με κατεύθυνση τα ισχία σας.
- Επανέλθετε αργά στη θέση εκκίνησης.

#### **Βασικά σημεία:**

- Μη χάνετε την ευθυγράμμιση της σπονδυλικής στήλης - κρατήστε το στήθος ανορθωμένο.
- Κρατήστε τις πλευρές σας σφιγμένες σε ολόκληρη την κίνηση.
- Χαλαρώστε τις ωμοπλάτες στο τέλος κάθε επανάληψης και αρχίστε κάθε νέα επανάληψη έλκοντας προς τα μέσα τις ωμοπλάτες σας.

#### **ΑΝΑΣΗΚΩΜΑ ΤΩΝ ΩΜΩΝ** - Ανύψωση της Ωμοπλάτης

**Ασκούμενοι μύες:** Οι μύες στους οποίους δίδεται κυρίως έμφαση είναι οι άνω τραπεζοειδείς και οι μικρότεροι μύες της περιοχής οι οποίοι συνδέονται με αυτούς.

**Θέση:** Όρθιοι - στραμμένοι προς τις Ράβδους Αντίστασης

**Κάθισμα:** Αφαιρείται

**Χρησιμοποιούμενο Εξάρτημα:** Χειρολαβές

**Τροχαλίες:** Πλαίσιο Κάτω Τροχαλιών

**Εξάρτημα Έκτασης Ποδιών:** Αφαιρείται

#### **Θέση εκκίνησης:**

- Σταθείτε πάνω στην πλατφόρμα, στραμμένοι προς τις Ράβδους Αντίστασης.
- Σκύψτε προς τα κάτω και πιάστε τις χειρολαβές με τις παλάμες στραμμένες μακριά από το μηχάνημα.
- Αφήστε τα χέρια σας να κρεμαστούν εκτεινόμενα προς τις τροχαλίες.

#### **Κίνηση:**

- Σηκώστε τους ώμους σας προς το πίσω μέρος του κεφαλιού σας και βεβαιωθείτε ότι ο λαιμός και το κεφάλι σας δεν μετακινούνται.
- Αντιστρέψτε αργά την κίνηση, κρατώντας σφιγμένους τους άνω τραπεζοειδείς μύες κατά τη διάρκεια ολόκληρης της κίνησης.

#### **Βασικά σημεία:**

- Μην κάμπτετε το λαιμό σας προς τα πίσω ή προς τα εμπρός όταν ανασηκώνετε τους ώμους σας.
- Μη γέρνετε όταν χαμηλώνετε τους ώμους σας.
- Κρατήστε τη σπονδυλική σας στήλη καλά ευθυγραμμισμένη καθ' όλη τη διάρκεια της κίνησης.
- Βεβαιωθείτε ότι ανασηκώνετε ομοιόμορφα και τους δύο ώμους σας.
- Για ποικιλία, κάμψτε το σώμα σας προς τα εμπρός από το ύψος των ισχίων, όχι τη σπονδυλική στήλη.

#### **(ΣΕΛΙΔΑ 33)**

#### **ΠΙΕΣΕΙΣ ΜΕ ΕΚΤΑΣΗ ΤΗΣ ΩΜΟΠΛΑΤΗΣ** (με τους αγκώνες σταθερούς)

**Ασκούμενοι μύες:** Η άσκηση αυτή δίδει έμφαση στους πρόσθιους οδοντωτούς μύες, οι οποίοι διακρίνονται στις πλευρές της θωρακικής κοιλότητας και χρησιμεύουν στις κινήσεις ώθησης όταν οι βραχίονες παραμένουν ευθυγραμμισμένοι επιτρέποντας στις ωμοπλάτες να κινούνται προς τα εμπρός.

**Θέση:** Καθιστοί - στραμμένοι προς τα έξω

**Χρησιμοποιούμενο Εξάρτημα:** Χειρολαβές

**Τροχαλίες:** Οριζόντια Κεντρική Μπάρα - στενό άνοιγμα

**Εξάρτημα Έκτασης Ποδιών:** Αφαιρείται



**Πριν ξεκινήσετε:**

- Ρυθμίστε το ύψος του καθίσματος.

**Θέση εκκίνησης:**

- Αφού καθίσετε, κρατήστε τις χειρολαβές.
- Εκτείnete το κεφάλι σας προς τα πίσω, ακουμπήστε το στο μηχανήμα και εκτείνατε τους βραχίονες κατ' ευθείαν μπροστά σας.
- Βεβαιωθείτε ότι οι βραχιόνες σας είναι ευθυγραμμισμένοι με τα καλώδια, οι παλάμες σας είναι στραμμένες προς τα κάτω και οι καρποί είναι σε ευθεία γραμμή.
- Ανοίξτε το στήθος σας και ενώστε τις ωμοπλάτες σας. Διατηρήστε μία πολύ ελαφρά, άνετη αψίδα στο κάτω μέρος της πλάτης σας.

**Κίνηση:**

- Κρατώντας τους βραχίονες ευθυγραμμισμένους και στραμμένους προς την ίδια κατεύθυνση με τα καλώδια, μετακινείστε αργά τις ωμοπλάτες σας προς τα εμπρός ώστε να μην εφάπτονται στο μηχανήμα, σαν να στρώχνετε τα χέρια σας κατ' ευθείαν εμπρός.
- Επανέλθετε αργά στη θέση εκκίνησης.
- Η κίνηση αυτή είναι πολύ μικρή και γίνεται μόνο στους ώμους.

**Βασικά σημεία:**

- Διατηρήσατε μία γωνία 90° μεταξύ του άνω τμήματος των βραχιόνων και του κορμού σας καθ' όλη τη διάρκεια της άσκησης.
- Κρατήστε τους αγκώνες σας ευθυγραμμισμένους.
- Μη γέρνετε προς τα εμπρός το άνω τμήμα της σπονδυλικής στήλης επιδιώκοντας να εντείνετε την κίνηση. Διατηρήστε μία πολύ ελαφρά αψίδα στο κατώτερο τμήμα της πλάτης καθ' όλη τη διάρκεια της άσκησης.

**ΕΛΞΕΙΣ ΜΕ ΣΥΜΠΙΕΣΕΙΣ ΤΗΣ ΩΜΟΠΛΑΤΗΣ**

**Ασκούμενοι μύες:** Η άσκηση αυτή αναπτύσσει τους κατώτερους τραπεζοειδείς μύες, οι οποίοι σταθεροποιούν και μετακινούν τις ωμοπλάτες. Η κίνηση της συμπίεσης της ωμοπλάτης είναι πολύ σημαντική για τη στάση του σώματος καθώς και όταν χρησιμοποιούμε τους βραχίονες για να σηκωθούμε από ένα κάθισμα και επίσης εμπλέκεται στις ασκήσεις που αφορούν τράβηγμα πάνω από το κεφάλι.

**Θέση:** Καθιστοί - στραμμένοι προς τα έξω

**Χρησιμοποιούμενο Εξάρτημα:** Λυγισμένη Οριζόντια Μπάρα

**Τροχαλίες:** Πλευρικός Πύργος

**Εξάρτημα Έκτασης Ποδιών:** Αφαιρείται

**Πριν ξεκινήσετε:**

- Ρυθμίστε το ύψος του καθίσματος.

**Θέση εκκίνησης:**

- Καθίστε στο κάθισμα στραμμένη προς την αντίθετη κατεύθυνση από τις Ράβδους Αντίστασης, με τα γόνατα λυγισμένα και τα πόδια στο πάτωμα.
- Κρατήστε τη Λυγισμένη Οριζόντια Μπάρα.
- Σφίξτε τους μύες του κορμού για να σταθεροποιήσετε τη σπονδυλική στήλη, διατηρώντας παράλληλα μία πολύ ελαφρά αψίδα στο κατώτερο τμήμα της πλάτης.

**Κίνηση:**

- Κρατώντας τους βραχίονες ευθυγραμμισμένους, γλιστρήστε τις ωμοπλάτες προς το μέρος των ισχίων.
- Όταν οι ωμοπλάτες έχουν συμπιεστεί εντελώς, επανέλθετε αργά στη θέση εκκίνησης.
- Η κίνηση αυτή είναι πολύ λεπτή και γίνεται μόνο στους ώμους.

**Βασικά σημεία:**

- Μη χάνετε την ευθυγράμμιση της σπονδυλικής στήλης και να διατηρείτε το στήθος ανασηκωμένο.

**(ΣΕΛΙΔΑ 34)****ΕΛΞΕΙΣ ΜΕ ΣΥΜΠΤΥΞΕΙΣ ΤΗΣ ΩΜΟΠΛΑΤΗΣ**

**Ασκούμενοι μύες:** Οι άσκηση αυτή αναπτύσσει τους μύες που βρίσκονται μεταξύ των οστών της ωμοπλάτης (μέσοι τραπεζοειδείς και ρομβοειδείς) οι οποίοι προσεγγίζουν τις ωμοπλάτες και παίζουν ουσιώδη ρόλο στη σωστή στάση του σώματος.

**Θέση:** Καθιστοί στο πάτωμα, στραμμένοι προς το μηχανήμα

**Χρησιμοποιούμενο Εξάρτημα:** Χειρολαβές

**Τροχαλίες:** Πλαίσιο Κάτω Τροχαλιών

**Εξάρτημα Έκτασης Ποδιών:** Αφαιρείται

**Θέση Εκκίνησης:**

- Καθίστε στο πάτωμα στραμμένοι προς τις Ράβδους Αντίστασης.
- Κρατήστε τις Χειρολαβές με τις παλάμες αντιμέτωπες.
- Τοποθετήστε τις φτέρνες στην άκρη της πλατφόρμας, με τα γόνατα και τα ισχία λυγισμένα άνετα και τους βραχίονες σε ευθεία γραμμή.
- Ανασηκώστε το στήθος, καθίστε με τη σπονδυλική στήλη σε όρθια στάση και σφίξτε τους μύες του κορμού σας.

**Κίνηση:**

- Με τους βραχίονες σε ευθεία γραμμή, ενώστε αργά τις ωμοπλάτες.
- Όταν οι ωμοπλάτες έχουν μαζευτεί εντελώς, επανέλθετε αργά στη θέση εκκίνησης.

**Βασικά σημεία:**

- Μην κάμπτετε τον κορμό σας προς τα εμπρός.
- Μη χαλαρώνετε την ευθυγράμμιση της σπονδυλικής στήλης - κρατήστε το στήθος ανασηκωμένο.
- Μην τραβάτε με τους μύες των βραχιόνων σας.

## Ασκήσεις της Πλάτης

### (ΣΕΛΙΔΑ 35)

**ΕΛΞΕΙΣ ΤΩΝ ΩΜΩΝ ΣΕ ΟΡΘΙΑ ΣΤΑΣΗ** - με τη Λυγισμένη Οριζόντια Μπάρα (σταθεροί αγκώνες)

**Ασκούμενοι μύες:** Η άσκηση αυτή δίδει έμφαση στο ανώτερο τμήμα της πλάτης (πλατύς ραχιαίος, μείζων στρογγύλος και οπίσθιοι δελτοειδείς). Αφορά επίσης το στήθος (μείζων θωρακικός). Οι τρικέφαλοι μύες οι οποίοι βρίσκονται στην οπίσθια πλευρά του άνω τμήματος των βραχιόνων, εμπλέκονται στη διατήρηση της θέσης του αγκώνα και επίσης βοηθούν στην κίνηση των ώμων.

**Θέση:** Όρθιοι - στραμμένοι προς τις Ράβδους Αντίστασης.

**Κάθισμα:** Αφαιρείται

**Χρησιμοποιούμενο Εξάρτημα:** Λυγισμένη Οριζόντια Μπάρα

**Τροχαλίες:** Πλευρικός Πύργος

**Εξάρτημα Έκτασης Ποδιών:** Αφαιρείται

**Θέση Εκκίνησης:**

- Σταθείτε πάνω στην πλατφόρμα.
- Κρατήστε τα γόνατα ελαφρά λυγισμένα και τα πόδια επίπεδα στο πάτωμα.
- Εκτείνατε τους βραχίονες πάνω από το κεφάλι σας και κρατήστε τη Λυγισμένη Οριζόντια Μπάρα με τις παλάμες στραμμένες προς τα κάτω.
- Σφίξτε τους κοιλιακούς μύες σας για να σταθεροποιήσετε τη σπονδυλική σας στήλη ενώ σχηματίζετε μία ελαφρά αψίδα με το κατώτερο τμήμα της πλάτης.

**Κίνηση:**

- Μετακινήστε τα χέρια προς τα κάτω, προς τα πόδια, σχηματίζοντας αψίδα.
- Ολοκληρώστε την κίνηση φέρνοντας τα χέρια στα πλευρά σας, πιέζοντας προς τα κάτω τις ωμοπλάτες και σφίγγοντας εντελώς τους πλευρικούς μύες.
- Ελέγξτε την επιστροφή στη θέση εκκίνησης επαναφέροντας τους βραχίονες πάνω από το κεφάλι και χαλαρώνοντας τις ωμοπλάτες.

**Βασικά σημεία:**

- Μη χαλαρώνετε την ευθυγράμμιση της σπονδυλικής στήλης. Χαλαρώστε το λαιμό, κρατήστε το στήθος ανασηκωμένο, τους κοιλιακούς μύες σφιγμένους και διατηρήστε μία ελαφρά αψίδα με το κατώτερο τμήμα της πλάτης.
- Κρατήστε τους πλευρικούς μύες σφιγμένους καθ' όλη τη διάρκεια της κίνησης.
- Χαλαρώστε τις ωμοπλάτες στο τέλος κάθε επανάληψης και αρχίστε κάθε νέα επανάληψη πιέζοντας τις ωμοπλάτες.

**ΕΛΞΕΙΣ ΤΩΝ ΩΜΩΝ ΣΕ ΟΡΘΙΑ ΣΤΑΣΗ** - με τις Χειρολαβές (αγκώνες σταθεροί)

**Ασκούμενοι μύες:** Η άσκηση αυτή δίδει έμφαση στο ανώτερο τμήμα της πλάτης (πλατύς ραχιαίος, μείζων στρογγύλος και οπίσθιοι δελτοειδείς). Αφορά επίσης το στήθος (μείζων θωρακικός). Οι τρικέφαλοι μύες οι οποίοι βρίσκονται στην οπίσθια πλευρά του άνω τμήματος των βραχιόνων, εμπλέκονται στη διατήρηση της θέσης του αγκώνα και επίσης βοηθούν στην κίνηση των ώμων.

**Θέση:** Όρθιοι - στραμμένοι προς τις Ράβδους Αντίστασης.

**Κάθισμα:** Αφαιρείται

**Χρησιμοποιούμενο Εξάρτημα:** Χειρολαβές

**Τροχαλίες:** Πλευρικός Πύργος

**Εξάρτημα Έκτασης Ποδιών:** Αφαιρείται

**Θέση Εκκίνησης:**

- Σταθείτε πάνω στην πλατφόρμα.
- Κρατήστε τα γόνατα ελαφρά λυγισμένα και τα πόδια επίπεδα στο πάτωμα.
- Εκτείνατε τους βραχίονες πάνω από το κεφάλι σας και κρατήστε τις Χειρολαβές με τις παλάμες στραμμένες προς τα κάτω.
- Σφίξτε τους κοιλιακούς μύες σας για να σταθεροποιήσετε τη σπονδυλική σας στήλη ενώ σχηματίζετε μία ελαφρά αψίδα με το κατώτερο τμήμα της πλάτης.

**Κίνηση:**

- Μετακινήστε τα χέρια προς τα κάτω, προς τα πόδια, σχηματίζοντας αψίδα.
- Ολοκληρώστε την κίνηση φέρνοντας τα χέρια στα πλευρά σας, πιέζοντας προς τα κάτω τις ωμοπλάτες και σφίγγοντας εντελώς τους πλευρικούς μύες.
- Ελέγξτε την επιστροφή στη θέση εκκίνησης επαναφέροντας τους βραχίονες πάνω από το κεφάλι και χαλαρώνοντας τις ωμοπλάτες.

**Βασικά σημεία:**

- Μη χαλαρώνετε την ευθυγράμμιση της σπονδυλικής στήλης. Χαλαρώστε το λαιμό, κρατήστε το στήθος ανασηκωμένο, τους κοιλιακούς μύες σφιγμένους και διατηρήστε μία ελαφρά αψίδα με το κατώτερο τμήμα της πλάτης.
- Κρατήστε τους πλευρικούς μύες σφιγμένους καθ' όλη τη διάρκεια της κίνησης.
- Χαλαρώστε τις ωμοπλάτες στο τέλος κάθε επανάληψης και αρχίστε κάθε νέα επανάληψη πιέζοντας τις ωμοπλάτες.

### (ΣΕΛΙΔΑ 36)

**ΕΛΞΕΙΣ ΜΕ ΚΛΕΙΣΤΗ ΛΑΒΗ** με τη Λυγισμένη Οριζόντια Μπάρα - Έκταση των Ωμων (αγκώνες λυγισμένοι)

**Ασκούμενοι μύες:** Η άσκηση αυτή δίδει έμφαση στον πλατύ ραχιαίο, μείζων στρογγύλο και οπίσθιους δελτοειδείς οι οποίοι συνιστούν την ομάδα των μεγάλων ελκτικών μυών του άνω τμήματος της πλάτης. Αφορά επίσης τους πρόσθιους μύες του άνω τμήματος των βραχιόνων (την ομάδα των δικεφάλων) οι οποίοι είναι υπεύθυνοι για το λύγισμα των αγκώνων σας.

**Θέση:** Καθιστοί - στραμμένοι προς τις Ράβδους Αντίστασης.

**Χρησιμοποιούμενο Εξάρτημα:** Λυγισμένη Οριζόντια Μπάρα

**Τροχαλίες:** Πλευρικός Πύργος

**Εξάρτημα Έκτασης Ποδιών:** Αφαιρείται

**Θέση Εκκίνησης:**

- Κρατήστε τη λυγισμένη Οριζόντια Μπάρα με τις παλάμες στραμμένες προς τα κάτω και καθίστε στραμμένοι προς το μηχάνημα.
- Τοποθετήστε τους μηρούς σας απ' ευθείας κάτω από τις τροχαλίες και καθίστε με την πλάτη όρθια και τους βραχίονες εκτεταμένους προς τα άνω. ΠΡΟΣΟΧΗ: Μπορείτε να τοποθετείτε τα ισχία απ' ευθείας κάτω από τις τροχαλίες, τότε όμως θα πρέπει να κάμπτετε ελαφρά το σώμα προς τα πίσω από το ύψος των ισχίων (και όχι της μέσης).
- Διατηρήστε μία καλή ευθυγράμμιση της σπονδυλικής στήλης, με τους κοιλιακούς σφιγμένους και διατηρήστε μία ελαφρά αψίδα με το κατώτερο τμήμα της πλάτης.

#### **Κίνηση:**

- Αρχίστε την κίνηση έλκοντας τις ωμοπλάτες προς τα κάτω ενώ ταυτόχρονα σύρετε προς τα κάτω και προς τα εμπρός τους αγκώνες σας και κατόπιν προς τα μέσα προς τις πλευρές του σώματός σας.
- Στο τέλος της κίνησης, οι βραχίονές σας θα πρέπει να βρίσκονται τραβηγμένοι κοντά στα πλευρά σας (έστω κι αν δεν τα αγγίζουν), οι ωμοπλάτες σας θα πρέπει να είναι εντελώς πιεσμένες προς την κατεύθυνση των ισχίων και τα αντιβράχια θα πρέπει να είναι ευθυγραμμισμένα προς την κατεύθυνση των καλωδίων (όχι εμπρός).
- Επιστρέψτε αργά στη θέση εκκίνησης επιτρέποντας στους βραχίονες και στις ωμοπλάτες σας να κινηθούν προς τα άνω, χωρίς να χαλαρώσετε τους μύες σας.

#### **Βασικά σημεία:**

- Μη χάνετε την ευθυγράμμιση της σπονδυλικής στήλης.
- Κρατήστε τους πλευρικούς μύες σφιγμένους καθ' όλη τη διάρκεια της κίνησης.

#### **ΕΛΞΕΙΣ ΜΕ ΚΛΕΙΣΤΗ ΛΑΒΗ** με τις Χειρολαβές - Έκταση των Ώμων (αγκώνες λυγισμένοι)

**Ασκούμενοι μύες:** Η άσκηση αυτή δίνει έμφαση στον πλατύ ραχιαίο, μείζων στρογγύλο και οπίσθιους δελτοειδείς οι οποίοι συνιστούν την ομάδα των μεγάλων ελκτικών μυών του άνω τμήματος της πλάτης. Αφορά επίσης τους πρόσθιους μύες του άνω τμήματος των βραχιόνων (την ομάδα των δικεφάλων) οι οποίοι είναι υπεύθυνοι για το λύγισμα των αγκώνων σας.

**Θέση:** Καθιστοί - στραμμένοι προς τις Ράβδους Αντίστασης.

**Χρησιμοποιούμενο Εξάρτημα:** Χειρολαβές

**Τροχαλίες:** Πλευρικός Πύργος

**Εξάρτημα Έκτασης Ποδιών:** Αφαιρείται

#### **Θέση Εκκίνησης:**

- Κρατήστε τις Χειρολαβές με τις παλάμες στραμμένες προς τα κάτω και καθίστε στραμμένοι προς το μηχάνημα.
- Τοποθετήστε τους μηρούς σας απ' ευθείας κάτω από τις τροχαλίες και καθίστε με την πλάτη όρθια και τους βραχίονες εκτεταμένους προς τα άνω. ΠΡΟΣΟΧΗ: Μπορείτε να τοποθετείτε τα ισχία απ' ευθείας κάτω από τις τροχαλίες, τότε όμως θα πρέπει να κάμπτετε ελαφρά το σώμα προς τα πίσω από το ύψος των ισχίων (και όχι της μέσης).
- Διατηρήστε μία καλή ευθυγράμμιση της σπονδυλικής στήλης, με τους κοιλιακούς σφιγμένους και διατηρήστε μία ελαφρά αψίδα με το κατώτερο τμήμα της πλάτης.

#### **Κίνηση:**

- Αρχίστε την κίνηση έλκοντας τις ωμοπλάτες προς τα κάτω ενώ ταυτόχρονα σύρετε προς τα κάτω τους αγκώνες σας και κατόπιν προς τα μέσα προς τις πλευρές του σώματός σας.
- Στο τέλος της κίνησης, οι βραχίονές σας θα πρέπει να βρίσκονται τραβηγμένοι κοντά στα πλευρά σας (έστω κι αν δεν τα αγγίζουν), οι ωμοπλάτες σας θα πρέπει να είναι εντελώς πιεσμένες προς την κατεύθυνση των ισχίων και τα αντιβράχια θα πρέπει να είναι ευθυγραμμισμένα προς την κατεύθυνση των καλωδίων (όχι εμπρός).
- Επιστρέψτε αργά στη θέση εκκίνησης επιτρέποντας στους βραχίονες και στις ωμοπλάτες σας να κινηθούν προς τα άνω, χωρίς να χαλαρώσετε τους μύες σας.

#### **Βασικά σημεία:**

- Μη χάνετε την ευθυγράμμιση της σπονδυλικής στήλης.
- Κρατήστε τους πλευρικούς μύες σφιγμένους καθ' όλη τη διάρκεια της κίνησης.

#### **(ΣΕΛΙΔΑ 37)**

#### **ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΗ ΜΕ ΚΟΡΜΟ ΣΕ ΕΠΙΚΥΨΗ**

**Ασκούμενοι μύες:** Η άσκηση αυτή δίνει έμφαση στον πλατύ ραχιαίο, μείζων στρογγύλο και οπίσθιους δελτοειδείς οι οποίοι συνιστούν τη ομάδα των μεγάλων ελκτικών μυών του άνω τμήματος της πλάτης. Αφορά επίσης τους πρόσθιους μύες του άνω τμήματος των βραχιόνων (την ομάδα των δικεφάλων) οι οποίοι είναι υπεύθυνοι για το λύγισμα των αγκώνων σας.

**Θέση:** Όρθιοι - στραμμένοι προς τις Ράβδους Αντίστασης.

**Κάθισμα:** Αφαιρείται

**Χρησιμοποιούμενο Εξάρτημα:** Χειρολαβές

**Τροχαλίες:** Πλαίσιο Κάτω Τροχαλιών

**Εξάρτημα Έκτασης Ποδιών:** Αφαιρείται

#### **Θέση Εκκίνησης:**

- Σταθείτε πάνω στην πλατφόρμα. Σκύψτε και κρατήστε τις χειρολαβές με τις παλάμες στραμμένες προς τα πίσω.
- Αφήστε τους βραχίονές σας να εκτείνονται προς την κατεύθυνση των τροχαλιών.
- Κρατήστε την πλάτη σας επίπεδη και τα γόνατα λυγισμένα, όπως δείχνει η φωτογραφία.

#### **Κίνηση:**

- Αρχίστε την κίνηση κινώντας τους αγκώνες προς τα πίσω φέροντας ταυτόχρονα τις χειρολαβές σε ένα σημείο κάτω από τη γραμμή του στήθους σας.
- Αντιστρέψτε αργά την κίνηση, κρατώντας τα γόνατα λυγισμένα και την πλάτη επίπεδη.

#### **Βασικά σημεία:**

- Μην κάμπτετε το λαιμό προς τα πίσω ή προς τα εμπρός όταν σηκώνετε τις χειρολαβές.
- Μη γέρνετε όταν χαμηλώνετε τις χειρολαβές.
- Κρατήστε καλά ευθυγραμμισμένη τη σπονδυλική στήλη καθ' όλη τη διάρκεια της κίνησης.

## ΔΙΑΣΤΑΥΡΟΥΜΕΝΗ ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΗ ΜΕ ΚΟΡΜΟ ΣΕ ΕΠΙΚΥΨΗ

**Ασκούμενοι μύες:** Η άσκηση αυτή δίδει έμφαση στο οπίσθιο τμήμα των μυών των ώμων (τους οπίσθιους δελτοειδείς, καθώς και στο οπίσθιο τμήμα των μέσων δελτοειδών).

**Θέση:** Όρθιοι - στραμμένοι προς τις Ράβδους Αντίστασης.

**Κάθισμα:** Αφαιρείται

**Χρησιμοποιούμενο Εξάρτημα:** Χειρολαβές

**Τροχαλίες:** Πλαίσιο Κάτω Τροχαλιών

**Εξάρτημα Έκτασης Ποδιών:** Αφαιρείται

**Θέση Εκκίνησης:**

- Σταθείτε πάνω στην πλατφόρμα.
- Διασταυρώστε τους βραχίονες και κατόπιν σκύψτε προς τα κάτω με τις παλάμες στραμμένες προς τα πίσω.
- Αφήστε τους βραχίονές σας να εκτείνονται προς την κατεύθυνση των τροχαλιών.
- Κρατήστε την πλάτη σας επίπεδη και τα γόνατα λυγισμένα, όπως δείχνει η φωτογραφία.

**Κίνηση:**

- Αρχίστε την κίνηση κινώντας τους αγκώνες προς τα πίσω φέροντας ταυτόχρονα τις χειρολαβές σε ένα σημείο κάτω από τη γραμμή του στήθους σας.
- Αντιστρέψτε αργά την κίνηση, κρατώντας τα γόνατα λυγισμένα και την πλάτη επίπεδη.

**Βασικά σημεία:**

- Μην κάμπτετε το λαιμό προς τα πίσω ή προς τα εμπρός όταν σηκώνετε τις χειρολαβές.
- Μη γέρνετε όταν χαμηλώνετε τις χειρολαβές.
- Κρατήστε καλά ευθυγραμμισμένη τη σπονδυλική στήλη καθ' όλη τη διάρκεια της κίνησης.

**(ΣΕΛΙΔΑ 38)**

## ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΗ ΣΕ ΚΑΘΙΣΤΗ ΘΕΣΗ - Έκταση των Ωμων (και λύγισμα των αγκώνων)

**Ασκούμενοι μύες:** Η άσκηση αυτή δίδει έμφαση στον πλατύ ραχιαίο, μείζων στοργγύλο και οπίσθιους δελτοειδείς οι οποίοι σχηματίζουν τη μεγάλη ομάδα των ελκτικών μυών του άνω τμήματος της πλάτης. Οι δικέφαλοι μύες στο πρόσθιο μέρος του άνω τμήματος των βραχιόνων εμπλέκονται επίσης σ' αυτή την κίνηση.

**Θέση:** Καθιστοί στο έδαφος - στραμμένοι προς τις Ράβδους Αντίστασης.

**Χρησιμοποιούμενο Εξάρτημα:** Χειρολαβές

**Τροχαλίες:** Πλαίσιο Κάτω Τροχαλιών

**Εξάρτημα Έκτασης Ποδιών:** Αφαιρείται

**Θέση Εκκίνησης:**

- Κρατήστε τις Χειρολαβές με τις παλάμες στραμμένες αντιμέτωπα.
- Τοποθετήστε τις φτέρνες στο άκρο της πλατφόρμας και λυγίστε με άνεση τα γόνατα.
- Καθίστε ίσια με καλά ευθυγραμμισμένη τη σπονδυλική στήλη.

**Κίνηση:**

- Αρχίστε την κίνηση ενώνοντας μαζί τις ωμοπλάτες σας.
- Σύρτε τους βραχίονες προς τα κάτω και πίσω, αγγίζοντας κατά την πορεία τις πλευρές του σώματος ενώ τα αντιβράχια είναι στραμμένα προς την κατεύθυνση των καλωδίων.
- Επανέλθετε αργά στη θέση εκκίνησης.

**Βασικά σημεία:**

- Μην κάμπτετε τον κορμό σας προς τα εμπρός σε οποιοδήποτε σημείο.
- Μη χάνετε την ευθυγράμμιση της σπονδυλικής στήλης - κρατήστε το στήθος σας ανασηκωμένο.
- Χαλαρώστε τις ωμοπλάτες στο τέλος κάθε επανάληψης και ξεκινήστε κάθε νέα επανάληψη ενώνοντας τις ωμοπλάτες σας.

## ΔΙΑΣΤΑΥΡΟΥΜΕΝΗ ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΗ ΣΕ ΚΑΘΙΣΤΗ ΘΕΣΗ - Έκταση των Ωμων (και λύγισμα των αγκώνων)

**Ασκούμενοι μύες:** Η άσκηση αυτή δίδει έμφαση στον πλατύ ραχιαίο, μείζων στοργγύλο και οπίσθιους δελτοειδείς οι οποίοι σχηματίζουν τη μεγάλη ομάδα των ελκτικών μυών του άνω τμήματος της πλάτης. Οι δικέφαλοι μύες στο πρόσθιο μέρος του άνω τμήματος των βραχιόνων εμπλέκονται επίσης σ' αυτή την κίνηση.

**Θέση:** Καθιστοί στο έδαφος - στραμμένοι προς τις Ράβδους Αντίστασης.

**Χρησιμοποιούμενο Εξάρτημα:** Χειρολαβές

**Τροχαλίες:** Πλαίσιο Κάτω Τροχαλιών

**Εξάρτημα Έκτασης Ποδιών:** Αφαιρείται

**Θέση Εκκίνησης:**

- Διασταυρώστε τους βραχίονες και κρατήστε τις Χειρολαβές (τη δεξιά χειρολαβή στο αριστερό χέρι και αντίστροφα την αριστερή χειρολαβή στο δεξιό χέρι) με τις παλάμες στραμμένες αντιμέτωπα.
- Τοποθετήστε τις φτέρνες στο άκρο της πλατφόρμας και λυγίστε άνετα τα γόνατα.
- Καθίστε ίσια με καλά ευθυγραμμισμένη τη σπονδυλική στήλη.

**Κίνηση:**

- Αρχίστε την κίνηση ενώνοντας μαζί τις ωμοπλάτες σας.
- Σύρτε τους βραχίονες προς τα κάτω και πίσω, αγγίζοντας κατά την πορεία τις πλευρές του σώματος ενώ τα αντιβράχια είναι στραμμένα προς την κατεύθυνση των καλωδίων.
- Επανέλθετε αργά στη θέση εκκίνησης.

**Βασικά σημεία:**

- Μην κάμπτετε τον κορμό σας προς τα εμπρός σε οποιοδήποτε σημείο.
- Μη χάνετε την ευθυγράμμιση της σπονδυλικής στήλης - κρατήστε το στήθος σας ανασηκωμένο.
- Χαλαρώστε τις ωμοπλάτες στο τέλος κάθε επανάληψης και ξεκινήστε κάθε νέα επανάληψη ενώνοντας τις ωμοπλάτες σας.

## (ΣΕΛΙΔΑ 39)

### **ΟΡΘΙΕΣ ΕΚΤΑΣΕΙΣ ΠΛΑΤΗΣ** - (με έκταση των ισχίων)

**Ασκούμενοι μύες:** Η άσκηση αυτή δίδει έμφαση στους μύες του κάτω τμήματος της πλάτης (ιερονωτιαίος και βαθύτερους μύες της σπονδυλικής στήλης) οι οποίοι είναι αναγκαίοι για τη σταθεροποίηση και προστασία της σπονδυλικής στήλης. Οι μύες του κατώτερου τμήματος της πλάτης ασκούνται ισομετρικά, όπως ακριβώς θα πρέπει να χρησιμοποιούνται στην καθημερινή ζωή για την άρση και μεταφορά φορτίων. Ο μείζων γλουτιαίος και ο οπίσθιοι μηριαίοι δυναμώνουν επίσης στα ισχία.

**Θέση:** Όρθιοι - στραμμένοι προς τα έξω

**Κάθισμα:** Αφαιρείται

**Χρησιμοποιούμενο Εξάρτημα:** Χειρολαβές

**Τροχαλίες:** Πλαίσιο Κάτω Τροχαλιών - κανονική θέση

**Εξάρτημα Έκτασης Ποδιών:** Αφαιρείται

#### **Θέση Εκκίνησης:**

- Σταθείτε πάνω στην πλατφόρμα στραμμένοι προς τα έξω.
- Ανοιξτε την ενισχυτική λωρίδα των χειρολαβών και περάστε τις πάνω από τα αντιβράχια και μέχρι τους αγκώνες σας.
- Λυγίστε με άνεση τα γόνατα, σταυρώστε τα χέρια σας μπροστά από το στήθος σας και τραβήξτε τις χειρολαβές σφιχτά πάνω στο στήθος σας.
- Σηκώστε το στήθος σας, σφίξτε τους μύες του κορμού σας και διατηρήστε μία ελαφρά αψίδα στο κατώτερο τμήμα της πλάτης.
- Ενώστε μαζί ελαφρά τις ωμοπλάτες σας.
- Κάμψτε το σώμα προς τα εμπρός από το ύψος των ισχίων αφήνοντας κάποια περιθώρια πίεσης στα καλώδια.

#### **Κίνηση:**

- Κρατώντας το στήθος σας ανασηκωμένο, μετακινήστε ολόκληρο τον κορμό σας προς τα άνω σαν ένα σύνολο με άξονα περιστροφής τα ισχία.
- Επιστρέψτε αργά στη θέση εκκίνησης χωρίς να γείρετε ή να μεταβάλλετε την ευθυγράμμιση της σπονδυλικής στήλης.

#### **Βασικά σημεία:**

- Κρατήστε το στήθος σας ανασηκωμένο και διατηρήστε μία ελαφρά αψίδα στο κατώτερο τμήμα της πλάτης καθ' όλη τη διάρκεια των ασκήσεων.
- Η κίνησή σας πρέπει να γίνεται μόνο από τα ισχία και όχι από τη μέση. Μην αυξάνετε ή μειώνετε την αψίδα στο κατώτερο τμήμα της πλάτης καθ' όλη τη διάρκεια της κίνησης.

### **ΑΝΑΣΤΡΟΦΕΣ ΚΑΘΕΤΕΣ ΕΛΞΕΙΣ** - Πλευρικός Πύργος - Έκταση των ώμων (με λύγισμα των αγκώνων)

**Ασκούμενοι μύες:** Η άσκηση αυτή δίδει έμφαση στον πλατύ ραχιαίο, μείζων στρογγύλο και οπίσθιους δελτοειδείς οι οποίοι σχηματίζουν την ομάδα των μεγάλων ελκτικών μυών του ανώτερου τμήματος της πλάτης. Εμπλέκει επίσης τους μύες του πρόσθιου μέρους του ανώτερου τμήματος των βραχιόνων (την ομάδα των δικεφάλων) οι οποίοι είναι υπεύθυνοι για το λύγισμα των αγκώνων.

**Θέση:** Καθιστοί - στραμμένοι προς τις Ράβδους Αντίστασης

**Χρησιμοποιούμενο Εξάρτημα:** Χειρολαβές

**Τροχαλίες:** Πλευρικός Πύργος

**Εξάρτημα Έκτασης Ποδιών:** Αφαιρείται

#### **Θέση Εκκίνησης:**

- Κρατήστε τις χειρολαβές με τις παλάμες σφιγμένες σε άνετο πλάτος και κατόπιν καθίστε στο κάθισμα.
- Τοποθετήστε τους μηρούς σας απ' ευθείας κάτω από τις τροχαλίες και καθίστε με την πλάτη όρθια και τους βραχίονες εκτεταμένους προς τα άνω. ΠΡΟΣΟΧΗ: Μπορείτε να τοποθετείτε τα ισχία απ' ευθείας κάτω από τις τροχαλίες, τότε όμως θα πρέπει να κάμψτε ελαφρά το σώμα προς τα πίσω από το ύψος των ισχίων (και όχι της μέσης).
- Διατηρήστε μία καλή ευθυγράμμιση της σπονδυλικής στήλης, με το στήθος προτεταμένο, με τους κοιλιακούς σφιγμένους και διατηρήστε μία ελαφρά αψίδα με το κατώτερο τμήμα της πλάτης.

#### **Κίνηση:**

- Αρχίστε την κίνηση έλκοντας τις ωμοπλάτες προς τα κάτω και μαζί ενώ ταυτόχρονα σύρετε προς τα κάτω και προς τα εμπρός τους αγκώνες σας και κατόπιν προς τα μέσα προς τις πλευρές του σώματός σας.
- Στο τέλος της κίνησης, οι βραχίονές σας θα πρέπει βρίσκονται τραβηγμένοι κοντά στα πλευρά σας (έστω κι αν δεν αγγίζουν τα πλευρά σας), οι ωμοπλάτες σας θα πρέπει να είναι εντελώς πιεσμένες προς την κατεύθυνση των ισχίων και τα αντιβράχια θα πρέπει να είναι ευθυγραμμισμένα προς την κατεύθυνση των καλωδίων (όχι εμπρός).
- Επιστρέψτε αργά στη θέση εκκίνησης επιτρέποντας στους βραχίονες και στις ωμοπλάτες σας να κινηθούν εντελώς προς τα άνω, χωρίς να χαλαρώσετε τους μύες σας.

#### **Βασικά σημεία:**

- Μη χάνετε την ευθυγράμμιση της σπονδυλικής στήλης.
- Κρατήστε τους πλευρικούς μύες σφιγμένους καθ' όλη τη διάρκεια της κίνησης.

## (ΣΕΛΙΔΑ 40)

### **ΔΙΑΣΤΑΥΡΟΥΜΕΝΕΣ ΚΑΘΕΤΕΣ ΕΛΞΕΙΣ ΜΕ ΑΝΟΙΧΤΗ ΛΑΒΗ** - Εκτάσεις των Ωμων (με κάμψη των αγκώνων)

**Ασκούμενοι μύες:** Η άσκηση αυτή δίδει έμφαση στον πλατύ ραχιαίο, μείζων στρογγύλο και οπίσθιους δελτοειδείς οι οποίοι συγκροτούν τους μεγάλους ελκτικούς μύες του άνω τμήματος της πλάτης σας. Εμπλέκονται επίσης οι μύες του στήθους (μείζων θωρακικός) και οι τρικέφαλοι μύες στο πίσω μέρος του ανώτερου τμήματος των βραχιόνων οι οποίοι διατηρούν τη θέση των αγκώνων και βοηθούν στις κινήσεις των ώμων.

**Θέση:** Καθιστοί - στραμμένοι προς τις Ράβδους Αντίστασης

**Χρησιμοποιούμενο Εξάρτημα:** Χειρολαβές

**Τροχαλίες:** Πλευρικός Πύργος

**Εξάρτημα Έκτασης Ποδιών:** Αφαιρείται

#### **Θέση εκκίνησης:**

- Διασταυρώστε τους βραχίονες και κατόπιν κρατήστε τις χειρολαβές με τις παλάμες στραμμένες προς τα εμπρός (τη δεξιά χειρολαβή στο αριστερό χέρι και την αριστερή χειρολαβή στο δεξιό χέρι), σε ένα άνετο πλάτος και κατόπιν καθίστε στο κάθισμα.
- Τοποθετήστε τους μηρούς σας απ' ευθείας κάτω από τις τροχαλίες και καθίστε με την πλάτη όρθια και τους βραχίονες εκτεταμένους προς τα άνω. ΠΡΟΣΟΧΗ: Μπορείτε να τοποθετείτε τα ισχία απ' ευθείας κάτω από τις τροχαλίες, τότε όμως θα πρέπει να κάμπτετε ελαφρά το σώμα προς τα πίσω από το ύψος των ισχίων (και όχι της μέσης).
- Διατηρήστε μία καλή ευθυγράμμιση της σπονδυλικής στήλης, με το στήθος προτεταμένο, με τους κοιλιακούς σφιγμένους και διατηρήστε μία ελαφρά αψίδα με το κατώτερο τμήμα της πλάτης.

#### **Κίνηση:**

- Αρχίστε την κίνηση έλκοντας τις ωμοπλάτες προς τα κάτω και μαζί ενώ ταυτόχρονα τραβάτε τους αγκώνες σας προς τα έξω, μακριά από τις πλευρές του σώματός σας.
- Στο τέλος της κίνησης, οι βραχίονές σας θα πρέπει βρίσκονται τραβηγμένοι μακριά από τα πλευρά σας ενώ οι ωμοπλάτες σας θα πρέπει να είναι εντελώς πιεσμένες προς την κατεύθυνση των ισχίων και τα αντιβράχια θα πρέπει να είναι στραμμένα προς τα άνω και ευθυγραμμισμένα προς την κατεύθυνση των καλωδίων (όχι εμπρός).
- Επιστρέψτε αργά στη θέση εκκίνησης επιτρέποντας στους βραχίονες και στις ωμοπλάτες σας να κινηθούν εντελώς προς τα άνω, χωρίς να χαλαρώσετε τους μύες σας.

#### **Βασικά σημεία:**

- Μη χάνετε την ευθυγράμμιση της σπονδυλικής στήλης.
- Κρατήστε τους πλευρικούς μύες σφιγμένους καθ' όλη τη διάρκεια της κίνησης.
- Μη σκύβετε προς τα πίσω καθώς τραβάτε.

### **ΔΙΑΣΤΑΥΡΟΥΜΕΝΕΣ ΚΑΘΕΤΕΣ ΕΛΞΕΙΣ ΜΕ ΣΤΕΝΗ ΛΑΒΗ - Εκτάσεις των Ωμων (με κάμψη των αγκώνων)**

**Ασκούμενοι μύες:** Η άσκηση αυτή δίδει έμφαση στον πλατύ ραχιαίο, μείζων στρογγύλο και οπίσθιους δελτοειδείς οι οποίοι συγκροτούν τους μεγάλους ελκτικούς μύες του άνω τμήματος της πλάτης σας. Εμπλέκονται επίσης οι μύες στο πρόσθιο μέρος του ανώτερου τμήματος των βραχιόνων (η ομάδα των δικεφάλων) οι οποίοι είναι υπεύθυνοι για την κάμψη των αγκώνων σας.

**Θέση:** Καθιστοί - στραμμένοι προς τις Ράβδους Αντίστασης

**Χρησιμοποιούμενο Εξάρτημα:** Χειρολαβές

**Τροχαλίες:** Πλευρικός Πύργος

**Εξάρτημα Έκτασης Ποδιών:** Αφαιρείται

#### **Θέση εκκίνησης:**

- Διασταυρώστε τους βραχίονες και κατόπιν κρατήστε τις χειρολαβές με τις παλάμες στραμμένες προς τα κάτω (τη δεξιά χειρολαβή στο αριστερό χέρι και την αριστερή χειρολαβή στο δεξιό χέρι), σε ένα άνετο πλάτος και κατόπιν καθίστε στο κάθισμα.
- Τοποθετήστε τους μηρούς σας απ' ευθείας κάτω από τις τροχαλίες και καθίστε με την πλάτη όρθια και τους βραχίονες εκτεταμένους προς τα άνω. ΠΡΟΣΟΧΗ: Μπορείτε να τοποθετείτε τα ισχία απ' ευθείας κάτω από τις τροχαλίες, τότε όμως θα πρέπει να κάμπτετε ελαφρά το σώμα προς τα πίσω από το ύψος των ισχίων (και όχι της μέσης).
- Διατηρήστε μία καλή ευθυγράμμιση της σπονδυλικής στήλης, με το στήθος προτεταμένο, με τους κοιλιακούς σφιγμένους και διατηρήστε μία ελαφρά αψίδα στο κατώτερο τμήμα της πλάτης.

#### **Κίνηση:**

- Αρχίστε την κίνηση έλκοντας τις ωμοπλάτες προς τα κάτω και μαζί ενώ ταυτόχρονα τραβάτε τους αγκώνες σας προς τα κάτω και κατόπιν προς τα έσω, προς τις πλευρές του σώματός σας.
- Στο τέλος της κίνησης, οι βραχίονές σας θα πρέπει βρίσκονται τραβηγμένοι κοντά στα πλευρά σας (αν και δεν θα πρέπει να αγγίζουν τα πλευρά σας) ενώ οι ωμοπλάτες σας θα πρέπει να είναι εντελώς πιεσμένες προς την κατεύθυνση των ισχίων και τα αντιβράχια θα πρέπει να είναι στραμμένα προς τα άνω και ευθυγραμμισμένα προς την κατεύθυνση των καλωδίων (όχι εμπρός).
- Επιστρέψτε αργά στη θέση εκκίνησης επιτρέποντας στους βραχίονες και στις ωμοπλάτες σας να κινηθούν εντελώς προς τα άνω, χωρίς να χαλαρώσετε τους μύες σας.

#### **Βασικά σημεία:**

- Μη χάνετε την ευθυγράμμιση της σπονδυλικής στήλης.
- Κρατήστε τους πλευρικούς μύες σφιγμένους καθ' όλη τη διάρκεια της κίνησης.

### **(ΣΕΛΙΔΑ 41)**

### **ΚΑΘΙΣΤΕΣ ΠΛΕΥΡΙΚΕΣ ΚΑΘΕΤΕΣ ΕΛΞΕΙΣ ΜΕ ΤΙΣ ΧΕΙΡΟΛΑΒΕΣ - Προσαγωγή των Ωμων (με λύγισμα των αγκώνων)**

**Ασκούμενοι μύες:** Η άσκηση αυτή δίδει έμφαση στον πλατύ ραχιαίο, μείζων στρογγύλο και οπίσθιους δελτοειδείς οι οποίοι συγκροτούν την ομάδα των μεγάλων ελκτικών μυών του ανώτερου τμήματος της πλάτης σας. Εμπλέκει επίσης την ομάδα των δικεφάλων.

**Θέση:** Καθιστοί - στραμμένοι προς τις Ράβδους Αντίστασης

**Χρησιμοποιούμενο Εξάρτημα:** Χειρολαβές

**Τροχαλίες:** Πλευρικός Πύργος

**Εξάρτημα Έκτασης Ποδιών:** Αφαιρείται

#### **Θέση εκκίνησης:**

- Για να προσδιορίσετε το καλύτερο πλάτος για τις χειρολαβές, κρατήστε τους βραχίονές σας έξω προς τις πλευρές σας στο ύψος των ώμων. Κάμψτε τους αγκώνες σας κατά 90° περίπου. Τα χέρια σας δεν θα πρέπει να τοποθετηθούν σε μεγαλύτερο πλάτος από του αγκώνους σας. (Για ορισμένα άτομα είναι πιο άνετα αν τοποθετηθούν σε ελαφρά μικρότερο πλάτος από εκείνο των αγκώνων).
- Κρατήστε τις χειρολαβές στο πλάτος που προσδιορίστηκε παραπάνω και στη συνέχεια καθίστε στο κάθισμα με τους βραχίονες εκτεταμένους προς τα άνω.
- Μπορείτε να τοποθετήσετε τα ισχία σας κάτω από τις τροχαλίες με μία ελαφρά μόνο κλίση της πλάτης από το ύψος των ισχίων (όχι της μέσης).
- Διατηρήστε μία καλή ευθυγράμμιση της σπονδυλικής στήλης, με το στήθος προτεταμένο, με τους κοιλιακούς σφιγμένους και διατηρήστε μία ελαφρά αψίδα στο κατώτερο τμήμα της πλάτης.

#### **Κίνηση:**

- Αρχίστε την κίνηση έλκοντας τις ωμοπλάτες σας προς τα κάτω και μαζί, ενώ σύρετε τους αγκώνες προς τις πλευρές και κατόπιν προς τα έσω, προς τον κορμό σας.
- Οι χειρολαβές μπορούν να μην αγγίζουν το στήθος σας όμως, στο τέλος της κίνησης, οι βραχιόνες σας θα πρέπει να έχουν τραβηχτεί κοντά στα πλευρά σας (αν και μπορούν να μην αγγίζουν τα πλευρά σας), οι ωμοπλάτες σας θα πρέπει να είναι εντελώς πιεσμένες προς την κατεύθυνση των ισχύων και τα αντιβράχια θα πρέπει να είναι στραμμένα προς τα άνω και ευθυγραμμισμένα προς την κατεύθυνση των καλωδίων (όχι εμπρός).
- Επιστρέψτε αργά στη θέση εκκίνησης επιτρέποντας στους βραχιόνες και στις ωμοπλάτες σας να κινηθούν εντελώς προς τα άνω, χωρίς να χαλαρώσετε τους μύες σας.

#### **Βασικά σημεία:**

- Μη χάνετε την ευθυγράμμιση της σπονδυλικής στήλης.
- Κρατήστε τους πλευρικούς μύες σφιγμένους καθ' όλη τη διάρκεια της κίνησης.

#### **ΚΑΘΙΣΤΕΣ ΚΑΘΕΤΕΣ ΕΛΞΕΙΣ ΜΕ ΜΠΑΡΑ - Προσαγωγή των Ώμων (με λύγισμα των αγκώνων)**

**Ασκούμενοι μύες:** Η άσκηση αυτή δίδει έμφαση στον πλατύ ραχιαίο, μείζων στρογγύλο και οπίσθιους δελτοειδείς οι οποίοι συγκροτούν την ομάδα των μεγάλων ελκτικών μυών του ανώτερου τμήματος της πλάτης σας. Εμπλέκονται επίσης οι μύες στο πρόσθιο μέρος του ανώτερου τμήματος των βραχιόνων (η ομάδα των δικεφάλων) οι οποίοι είναι υπεύθυνοι για την κάμψη των αγκώνων σας.

**Θέση:** Καθιστοί - στραμμένοι προς τις Ράβδους Αντίστασης

**Χρησιμοποιούμενο Εξάρτημα:** Λυγισμένη Κάθετη Μπάρα

**Τροχαλίες:** Πλευρικός Πύργος

**Εξάρτημα Έκτασης Ποδιών:** Αφαιρείται

#### **Θέση εκκίνησης:**

- Κρατήστε τη Λυγισμένη Κάθετη Μπάρα με μία άνετη, ευρεία λαβή και στη συνέχεια καθίστε στο κάθισμα με τους βραχιόνες εκτεταμένους προς τα άνω.
- Μπορείτε να τοποθετήσετε τα ισχία σας κάτω από τις τροχαλίες με μία ελαφρά μόνο κλίση της πλάτης από το ύψος των ισχύων (όχι της μέσης).
- Διατηρήστε μία καλή ευθυγράμμιση της σπονδυλικής στήλης, με το στήθος προτεταμένο, με τους κοιλιακούς σφιγμένους και διατηρήστε μία ελαφρά αψίδα στο κατώτερο τμήμα της πλάτης.

#### **Κίνηση:**

- Αρχίστε την κίνηση έλκοντας τις ωμοπλάτες σας προς τα κάτω, ενώ σύρετε τους αγκώνες προς τις πλευρές και κατόπιν προς τα έσω, προς τον κορμό σας.
- Η Λυγισμένη Κάθετη Μπάρα μπορεί να μην αγγίζει το στήθος σας όμως, στο τέλος της κίνησης, οι βραχιόνες σας θα πρέπει να έχουν τραβηχτεί κοντά στα πλευρά σας (αν και μπορούν να μην αγγίζουν τα πλευρά σας), οι ωμοπλάτες σας θα πρέπει να είναι εντελώς πιεσμένες προς την κατεύθυνση των ισχύων και τα αντιβράχια θα πρέπει να είναι στραμμένα προς τα άνω και ευθυγραμμισμένα προς την κατεύθυνση των καλωδίων (όχι εμπρός).
- Επιστρέψτε αργά στη θέση εκκίνησης επιτρέποντας στους βραχιόνες και στις ωμοπλάτες σας να κινηθούν εντελώς προς τα άνω, χωρίς να χαλαρώσετε τους μύες σας.

#### **Βασικά σημεία:**

- Μη χάνετε την ευθυγράμμιση της σπονδυλικής στήλης.
- Κρατήστε τους πλευρικούς μύες σφιγμένους καθ' όλη τη διάρκεια της κίνησης.
- Αν δεν μπορείτε να ολοκληρώσετε την άσκηση με τα χέρια σας στην ευρεία τοποθέτηση, κλείστε λίγο τη λαβή.

### **Ασκήσεις Άνω Άκρων**

#### **(ΣΕΛΙΔΑ 42)**

#### **ΠΙΕΣΕΙΣ ΤΡΙΚΕΦΑΛΩΝ ΜΕ ΕΚΤΑΣΗ ΑΓΚΩΝΩΝ (ΠΡΗΝΗΣ ΛΑΒΗ)**

**Ασκούμενοι μύες:** Η άσκηση αυτή δίδει έμφαση στους τρικεφάλους μύες οι οποίοι βρίσκονται στην οπίσθια πλευρά του ανώτερου τμήματος των βραχιόνων. Οι μύες αυτοί είναι υπεύθυνοι για την ευθυγράμμιση των βραχιόνων σας και βοηθούν σε όλες τις κινήσεις ώθησης ή πίεσης του ανώτερου τμήματος του σώματος.

**Θέση:** Όρθιοι - στραμμένοι προς τις Ράβδους Αντίστασης

**Κάθισμα:** Αφαιρείται

**Χρησιμοποιούμενο Εξάρτημα:** Χειρολαβές

**Τροχαλίες:** Πλευρικός Πύργος

**Εξάρτημα Έκτασης Ποδιών:** Αφαιρείται

#### **Θέση εκκίνησης:**

- Σταθείτε πάνω στην πλατφόρμα.
- Κρατήστε τις χειρολαβές στο άνοιγμα των ώμων με τις παλάμες στραμμένες προς τα κάτω.
- Φέρτε τους βραχιόνες προς τα κάτω στα πλευρά σας, με τους αγκώνες ευθυγραμμισμένους. **Αυτή είναι η θέση εκκίνησης.**
- Λυγίστε το σώμα σας ελαφρά από το ύψος των ισχύων, ούτως ώστε οι ώμοι σας να βρίσκονται ακριβώς πάνω από τα χέρια σας. Προβάλετε το στήθος σας και σφίξτε τους κοιλιακούς μύες σας για να σταθεροποιήσετε τη σπονδυλική σας στήλη διατηρώντας ένα πολύ ελαφρό τόξο στο κατώτερο τμήμα της πλάτης.

#### **Κίνηση:**

- Κρατώντας σταθερά τα άνω τμήματα των βραχιόνων και τους αγκώνες κοντά στις πλευρές του κορμού σας, λυγίστε αργά τους αγκώνες σας κινώντας τα χέρια σας σε μία τοξοειδή κίνηση μακριά από τα πόδια και προς τα πάνω.
- Σταματήστε όταν έχετε φθάσει σε γωνία 90° περίπου.
- Σφιγγοντας τους τρικεφάλους, αντιστρέψτε αργά την τοξοειδή κίνηση προς τα κάτω μέχρι να ευθυγραμμιστούν τα χέρια σας με τον κορμό σας.

#### **Βασικά σημεία:**

- Κρατήστε ακίνητο το άνω τμήμα των βραχιόνων σας.
- Κρατήστε τους καρπούς σας ίσιους.
- Σφίξτε τους τρικεφάλους καθ' όλη τη διάρκεια της άσκησης και διατηρήστε τον έλεγχο της ανοδικής κίνησης.

- Διατηρήστε μία καλή στάση κρατώντας το στήθος σας προτεταμένο, τους κοιλιακούς μύες σας σφιγμένους και διατηρώντας το σχηματισμό ενός ελαφρού τόξου στο κατώτερο τμήμα της πλάτης.

### **ΠΙΕΣΕΙΣ ΤΡΙΚΕΦΑΛΩΝ ΜΕ ΕΚΤΑΣΕΙΣ ΑΓΚΩΝΩΝ (ΛΑΒΗ «ΣΦΥΡΙ»)**

**Ασκούμενοι μύες:** Η άσκηση αυτή δίδει έμφαση στους τρικεφάλους μύες οι οποίοι βρίσκονται στην οπίσθια πλευρά του ανωτέρου τμήματος των βραχιόνων. Οι μύες αυτοί είναι υπεύθυνοι για την ευθυγράμμιση των βραχιόνων σας και βοηθούν σε όλες τις κινήσεις ώθησης ή πίεσης του ανώτερου τμήματος του σώματος.

**Θέση:** Όρθιοι - στραμμένοι προς τις Ράβδους Αντίστασης

**Κάθισμα:** Αφαιρείται

**Χρησιμοποιούμενο Εξάρτημα:** Χειρολαβές στη Λαβή «Σφυρί»

**Τροχαλίες:** Πλευρικός Πύργος

**Εξάρτημα Έκτασης Ποδιών:** Αφαιρείται

**Θέση εκκίνησης:**

- Σταθείτε πάνω στην πλατφόρμα.
- Κρατήστε τις χειρολαβές στο άνοιγμα των ώμων με τις λαβές στην κάθετη θέση «σφυρί».
- Φέρατε τους βραχιόνες προς τα κάτω στα πλευρά σας, με τους αγκώνες ευθυγραμμισμένους. **Αυτή είναι η θέση εκκίνησης.**
- Λυγίστε το σώμα σας ελαφρά από το ύψος των ισχίων, ούτως ώστε οι ώμοι σας να βρίσκονται ακριβώς πάνω από τα χέρια σας. Προβάλατε το στήθος σας και σφίξτε τους κοιλιακούς μύες σας για να σταθεροποιήσετε τη σπονδυλική σας στήλη διατηρώντας ένα πολύ ελαφρό τόξο στο κατώτερο τμήμα της πλάτης.

**Κίνηση:**

- Κρατώντας σταθερά τα άνω τμήματα των βραχιόνων και τους αγκώνες κοντά στις πλευρές του κορμού σας, λυγίστε αργά τους αγκώνες σας κινώντας τα χέρια σας σε μία τοξοειδή κίνηση μακριά από τα πόδια και προς τα άνω.
- Σταματήστε όταν έχετε φθάσει σε γωνία 90° περίπου.
- Σφίγγοντας τους τρικεφάλους, αντιστρέψατε αργά την τοξοειδή κίνηση προς τα κάτω μέχρι να ευθυγραμμιστούν τα χέρια σας με τον κορμό σας.

**Βασικά σημεία:**

- Κρατήστε ακίνητο το άνω τμήμα των βραχιόνων σας.
- Κρατήστε τους καρπούς σας ίσιους.
- Σφίξτε τους τρικεφάλους καθ' όλη τη διάρκεια της άσκησης και διατηρήστε τον έλεγχο της ανοδικής κίνησης.
- Διατηρήστε μία καλή στάση κρατώντας το στήθος σας προτεταμένο, τους κοιλιακούς μύες σας σφιγμένους και διατηρώντας το σχηματισμό ενός ελαφρού τόξου στο κατώτερο τμήμα της πλάτης.

**(ΣΕΛΙΔΑ 43)**

### **ΠΙΕΣΕΙΣ ΤΡΙΚΕΦΑΛΩΝ ΜΕ ΕΚΤΑΣΕΙΣ ΑΓΚΩΝΩΝ - με τη Λυγισμένη Κάθετη Μπάρα**

**Ασκούμενοι μύες:** Η άσκηση αυτή δίδει έμφαση στους τρικεφάλους μύες οι οποίοι βρίσκονται στην οπίσθια πλευρά του ανώτερου τμήματος των βραχιόνων. Οι μύες αυτοί είναι υπεύθυνοι για την ευθυγράμμιση των βραχιόνων σας και βοηθούν σε όλες τις κινήσεις ώθησης ή πίεσης του ανώτερου τμήματος του σώματος.

**Θέση:** Όρθιοι - στραμμένοι προς τις Ράβδους Αντίστασης

**Κάθισμα:** Αφαιρείται

**Χρησιμοποιούμενο Εξάρτημα:** Λυγισμένη Κάθετη Μπάρα

**Τροχαλίες:** Πλευρικός Πύργος

**Εξάρτημα Έκτασης Ποδιών:** Αφαιρείται

**Θέση εκκίνησης:**

- Σταθείτε πάνω στην πλατφόρμα.
- Κρατήστε τη Λυγισμένη Κάθετη Μπάρα στο άνοιγμα των ώμων με τις παλάμες στραμμένες προς τα κάτω.
- Φέρατε τους βραχιόνες προς τα κάτω στα πλευρά σας, με τους αγκώνες ευθυγραμμισμένους. **Αυτή είναι η θέση εκκίνησης.**
- Λυγίστε το σώμα σας ελαφρά από το ύψος των ισχίων, ούτως ώστε οι ώμοι σας να βρίσκονται ακριβώς πάνω από τα χέρια σας. Προβάλατε το στήθος σας και σφίξτε τους κοιλιακούς μύες σας για να σταθεροποιήσετε τη σπονδυλική σας στήλη διατηρώντας ένα πολύ ελαφρό τόξο στο κατώτερο τμήμα της πλάτης.

**Κίνηση:**

- Κρατώντας σταθερά τα άνω τμήματα των βραχιόνων και τους αγκώνες κοντά στις πλευρές του κορμού σας, λυγίστε αργά τους αγκώνες σας κινώντας τα χέρια σας σε μία τοξοειδή κίνηση μακριά από τα πόδια και προς τα άνω.
- Σταματήστε όταν έχετε φθάσει σε γωνία 90° περίπου.
- Σφίγγοντας τους τρικεφάλους, αντιστρέψατε αργά την τοξοειδή κίνηση προς τα κάτω μέχρι να ευθυγραμμιστούν τα χέρια σας με τον κορμό σας.

**Βασικά σημεία:**

- Κρατήστε ακίνητο το άνω τμήμα των βραχιόνων σας.
- Κρατήστε τους καρπούς σας ίσιους.
- Σφίξτε τους τρικεφάλους καθ' όλη τη διάρκεια της άσκησης και διατηρήστε τον έλεγχο της ανοδικής κίνησης.
- Διατηρήστε μία καλή στάση κρατώντας το στήθος σας προτεταμένο, τους κοιλιακούς μύες σας σφιγμένους και διατηρώντας το σχηματισμό ενός ελαφρού τόξου στο κατώτερο τμήμα της πλάτης.

### **ΕΚΤΑΣΕΙΣ ΤΩΝ ΤΡΙΚΕΦΑΛΩΝ ΜΕ ΕΚΤΑΣΕΙΣ ΑΓΚΩΝΩΝ – Σε καθιστή θέση**

**Ασκούμενοι μύες:** Η άσκηση αυτή δίνει έμφαση στους τρικεφάλους μύες οι οποίοι βρίσκονται στην οπίσθια πλευρά του ανώτερου τμήματος των βραχιόνων.

**Θέση:** Καθιστοί - στραμμένοι προς τα έξω

**Χρησιμοποιούμενο Εξάρτημα:** Χειρολαβές

**Τροχαλίες:** Κεντρική Κάθετη Μπάρα - στενό άνοιγμα

**Εξάρτημα Έκτασης Ποδιών:** Αφαιρείται



#### **Πριν ξεκινήσετε:**

- Ρυθμίστε το ύψος του καθίσματος

#### **Θέση εκκίνησης:**

- Λυγίστε τα γόνατά σας και τοποθετήστε τα πέλματα επίπεδα στο πάτωμα.
- Φέρτε τα χέρια σας προς τα πίσω και πιάστε τη μία ή και τις δύο χειρολαβές, με τις παλάμες στραμμένες μακριά σας.
- Κρατήστε τους αγκώνες πάνω από τους ώμους σας, ευθυγραμμισμένους με τα καλώδια και με τις παλάμες στραμμένες προς τα έξω και τους καρπούς ευθυγραμμισμένους.
- Προβάλετε το στήθος σας και ενώστε μαζί τις ωμοπλάτες σας. Σχηματίστε ένα ελαφρό, άνετο τόξο με το κατώτερο τμήμα της πλάτης σας.

#### **Κίνηση:**

- Κρατώντας σταθερά τα άνω τμήματα των βραχιόνων, ευθυγραμμίστε αργά τους αγκώνες σας, επιτρέποντας στα χέρια σας να κινηθούν σε μία τοξοειδή κίνηση πάνω από το κεφάλι σας.
- Αντιστρέψτε αργά την τοξοειδή κίνηση μέχρις ότου οι αγκώνες σας να λυγίσουν και πάλι.

#### **Βασικά σημεία:**

- Κρατήστε ακίνητο το άνω τμήμα των βραχιόνων / ώμων σας.
- Κρατήστε τους καρπούς σας ίσιους.
- Σφίξτε τους τρικεφάλους καθ' όλη τη διάρκεια της άσκησης και διατηρήστε τον έλεγχο της καθοδικής κίνησης.

#### **(ΣΕΛΙΔΑ 44)**

#### **ΕΚΤΑΣΕΙΣ ΤΡΙΚΕΦΑΛΩΝ ΜΕ ΕΚΤΑΣΕΙΣ ΑΓΚΩΝΩΝ – Σε καθιστή θέση με λαβή «σφυρί»**

**Ασκούμενοι μύες:** Η άσκηση αυτή δίδει έμφαση στους τρικεφάλους μύες οι οποίοι βρίσκονται στην οπίσθια πλευρά του ανώτερου τμήματος των βραχιόνων.

**Θέση:** Καθιστοί - στραμμένοι προς τα έξω

**Χρησιμοποιούμενο Εξάρτημα:** Χειρολαβές με τη Λαβή «Σφυρί»

**Τροχαλίες:** Κεντρική Κάθετη Μπάρα - στενό άνοιγμα

**Εξάρτημα Έκτασης Ποδιών:** Αφαιρείται

#### **Πριν ξεκινήσετε:**

- Ρυθμίστε το ύψος του καθίσματος

#### **Θέση εκκίνησης:**

- Λυγίστε τα γόνατά σας και τοποθετήστε τα πέλματα επίπεδα στο πάτωμα.
- Φέρτε τα χέρια σας προς τα πίσω και πιάστε τη μία ή και τις δύο χειρολαβές, στην κάθετη "σφυρί" για να μειώσετε την ένταση στον καρπό σας.
- Κρατήστε τους αγκώνες πάνω από τους ώμους σας, ευθυγραμμισμένους με τα καλώδια και με τις παλάμες στραμμένες προς τα κάτω και τους καρπούς ευθυγραμμισμένους.
- Προβάλετε το στήθος σας και ενώστε μαζί τις ωμοπλάτες σας. Σχηματίστε ένα ελαφρό, άνετο τόξο με το κατώτερο τμήμα της πλάτης σας.

#### **Κίνηση:**

- Κρατώντας σταθερά τα άνω τμήματα των βραχιόνων, ευθυγραμμίστε αργά τους αγκώνες σας, επιτρέποντας στα χέρια σας να κινηθούν σε μία τοξοειδή κίνηση πάνω από το κεφάλι σας.
- Αντιστρέψτε αργά την τοξοειδή κίνηση μέχρις ότου οι αγκώνες σας να λυγίσουν και πάλι.

#### **Βασικά σημεία:**

- Κρατήστε ακίνητο το άνω τμήμα των βραχιόνων / ώμων σας.
- Κρατήστε τους καρπούς σας ίσιους.
- Σφίξτε τους τρικεφάλους καθ' όλη τη διάρκεια της άσκησης και διατηρήστε τον έλεγχο της καθοδικής κίνησης.

#### **ΔΙΑΣΤΑΥΡΟΥΜΕΝΕΣ ΕΚΤΑΣΕΙΣ ΤΡΙΚΕΦΑΛΩΝ**

**Ασκούμενοι μύες:** Η άσκηση αυτή αναπτύσσει τους τρικεφάλους μύες οι οποίοι βρίσκονται στην οπίσθια πλευρά του ανώτερου τμήματος των βραχιόνων.

**Θέση:** Καθιστοί - στραμμένοι προς τα έξω

**Χρησιμοποιούμενο Εξάρτημα:** Χειρολαβές

**Τροχαλίες:** Κεντρική Κάθετη Μπάρα - στενό άνοιγμα

**Εξάρτημα Έκτασης Ποδιών:** Αφαιρείται

#### **Θέση Εκκίνησης:**

- Αφού καθίσετε, εκτείνατε το ένα χέρι σας πάνω από τον ώμο και πιάστε μία χειρολαβή. Λυγίστε τον αγκώνα σας μέχρις ότου το χέρι σας να έλθει μπροστά από το στήθος σας και η παλάμη σας να είναι στραμμένη προς το πάτωμα, χρησιμοποιώντας τη Λαβή "Σφυρί".
- Κρατώντας τα γόνατα λυγισμένα και τα πόδια να πατούν επίπεδα στο πάτωμα, φέρατε το κεφάλι σας προς τα πίσω να ακουμπήσει πάνω στο μηχάνημα και ευθυγραμμίστε το χέρι σας στο μέτωπο.
- Με το ελεύθερο χέρι σας κρατήστε ελαφρά το πίσω μέρος του βραχιονά σας κοντά στον αγκώνα, για να σταθεροποιήσετε το χέρι που ασκείται.
- Προβάλατε το στήθος σας και ενώστε μαζί τις ωμοπλάτες σας. Σχηματίστε ένα ελαφρό, άνετο τόξο με το κατώτερο τμήμα της πλάτης σας.

#### **Κίνηση:**

- Κρατώντας σταθερά τα άνω τμήματα των βραχιόνων, λυγίστε τον αγκώνα σας κινώντας το χέρι σας σε μία τοξοειδή κίνηση κατά μήκος του στήθους.
- Σταματήστε την κίνηση όταν ο βραχιονας έχει ευθυγραμμιστεί και κατόπιν αντιστρέψτε αργά την τοξοειδή κίνηση μέχρις ότου ο αγκώνας σας να έλθει πίσω στη θέση εκκίνησης.

#### **Βασικά σημεία:**

- Κρατήστε ακίνητο το άνω τμήμα των βραχιόνων / ώμων σας.
- Κρατήστε τους καρπούς σας ίσιους.

- Σφίξτε τους τρικεφάλους καθ' όλη τη διάρκεια της άσκησης και διατηρήστε τον έλεγχο της καθοδικής κίνησης.

#### (ΣΕΛΙΔΑ 45)

#### ΟΠΙΣΘΙΕΣ ΕΚΤΑΣΕΙΣ ΤΡΙΚΕΦΑΛΩΝ

**Ασκούμενοι μύες:** Η άσκηση αυτή δίδει έμφαση στους τρικεφάλους μύες οι οποίοι βρίσκονται στην οπίσθια πλευρά του ανωτέρου τμήματος των βραχιόνων.

**Θέση:** Όρθιοι - στραμμένοι προς τις Ράβδους Αντίστασης

**Κάθισμα:** Αφαιρείται

**Χρησιμοποιούμενο Εξάρτημα:** Χειρολαβές

**Τροχαλίες:** Κεντρική Κάθετη Μπάρα - στενό άνοιγμα

**Εξάρτημα Έκτασης Ποδιών:** Αφαιρείται

#### Θέση Εκκίνησης:

- Σταθείτε πάνω στην πλατφόρμα.
- Κρατήστε το στήθος προτεταμένο και σχηματίστε ένα ελαφρό τόξο στο κατώτερο τμήμα της πλάτης.
- Στηριχτείτε με το ένα χέρι στην οριζόντια μπάρα και με το ελεύθερο χέρι σας κρατήστε μία χειρολαβή, με την παλάμη στραμμένη προς τα πίσω.
- Τραβήξτε τον αγκώνα σας προς τα πίσω ούτως ώστε ο βραχίονας να έλθει πλάι στο σώμα και ο αγκώνας να είναι λυγισμένος σε γωνία 90°.

#### Κίνηση:

- Ευθυγραμμίστε τον αγκώνα, κρατώντας το βραχίονα εντελώς ακίνητο.
- Όταν το χέρι σας ευθυγραμμιστεί πλήρως, επιστρέψατε αργά στη θέση εκκίνησης.

#### Βασικά σημεία:

- Διατηρήστε ευθυγραμμισμένη τη σπονδυλική στήλη.
- Κρατήστε το βραχίονα στο πλευρό σας και τον καρπό στην ευθεία καθ' όλη τη διάρκεια της κίνησης.
- Σφίξτε τους τρικεφάλους καθ' όλη τη διάρκεια της άσκησης και διατηρήσατε τον έλεγχο της καθοδικής κίνησης.
- Κρατήστε τις παλάμες στραμμένες προς τα πάνω.

#### ΟΠΙΣΘΙΕΣ ΕΚΤΑΣΕΙΣ ΤΡΙΚΕΦΑΛΩΝ (ΛΑΒΗ «ΣΦΥΡΙ»)

**Ασκούμενοι μύες:** Η άσκηση αυτή δίδει έμφαση στους τρικεφάλους μύες οι οποίοι βρίσκονται στην οπίσθια πλευρά του ανωτέρου τμήματος των βραχιόνων.

**Θέση:** Όρθιοι - στραμμένοι προς τις Ράβδους Αντίστασης

**Κάθισμα:** Αφαιρείται

**Χρησιμοποιούμενο Εξάρτημα:** Χειρολαβές με τη Λαβή "Σφυρί"

**Τροχαλίες:** Κεντρική Κάθετη Μπάρα - στενό άνοιγμα

**Εξάρτημα Έκτασης Ποδιών:** Αφαιρείται

#### Θέση Εκκίνησης:

- Σταθείτε πάνω στην πλατφόρμα.
- Κρατήστε το στήθος προτεταμένο και σχηματίστε ένα ελαφρό τόξο στο κατώτερο τμήμα της πλάτης.
- Στηριχτείτε με το ένα χέρι στην οριζόντια μπάρα και με το ελεύθερο χέρι σας κρατήστε μία χειρολαβή στη θέση της κάθετης λαβής με την παλάμη στραμμένη προς τα μέσα.
- Τραβήξτε τον αγκώνα σας προς τα πίσω ούτως ώστε ο βραχίονας να έλθει πλάι στο σώμα και ο αγκώνας να είναι λυγισμένος σε γωνία 90°.

#### Κίνηση:

- Ευθυγραμμίστε τον αγκώνα, κρατώντας το βραχίονα εντελώς ακίνητο.
- Όταν το χέρι σας ευθυγραμμιστεί πλήρως, επιστρέψατε αργά στη θέση εκκίνησης.

#### Βασικά σημεία:

- Διατηρήστε ευθυγραμμισμένη τη σπονδυλική στήλη.
- Κρατήστε το βραχίονα στο πλευρό σας και τον καρπό στην ευθεία καθ' όλη τη διάρκεια της κίνησης.
- Σφίξτε τους τρικεφάλους καθ' όλη τη διάρκεια της άσκησης και διατηρήσατε τον έλεγχο της καθοδικής κίνησης.
- Διατηρήστε τη Λαβή «Σφυρί» καθ' όλη τη διάρκεια της άσκησης.

#### (ΣΕΛΙΔΑ 46)

#### ΒΥΘΙΣΕΙΣ ΜΕ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ - Έκταση των Αγκώνων

**Ασκούμενοι μύες:** Η άσκηση αυτή δίδει έμφαση στους τρικεφάλους μύες οι οποίοι βρίσκονται στην οπίσθια πλευρά του ανωτέρου τμήματος των βραχιόνων.

**Θέση:** Όρθιοι - στραμμένοι προς τα έξω

**Κάθισμα:** Αφαιρείται

**Χρησιμοποιούμενο Εξάρτημα:** Χειρολαβές

**Τροχαλίες:** Πλευρικός Πύργος

**Εξάρτημα Έκτασης Ποδιών:** Αφαιρείται

#### Θέση Εκκίνησης:

- Σταθείτε πάνω στην πλατφόρμα στραμμένοι προς τα έξω. Εκτείνετε τα χέρια προς τα πίσω και πιάστε τις χειρολαβές με τους αντίχειρες στραμμένους προς το σώμα σας.
- Το καλώδιο θα πρέπει να βρίσκεται μεταξύ του χεριού και του σώματός σας.
- Οι βραχίονες θα πρέπει να σχηματίζουν γωνία 90° με τον κορμό σας.

#### Κίνηση:

- Ευθυγραμμίστε τους βραχίονες προς τα κάτω, μετακινώντας τους αγκώνες προς τα κάτω και προς τα προς τα ισχία.
- Επιστρέψατε αργά στη θέση εκκίνησης διατηρώντας την ένταση στους οπίσθιους μύες των ώμων.

#### Βασικά σημεία:

- Κρατήστε την πλάτη ευθυγραμμισμένη και τα γόνατα ελαφρά λυγισμένα.
- Κρατήστε τους κοιλιακούς μύες σφιγμένους καθ' όλη τη διάρκεια της κίνησης και διατηρήστε μία καλή ευθυγράμμιση της σπονδυλικής στήλης.

#### **ΚΑΜΨΕΙΣ ΔΙΚΕΦΑΛΩΝ - Κάμψη των Αγκώνων (ύπτια λαβή)**

**Ασκούμενοι μύες:** Η άσκηση αυτή δίδει έμφαση και αναπτύσσει τους δικεφάλους οι οποίοι βρίσκονται στο πρόσθιο μέρος του άνω τμήματος των βραχιόνων και ευθύνονται κυρίως για την κάμψη των αγκώνων σας.

**Θέση:** Όρθιοι - στραμμένοι προς τις Ράβδους Αντίστασης

**Κάθισμα:** Αφαιρείται

**Χρησιμοποιούμενο Εξάρτημα:** Χειρολαβές

**Τροχαλίες:** Πλαίσιο Κάτω Τροχαλιών

**Εξάρτημα Έκτασης Ποδιών:** Αφαιρείται

#### **Θέση Εκκίνησης:**

- Σταθείτε πάνω στην πλατφόρμα.
- Σκύψτε και κρατήστε τις χειρολαβές με τις παλάμες στραμμένες προς τα εμπρός.
- Σταθείτε όρθιοι με τους βραχιόνες στα πλευρά (χωρίς να σφίγγονται πάνω τους). Προτάξτε το στήθος σας, σφίξτε τους κοιλιακούς και σχηματίστε ένα πολύ ελαφρό τόξο με το κατώτερο τμήμα της πλάτης.

#### **Κίνηση:**

- Συστρέψτε τις χειρολαβές προς τα εμπρός, κατόπιν προς τα άνω και τέλος προς τα μέσα και προς τους ώμους σας κρατώντας τους αγκώνες στα πλευρά σας και τους βραχιόνες εντελώς ακίνητους.
- Χαμηλώστε αργά προς τη θέση εκκίνησης εκτελώντας την ίδια τοξοειδή κίνηση.

#### **Βασικά σημεία:**

- Κρατήστε τους αγκώνες στα πλευρά σας.
- Κρατήστε τους καρπούς ίσιους.
- Κρατήστε τους μύες του κορμού σφιγμένους και διατηρήστε ένα πολύ ελαφρό τόξο στο κάτω τμήμα της πλάτης σας.

#### **(ΣΕΛΙΔΑ47)**

#### **ΚΑΜΨΕΙΣ ΑΥΤΟΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗΣ - Κάμψη των Αγκώνων (ύπτια λαβή)**

**Ασκούμενοι μύες:** Η άσκηση αυτή δίδει έμφαση στους δικεφάλους μύες οι οποίοι ευρίσκονται στο πρόσθιο μέρος του άνω τμήματος των βραχιόνων και ευθύνονται κυρίως για την κάμψη των αγκώνων σας.

**Θέση:** Όρθιοι - στρέφοντας την αριστερή ή τη δεξιά πλευρά προς τις Ράβδους Αντίστασης

**Κάθισμα:** Αφαιρείται

**Χρησιμοποιούμενο Εξάρτημα:** Χειρολαβές

**Τροχαλίες:** Πλαίσιο Κάτω Τροχαλιών

**Εξάρτημα Έκτασης Ποδιών:** Αφαιρείται

#### **Θέση Εκκίνησης:**

- Σταθείτε πάνω στην πλατφόρμα, στρέφοντας τη μία πλευρά προς τις Ράβδους Αντίστασης..
- Με το χέρι που βρίσκεται πλησιέστερα προς τις Ράβδους Αντίστασης, κρατήστε τη χειρολαβή.
- Κρατώντας την πλάτη σε ευθεία γραμμή κάμψτε τα ισχία και τα γόνατα μέχρι που ο κορμός σας να έλθει παράλληλα προς το πάτωμα. Τοποθετήστε το ελεύθερο χέρι σας πάνω στο μηρό βοηθώντας στη σταθεροποίησή σας.

#### **Κίνηση:**

- Συστρέψτε τη χειρολαβή μακριά από το καλώδιο και φερατέ την κατόπιν προς τα άνω προς τον ώμο, κρατώντας το βραχίονα εντελώς ακίνητο και με τον αγκώνα σας στραμμένο πάντοτε προς το πάτωμα.
- Επιστρέψτε αργά στη θέση εκκίνησης εκτελώντας την ίδια τοξοειδή κίνηση.

#### **Βασικά σημεία:**

- Κρατήστε τον αγκώνα στραμμένο πάντοτε προς το πάτωμα.
- Κρατήστε τον καρπό ίσιο.
- Λυγίστε το σώμα σας στο ύψος των ισχίων και όχι στη μέση.
- Κρατήστε την πλάτη σας ίσια, το στήθος προτεταμένο και διατηρήστε ένα πολύ ελαφρό τόξο στο κάτω τμήμα της πλάτης σας.

#### **ΚΑΜΨΕΙΣ ΑΓΚΩΝΩΝ - (ΠΡΗΝΗΣ ΛΑΒΗ)**

**Ασκούμενοι μύες:** Η άσκηση αυτή δίδει έμφαση στους βραχιόνιους μύες (πρόσθιος βραχιόνιος) ενώ εμπλέκονται σ' αυτήν και οι πρόσθιοι μύες του αντιβραχίου (βραχιονοκερκιδικός) καθώς και οι δικέφαλοι.

**Θέση:** Όρθιοι - στραμμένοι προς τις Ράβδους Αντίστασης

**Κάθισμα:** Αφαιρείται

**Χρησιμοποιούμενο Εξάρτημα:** Χειρολαβές

**Τροχαλίες:** Πλαίσιο Κάτω Τροχαλιών - με τους κάτω ιμάντες

**Εξάρτημα Έκτασης Ποδιών:** Αφαιρείται

#### **Θέση Εκκίνησης:**

- Σταθείτε πάνω στην πλατφόρμα.
- Σκύψτε και κρατήστε τις χειρολαβές με τις παλάμες στραμμένες προς τα κάτω.
- Σταθείτε όρθιοι με τους βραχιόνες στα πλευρά σας.
- Προτάξτε το στήθος σας, σφίξτε τους κοιλιακούς και σχηματίστε ένα πολύ ελαφρό τόξο με το κατώτερο τμήμα της πλάτης.

#### **Κίνηση:**

- Κρατώντας τις παλάμες στραμμένες προς τα κάτω, συστρέψτε αργά τις χειρολαβές προς τα εμπρός, κατόπιν προς τα πάνω και στη συνέχεια προς τους ώμους σας κρατώντας τους αγκώνες στα πλευρά σας και τους βραχιόνες εντελώς ακίνητους.
- Χαμηλώστε αργά στη θέση εκκίνησης.

#### **Βασικά σημεία:**

- Κρατήστε τους αγκώνες στα πλευρά σας.
- Κρατήστε τους καρπούς ίσιους.
- Κρατήστε τους μύες του κορμού σφιγμένους και διατηρήστε ένα πολύ ελαφρό τόξο στο κάτω τμήμα της πλάτης σας.

#### (ΣΕΛΙΔΑ 48)

#### **ΚΑΜΨΕΙΣ ΔΙΚΕΦΑΛΩΝ ΜΕ ΜΠΑΡΑ – (ΥΠΤΙΑ ΛΑΒΗ)**

**Ασκούμενοι μύες:** Η άσκηση αυτή δίδει έμφαση στους δικεφάλους μύες οι οποίοι ευρίσκονται στο πρόσθιο μέρος του άνω τμήματος των βραχιόνων και ευθύνονται κυρίως για την κάμψη των αγκώνων σας.

**Θέση:** Όρθιοι - στραμμένοι προς τις Ράβδους Αντίστασης

**Κάθισμα:** Αφαιρείται

**Χρησιμοποιούμενο Εξάρτημα:** Κάτω Οριζόντια Ράβδος

**Τροχαλίες:** Πλαίσιο Κάτω Τροχαλιών - με τους κάτω ιμάντες

**Εξάρτημα Έκτασης Ποδιών:** Αφαιρείται

#### **Θέση Εκκίνησης:**

- Σταθείτε πάνω στην πλατφόρμα.
- Σκύψτε και κρατήστε την κάτω οριζόντια ράβδο με τις παλάμες στραμμένες προς τα εμπρός.
- Σταθείτε όρθιοι με τους βραχίονες στα πλευρά (χωρίς να σφίγγονται πάνω τους). Προτάξτε το στήθος σας, σφίξτε τους κοιλιακούς και σχηματίστε ένα πολύ ελαφρό τόξο με το κατώτερο τμήμα της πλάτης.

#### **Κίνηση:**

- Συστρέψτε την κάτω οριζόντια ράβδο προς τα εμπρός, κατόπιν προς τα πάνω και στη συνέχεια προς τους ώμους σας κρατώντας τους αγκώνες στα πλευρά σας και τους βραχίονες εντελώς ακίνητους.
- Επιστρέψτε αργά στη θέση εκκίνησης εκτελώντας την ίδια τοξοειδή κίνηση.

#### **Βασικά σημεία:**

- Κρατήστε τους αγκώνες στα πλευρά σας.
- Κρατήστε τους καρπούς ίσιους.
- Κρατήστε τους μύες του κορμού σφιγμένους και διατηρήστε ένα πολύ ελαφρό τόξο στο κάτω τμήμα της πλάτης σας.

#### **ΚΑΜΨΕΙΣ ΔΙΚΕΦΑΛΩΝ ΜΕ ΜΠΑΡΑ – (ΠΡΗΝΗΣ ΛΑΒΗ)**

**Ασκούμενοι μύες:** Η άσκηση αυτή δίδει έμφαση στους δικεφάλους μύες οι οποίοι ευρίσκονται στο πρόσθιο μέρος του άνω τμήματος των βραχιόνων και ευθύνονται κυρίως για την κάμψη των αγκώνων σας.

**Θέση:** Όρθιοι - στραμμένοι προς τις Ράβδους Αντίστασης

**Κάθισμα:** Αφαιρείται

**Χρησιμοποιούμενο Εξάρτημα:** Κάτω Οριζόντια Ράβδος

**Τροχαλίες:** Πλαίσιο Κάτω Τροχαλιών - με τους κάτω ιμάντες

**Εξάρτημα Έκτασης Ποδιών:** Αφαιρείται

#### **Θέση Εκκίνησης:**

- Σταθείτε πάνω στην πλατφόρμα.
- Σκύψτε και κρατήστε την κάτω οριζόντια ράβδο με τις παλάμες στραμμένες προς τα εμπρός.
- Σταθείτε όρθιοι με τους βραχίονες στα πλευρά (χωρίς να σφίγγονται πάνω τους). Προτάξτε το στήθος σας, σφίξτε τους κοιλιακούς και σχηματίστε ένα πολύ ελαφρό τόξο με το κατώτερο τμήμα της πλάτης.

#### **Κίνηση:**

- Συστρέψτε τους καρπούς προς τα πίσω για να φέρετε την κάτω οριζόντια ράβδο προς τα εμπρός, κατόπιν προς τα άνω και στη συνέχεια προς τους ώμους σας κρατώντας τους αγκώνες στις πλευρές σας και τους βραχίονες εντελώς ακίνητους.
- Επιστρέψτε αργά στη θέση εκκίνησης εκτελώντας την ίδια τοξοειδή κίνηση.

#### **Βασικά σημεία:**

- Κρατήστε τους αγκώνες στα πλευρά σας.
- Κρατήστε τους καρπούς ίσιους.
- Κρατήστε τους μύες του κορμού σφιγμένους και διατηρήστε ένα πολύ ελαφρό τόξο στο κάτω τμήμα της πλάτης σας.

#### (ΣΕΛΙΔΑ 49)

#### **ΚΑΘΙΣΤΕΣ ΚΑΜΨΕΙΣ ΔΙΚΕΦΑΛΩΝ – (ΥΠΤΙΑ ΛΑΒΗ)**

**Ασκούμενοι μύες:** Η άσκηση αυτή δίδει έμφαση στους δικεφάλους μύες οι οποίοι ευρίσκονται στο πρόσθιο μέρος του άνω τμήματος των βραχιόνων και ευθύνονται κυρίως για την κάμψη των αγκώνων σας.

**Θέση:** Καθιστοί - στραμμένοι προς τα έξω

**Χρησιμοποιούμενο Εξάρτημα:** Χειρολαβές

**Τροχαλίες:** Πλαίσιο Κάτω Τροχαλιών

**Εξάρτημα Έκτασης Ποδιών:** Αφαιρείται

#### **Θέση εκκίνησης:**

- Κρατήστε τις χειρολαβές με τους βραχίονες στα πλευρά και τα αντιβράχια κοντά στους μηρούς σας.
- Διατηρήστε τη σωστή ευθυγράμμιση της σπονδυλικής στήλης.

#### **Κίνηση:**

- Συστρέψτε τα αντιβράχια φέρνοντάς τα προς τους βραχίονες, κρατώντας τους βραχίονες εντελώς ακίνητους.
- Επιστρέψτε αργά στη θέση εκκίνησης χωρίς να χαλαρώσετε τους δικεφάλους.

#### **Βασικά σημεία:**

- Μην αιωρείτε το άνω τμήμα του σώματος όταν λυγίζετε τον αγκώνα σας.
- Κρατήστε τους καρπούς ίσιους.
- Κρατήστε το στήθος σας προτεταμένο, τους μύες του κορμού σφιγμένους και διατηρήστε ένα πολύ ελαφρό τόξο στο κάτω τμήμα της πλάτης σας.

#### **ΚΑΘΙΣΤΕΣ ΚΑΜΨΕΙΣ ΔΙΚΕΦΑΛΩΝ – (ΛΑΒΗ «ΣΦΥΡΙ»)**

**Ασκούμενοι μύες:** Η άσκηση αυτή δίδει έμφαση στους δικέφαλους μύες και τους βραχιονοκερκιδικούς οι οποίοι ευρίσκονται στο πρόσθιο μέρος του άνω τμήματος των βραχιόνων και ευθύνονται κυρίως για την κάμψη των αγκώνων σας.

**Θέση:** Καθιστοί - στραμμένοι προς τα έξω

**Χρησιμοποιούμενο Εξάρτημα:** Χειρολαβές με τη Λαβή«Σφυρί»

**Τροχαλίες:** Πλαίσιο Κάτω Τροχαλιών

**Εξάρτημα Έκτασης Ποδιών:** Αφαιρείται

**Θέση εκκίνησης:**

- Κρατήστε τις χειρολαβές στην κάθετη λαβή με τους βραχίονες στα πλευρά και τα αντιβράχια κοντά στους μηρούς σας.
- Διατηρήστε τη σωστή ευθυγράμμιση της σπονδυλικής στήλης.

**Κίνηση:**

- Συστρέψτε τα αντιβράχια φέρνοντάς τα προς τους βραχίονες, κρατώντας τους βραχίονες εντελώς ακίνητους.
- Επιστρέψτε αργά στη θέση εκκίνησης χωρίς να χαλαρώσετε τους δικεφάλους.

**Βασικά σημεία:**

- Μην αιωρείτε το άνω τμήμα του σώματος όταν λυγίζετε τον αγκώνα σας.
- Κρατήστε τους καρπούς ίσιους.
- Κρατήστε το στήθος σας προτεταμένο, τους μύες του κορμού σφιγμένους και διατηρήστε ένα πολύ ελαφρό τόξο στο κάτω τμήμα της πλάτης σας.

**(ΣΕΛΙΔΑ 50)**

**ΕΚΤΑΣΕΙΣ ΚΑΡΠΩΝ – (ΠΡΗΝΗΣ ΛΑΒΗ)**

**Ασκούμενοι μύες:** Η άσκηση αυτή αναπτύσσει τα οπίσθια και άνω τμήματα των αντιβραχίων σας και είναι σημαντική για τη βοήθεια που προσφέρει στην αποφυγή τραυματισμών όπως η επικονδυλίτιδα του αγκώνα.

**Θέση:** Όρθιοι - στραμμένοι προς τις Ράβδους Αντίστασης

**Κάθισμα:** Αφαιρείται

**Χρησιμοποιούμενο Εξάρτημα:** Χειρολαβές

**Τροχαλίες:** Πλαίσιο Κάτω Τροχαλιών

**Εξάρτημα Έκτασης Ποδιών:** Αφαιρείται

**Θέση Εκκίνησης:**

- Σταθείτε πάνω στην πλατφόρμα με τα γόνατα ελαφρά λυγισμένα.
- Κρατήστε τις χειρολαβές με τις παλάμες στραμμένες προς τα κάτω και ακουμπήστε το ανώτερο τμήμα των αντιβραχίων σας στα πλευρά σας με τους αγκώνες να εξέχουν προς τα έξω.
- Προτάξτε το στήθος σας, σφίξτε τους μύες του κορμού και διατηρήστε ένα πολύ ελαφρό τόξο στο κάτω τμήμα της πλάτης σας.

**Κίνηση:**

- Εκτείνετε αργά τους καρπούς σας προς τα αντιβράχια.
- Επιστρέψτε αργά στη θέση εκκίνησης.

**Βασικά σημεία:**

- Κινηθείτε αργά και κρατήστε ένταση στην πίσω πλευρά των αντιβραχίων σας όλες τις επαναλήψεις.
- Μπορείτε να εκτελέσετε αυτή την άσκηση με το ένα χέρι κάθε φορά για να επικεντρωθείτε σ' αυτήν ευκολότερα και να απομονώσετε την οπίσθια πλευρά του αντιβραχίου ή μπορείτε να την εκτελέσετε και με τα δύο χέρια ταυτόχρονα για να κερδίσετε χρόνο.

**ΚΑΜΨΕΙΣ ΚΑΡΠΩΝ –(ΥΠΤΙΑ ΛΑΒΗ)**

**Ασκούμενοι μύες:** Η άσκηση αυτή δίδει έμφαση στο πρόσθιο τμήμα των αντιβραχίων σας και επίσης αυξάνει τη δύναμη της λαβής σας. Ασκει επίσης ισομετρικά τους δικεφάλους μύες, οι οποίοι βρίσκονται στην πρόσθια πλευρά των βραχιόνων σας.

**Θέση:** Όρθιοι - στραμμένοι προς τις Ράβδους Αντίστασης

**Κάθισμα:** Αφαιρείται

**Χρησιμοποιούμενο Εξάρτημα:** Χειρολαβές

**Τροχαλίες:** Πλαίσιο Κάτω Τροχαλιών

**Εξάρτημα Έκτασης Ποδιών:** Αφαιρείται

**Θέση Εκκίνησης:**

- Σταθείτε πάνω στην πλατφόρμα.
- Σκύψτε και κρατήστε τις χειρολαβές με τις παλάμες στραμμένες προς τα εμπρός και με τα άκρα των δακτύλων προς τα κάτω.
- Σταθείτε με τους βραχίονες και τους αγκώνες στα πλευρά σας.
- Προτάξτε το στήθος σας, σφίξτε τους μύες του κορμού και διατηρήστε ένα πολύ ελαφρό τόξο στο κάτω τμήμα της πλάτης σας.
- Λυγίστε τους βραχίονες σε γωνία 90° και κρατήστε τη θέση αυτή καθ' όλη τη διάρκεια της άσκησης.

**Κίνηση:**

- Κάμψτε αργά τους καρπούς σας προς την πρόσθια πλευρά των αντιβραχίων σας.
- Κρατώντας τα αντιβράχιά σας ακίνητα, αφήστε τις γροθιές σας να επανέλθουν αργά στη θέση εκκίνησης.

**Βασικά σημεία:**

- Κινηθείτε αργά και κρατήστε ένταση στην πρόσθια πλευρά των αντιβραχίων σας όλες τις φορές.
- Μην αυξάνετε ή μειώνετε το λύγισμα των χεριών σας αλλά να εκτελείτε ολόκληρη την κίνηση από τους καρπούς.
- Μην αιωρείτε το σώμα σας. Κρατήστε το στήθος σας προτεταμένο, τους κοιλιακούς μύες σφιγμένους και διατηρήστε ένα πολύ ελαφρό τόξο στο κάτω τμήμα της πλάτης σας.

## Ασκήσεις των Κοιλιακών

(ΣΕΛΙΔΑ 51)

### ΣΤΡΟΦΕΣ ΚΟΡΜΟΥ

**Ασκούμενοι μύες:** Η άσκηση αυτή αφορά τους περισσότερους από τους μύες του κορμού. Θα πρέπει να σημειωθεί ότι η περιστροφή περιορίζεται στη σπονδυλική στήλη περισσότερο από όσο πιστεύουν οι περισσότεροι άνθρωποι και θα πρέπει να εκτελείται με ελάχιστη αντίσταση και πάντοτε με τη σωστή ευθυγράμμιση.

**Θέση:** Όρθιοι - στραμμένοι προς τα έξω, δεξιά ή αριστερά

**Χρησιμοποιούμενο Εξάρτημα:** Χειρολαβές

**Τροχαλίες:** Κεντρική κάθετη μπάρα – κανονική θέση

**Εξάρτημα Έκτασης Ποδιών:** Αφαιρείται

#### Θέση Εκκίνησης:

- Καθισμένοι πλάγια πάνω στο κάθισμα, με τη μία πλευρά στραμμένη προς τις Ράβδους Αντίστασης, κρατήστε με τα δύο χέρια τη χειρολαβή που βρίσκεται πλησιέστερα σε σας.
- Σηκώστε και τα δύο χέρια σας στο ύψος του ώμου κεντραρισμένα εμπρός στο μέσον του στήθους.
- Κρατήστε τους αγκώνες ελαφρά λυγισμένους.
- Προτάξτε το στήθος, ενώστε μαζί τις ωμοπλάτες, σφίξτε τους κοιλιακούς σας και διατηρήστε ένα πολύ ελαφρό τόξο στο κάτω τμήμα της πλάτης σας.

#### Κίνηση:

- Σφίξτε ολόκληρη την περιοχή των κοιλιακών σας και στρέψτε αργά τη θωρακική κοιλότητα και τα χέρια σας μακριά από τα καλώδια (30-40°), όπως θα περιστρεφόσασταν αν είχατε μια ράβδο στο μέσο της σπονδυλικής στήλης.
- Επιστρέψτε αργά στη θέση εκκίνησης.

#### Βασικά σημεία:

- Κρατήστε το στήθος προτεταμένο και διατηρείτε πάντοτε μία καλή ευθυγράμμιση της σπονδυλικής στήλης με ένα πολύ ελαφρό τόξο στο κάτω τμήμα της πλάτης σας.
- Κρατήστε τα χέρια σας κεντραρισμένα μπροστά στο μέσον του στήθους σας και τις ωμοπλάτες ενωμένες μαζί. Βεβαιωθείτε ότι η κίνησή σας γίνεται από τον κορμό.
- Μεγαλύτερη ακτίνα κίνησης δεν είναι απαραίτητως καλύτερη, ιδιαίτερα σ' αυτή την άσκηση. Κινηθείτε μόνον όσο σας επιτρέπουν οι μύες σας και περιορίστε τη μη ελεγχόμενη κεκτημένη ταχύτητα.
- Προσοχή: Μη χρησιμοποιείτε δυνατή αντίσταση γι' αυτή την άσκηση. Επιλέξτε ένα βάρος το οποίο να σας επιτρέπει να εκτελέσετε τουλάχιστον 12-15 επαναλήψεις.

### ΠΛΑΓΙΑ ΡΟΚΑΝΙΣΜΑΤΑ ΜΕ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ ΣΕ ΚΑΘΙΣΤΗ ΘΕΣΗ

**Ασκούμενοι μύες:** Η άσκηση αυτή δίδει έμφαση στους έξω λοξούς μύες από την πλευρά της αντίστασης και στους έσω λοξούς από την αντίθετη πλευρά.

**Θέση:** Όρθιοι - στραμμένοι προς τα έξω

**Χρησιμοποιούμενο Εξάρτημα:** Χειρολαβές

**Τροχαλίες:** Κεντρική Κάθετη Μπάρα – κανονική θέση

**Εξάρτημα Έκτασης Ποδιών:** Αφαιρείται

#### Θέση Εκκίνησης:

- Ρυθμίστε το κάθισμα στο χαμηλότερο δυνατό ύψος.
- Αφού καθίσετε, ανοίξτε την ενισχυτική λωρίδα των χειρολαβών και περάστε το χέρι και το βραχίονά σας μέσα από το άνοιγμα, σύροντας τη χειρολαβή προς τα άνω και τοποθετώντας την γύρω από τον ώμο.
- Το κατώτερο τμήμα της πλάτης σας μπορεί να είναι επίπεδο ή να σχηματίζει ένα κανονικό τόξο, με τα γόνατα και τα ισχία λυγισμένα και τα πέλματα επίπεδα πάνω στο πάτωμα.

#### Κίνηση:

- Σφίξτε τους κοιλιακούς σας πριν κινηθείτε στρέφοντας την προσοχή σας στην περιοχή από τα πλάγια των πλευρών σας μέχρι το πρόσθιο τμήμα της λεκάνης στην ίδια πλευρά.
- Κινηθείτε αργά διαγωνίως, περιστρέφοντας και συστρέφοντας τον κορμό σας με το πλάγιο τμήμα των πλευρών σας στραμμένο προς το πρόσθιο τμήμα της λεκάνης σας.
- Κινηθείτε όσο πιο μακριά μπορείτε μετακινώντας τα ισχία ή το κατώτερο τμήμα της πλάτης από το έδρανο.
- Αντιστρέψτε αργά την κίνηση επιστρέφοντας στη θέση εκκίνησης χωρίς να αναπαυθείτε.

#### Βασικά σημεία:

- Εκπνέετε και εισπνέετε κανονικά χωρίς υπερβολές.
- Μην ανασηκώνετε το κεφάλι ή το πηγούνι σας. Το κεφάλι σας θα πρέπει να ακολουθεί την κίνηση του θώρακα και να μην οδηγεί, επιτρέποντας έτσι τη διατήρηση της κανονικής θέσης του λαιμού.
- Σφίξτε τους κοιλιακούς σας μύες καθ' όλη τη διάρκεια της άσκησης. Μην αφήνετε τους κοιλιακούς να χαλαρώσουν μέχρι το τέλος της σειράς των ασκήσεων.
- Η ΑΡΓΗ ΚΙΝΗΣΗ αποτελεί κρίσιμο στοιχείο για την εξάλειψη της κεκτημένης ταχύτητας.

(ΣΕΛΙΔΑ 52)

### ΡΟΚΑΝΙΣΜΑΤΑ ΜΕ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ – Καθιστή θέση

**Ασκούμενοι μύες:** Η άσκηση αυτή δίδει έμφαση στην περιοχή των κοιλιακών μυών στην οποία περιλαμβάνονται οι άνω και κάτω πρόσθιοι κοιλιακοί (ορθός κοιλιακός) και οι πλάγιοι κοιλιακοί (λοξοί).

**Θέση:** Όρθιοι - στραμμένοι προς τα έξω

**Χρησιμοποιούμενο Εξάρτημα:** Χειρολαβές

**Τροχαλίες:** Κεντρική Κάθετη Μπάρα – στενή τοποθέτηση

**Εξάρτημα Έκτασης Ποδιών:** Αφαιρείται

#### Θέση Εκκίνησης:

- Αφού καθίσετε, περάστε τις χειρολαβές, μία κάθε φορά, πάνω από τον κάθε βραχίονα, στερεώνοντας τις χειρολαβές πάνω από κάθε ώμο.
- Το κατώτερο τμήμα της πλάτης σας θα πρέπει να είναι τοποθετημένο επίπεδα ή να σχηματίζει το συνηθισμένο τόξο, τα γόνατα και τα ισχία να είναι λυγισμένα και τα πέλματα να ακουμπούν επίπεδα στο πάτωμα.

#### Κίνηση:

- Σφίξτε τους κοιλιακούς σας και κάμψτε μόνο τον κορμό σας, μετακινώντας αργά το θώρακα προς τα ισχία σας. Κινηθείτε όσο περισσότερο μπορείτε, χωρίς να κινείτε τα ισχία ή το λαιμό. **ΤΟ ΚΑΤΩΤΕΡΟ ΤΜΗΜΑ ΤΗΣ ΠΛΑΤΗΣ ΔΕΝ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΧΑΣΕΙ ΤΗΝ ΕΠΑΦΗ ΜΕ ΤΟ ΚΑΘΙΣΜΑ**, όταν ολοκληρωθεί η κάμψη.
- Αντιστρέψατε αργά την κίνηση επιστρέφοντας στη θέση εκκίνησης χωρίς να αναπαυθείτε.

#### Βασικά σημεία:

- Εκπνέετε και εισπνέετε κανονικά χωρίς υπερβολές.
- Μην ανασηκώνετε το κεφάλι ή το πηγούνι σας. Το κεφάλι σας θα πρέπει να ακολουθεί την κίνηση του θώρακα και να μην οδηγή, επιτρέποντας έτσι τη διατήρηση της κανονικής θέσης του λαιμού.
- Σφίξτε τους κοιλιακούς σας μύες καθ' όλη τη διάρκεια της άσκησης. Μην αφήνετε τους κοιλιακούς να χαλαρώσουν μέχρι το τέλος της σειράς των ασκήσεων.
- Η ΑΡΓΗ ΚΙΝΗΣΗ αποτελεί κρίσιμο στοιχείο για την εξάλειψη της κεκτημένης ταχύτητας.

## Ασκήσεις Κάτω Άκρων

### (ΣΕΛΙΔΑ 53)

#### ΕΚΤΑΣΕΙΣ ΤΕΤΡΑΚΕΦΑΛΩΝ

**Ασκούμενοι μύες:** Η άσκηση αυτή δίδει έμφαση στους μύες του προσθίου μέρους του άνω τμήματος των μηρών (ομάδα των τετρακεφάλων μυών) οι οποίοι κρατούν ίδια τα πόδια σας στην ασκούμενη αντίσταση. Αυτή η ισχυρή ομάδα μυών βοηθά στη σταθερότητα των αρθρώσεων των γονάτων και είναι ουσιώδης για να αποκτήσετε δύναμη και έκρηξη στο τρέξιμο, στο άλμα και στην άρση βαρών.

**Θέση:** Όρθιοι - στραμμένοι προς τα έξω

**Χρησιμοποιούμενο Εξάρτημα:** Έκταση Ποδιών

**Τροχαλίες:** Πλαίσιο Κάτω Τροχαλιών

**Εξάρτημα Έκτασης Ποδιών:** Τοποθετείται

#### Πριν ξεκινήσετε:

- Ρυθμίστε το ύψος του καθίσματος.

#### Θέση εκκίνησης:

- Καθίστε στο κάθισμα στραμμένοι προς την αντίθετη κατεύθυνση σε σχέση με τις Ράβδους Αντίστασης, με τα γόνατα κοντά στο σημείο του άξονα περιστροφής και τα χαμηλότερα κυλινδρικά στηρίγματα να εφάπτονται πάνω στις κνήμες σας.
- Φέρτε τους μηρούς στο πλάτος των ισχίων με τις επιγονατίδες στραμμένες κατ' ευθείαν εμπρός.
- Κρατήστε τις πλευρές του καθίσματος.
- Τοποθετήστε το σώμα σας ίσια με το στήθος προτεταμένο, τους κοιλιακούς μύες σφιγμένους και με το κατώτερο τμήμα του κορμού να σχηματίζει ένα πολύ ελαφρό τόξο.

#### Κίνηση:

- Σφίξτε τους τετρακέφαλους και ευθυγραμμίστε τα πόδια σας ανυψώνοντας τις κνήμες προς τα εμπρός και κατόπιν προς τα άνω μέχρι να ευθυγραμμιστούν εντελώς τα πόδια σας και οι επιγονατίδες να είναι στραμμένες προς την οροφή (να μη στρέφονται προς τα έξω).
- Στη συνέχεια, επιστρέψατε αργά στη θέση εκκίνησης διατηρώντας την ένταση στους τετρακέφαλους καθ' όλη τη διάρκεια της κίνησης.

#### Βασικά σημεία:

- Χρησιμοποιείτε αργή ελεγχόμενη κίνηση. Μην «κλωτσάτε» την προέκταση.
- Μην αφήνετε τα γόνατά σας να περιστρέφονται προς τα έξω κατά τη διάρκεια της άσκησης. Κρατήστε τις επιγονατίδες στραμμένες προς τα πάνω και κατ' ευθείαν μπροστά.

#### ΑΡΣΕΙΣ ΑΠΟ ΒΑΘΥ ΚΑΘΙΣΜΑ ΜΕ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ

**Ασκούμενοι μύες:** Η άσκηση αυτή δυναμώνει και αναπτύσσει όλους σχεδόν τους μύες των ποδιών σας και της περιοχής των γλουτών (μέγας γλουτιαίος). Μην εκτελείτε αυτή την άσκηση αν νομίζετε ότι θα σας αφαιρέσει το πάχος απ' αυτή την περιοχή. Η άσκηση αυτή δυναμώνει και σχηματοποιεί αυτούς τους μύες.

**Θέση:** Όρθιοι - στραμμένοι προς τα έξω

**Κάθισμα:** Αφαιρείται

**Χρησιμοποιούμενο Εξάρτημα:** Κάτω Οριζόντια Ράβδος – με τους κάτω ιμάντες

**Τροχαλίες:** Πλαίσιο Κάτω Τροχαλιών

**Εξάρτημα Έκτασης Ποδιών:** Αφαιρείται

#### Θέση εκκίνησης:

- Σταθείτε πάνω στην πλατφόρμα με τα πόδια ανοικτά στο πλάτος των ώμων.
- Λυγίστε το σώμα σας σε βαθύ κάθισμα και τοποθετήστε την κάτω οριζόντια ράβδο κατά μήκος των ώμων σας. Θα χρειαστεί να προσαρμόσετε τους ιμάντες στην μπάρα για να βεβαιωθείτε ότι υπάρχει η απαιτούμενη αντίσταση κατά την έναρξη της κίνησης.
- Κρατήστε τη σπονδυλική σας στήλη σε καλή θέση με το στήθος προτεταμένο, τους κοιλιακούς μύες σφιγμένους και με το κατώτερο τμήμα του κορμού να σχηματίζει ένα πολύ ελαφρό τόξο.

#### Κίνηση:

- Σηκωθείτε αργά σε όρθια στάση. Κρατήστε τα γόνατά σας ελαφρά λυγισμένα.
- Στη συνέχεια, επιστρέψατε στη θέση εκκίνησης. Μην αφήνετε τα γόνατά σας να υπερβούν τη γωνία των 90°.

#### Βασικά σημεία:

- Βεβαιωθείτε ότι δεν κάμψατε τη μέση σας ή το κατώτερο τμήμα της πλάτης σας.
- Κρατήστε σφιγμένους τους κοιλιακούς σας μύες καθ' όλη τη διάρκεια της άσκησης.

- Κρατήστε τα γόνατά σας στραμμένα προς τα έξω και κατ' ευθείαν μπροστά σας.
- Μην κατεβαίνετε ποτέ από την πλατφόρμα με ενεργοποιημένη την αντίσταση.

### ΠΡΟΣΑΓΩΓΗ ΤΟΥ ΙΣΧΙΟΥ ΣΕ ΟΡΘΙΑ ΘΕΣΗ

**Ασκούμενοι μύες:** Η άσκηση αυτή δεν πρόκειται να κάψει το λίπος από την εσωτερική πλευρά των μηρών σας ούτε να τους κάνει μικρότερους! Δεν υπάρχει άσκηση η οποία να καίει το λίπος από μία συγκεκριμένη περιοχή. Εν τούτοις, η άσκηση αυτή δυναμώνει τους μύες της εσωτερικής πλευράς των μηρών σας (ομάδα προσαγωγών). Ασκεί επίσης τους μύες της εξωτερικής πλευράς των ισχίων (μέσος γλουτιαίος) στην πλευρά στην οποία στέκεστε. Χρησιμοποιήστε πολύ μικρή αντίσταση και μικρή ακτίνα κίνησης σ' αυτή την άσκηση. Αντιμετωπίστε την σαν ένα εργαλείο πρόκλησης της ικανότητάς σας να σταθεροποιείτε το ισχίο σας και να στέκεστε πάνω στο ένα πόδι.

**Θέση:** Σταθείτε προς τα αριστερά ή προς τα δεξιά του μηχανήματος – στραμμένοι προς τα έξω

**Κάθισμα:** Αφαιρείται

**Χρησιμοποιούμενο Εξάρτημα:** Χειρολαβή περασμένη στον αστράγαλο

**Τροχαλίες:** Πλαίσιο Κάτω Τροχαλιών

**Εξάρτημα Έκτασης Ποδιών:** Αφαιρείται

**Θέση εκκίνησης:**

- Σταθείτε στο πλευρό της πλατφόρμας με τη μία πλευρά σας κοντά στις Ράβδους Αντίστασης. Περάστε μία χειρολαβή στον αστράγαλο που βρίσκεται πλησιέστερα προς το μηχάνημα (εσωτερικό πόδι).
- Σταθείτε ίσια, προτάξτε το στήθος σας, σφίξτε τους κοιλιακούς σας και σχηματίστε ένα ελαφρό τόξο με το κατώτερο τμήμα της πλάτης.
- Τοποθετηθείτε μακριά από το μηχάνημα ώστε να υπάρχει χώρος να κινείτε το δεμένο πόδι σας προς την κατεύθυνση των τροχαλιών.

**Κίνηση:**

- Αφήστε το δεμένο πόδι να κινηθεί αργά προς το πόδι που στηρίζει το σώμα (30-45°), κρατώντας τα ισχία και τη σπονδυλική στήλη εντελώς ακίνητα.
- Στη συνέχεια, σύρατε αργά το πόδι πίσω προς την τροχαλία, επιστρέφοντας στη θέση εκκίνησης.

**Βασικά σημεία:**

- Μη χρησιμοποιείτε την άσκηση αυτή για να χάσετε βάρος από τους μηρούς. Δεν πρόκειται να κάνει τους μηρούς σας λεπτότερους. Χρησιμοποιήστε την άσκηση για να ενισχύσετε τη δύναμη και την ευστάθεια των ισχίων.
- Μη διασταυρώνετε το δεμένο πόδι μπροστά από το σταθερό πόδι. Χρησιμοποιείτε μία πολύ μικρή ακτίνα κίνησης. Το περισσότερο δεν είναι και καλύτερο.
- Κρατήστε ευθυγραμμισμένη τη σπονδυλική σας στήλη και το επίπεδο των ισχίων σας. Προσπαθείτε να μη σηκώνετε τα ισχία όταν σηκώνετε το πόδι στο πλάι και να μη ρίχνετε το ισχίο όταν επιστρέφετε στη θέση εκκίνησης.

### ΑΠΑΓΩΓΗ ΤΟΥ ΙΣΧΙΟΥ ΣΕ ΟΡΘΙΑ ΘΕΣΗ

**Ασκούμενοι μύες:** Η άσκηση αυτή δεν πρόκειται να κάψει το λίπος από την εξωτερική πλευρά των μηρών σας! Δεν υπάρχει άσκηση η οποία να καίει το λίπος από μία συγκεκριμένη περιοχή. Εν τούτοις, η άσκηση αυτή δυναμώνει τους μύες στις πλευρές των μηρών σας (μέσος γλουτιαίος) ιδιαίτερα από την πλευρά στην οποία στέκεστε. Χρησιμοποιήστε πολύ μικρή αντίσταση και μικρή ακτίνα κίνησης σ' αυτή την άσκηση. Αντιμετωπίστε την σαν ένα εργαλείο πρόκλησης της ικανότητάς σας να σταθεροποιείτε το ισχίο σας και να στέκεστε πάνω στο ένα πόδι. Αυτό είναι και το μοναδικό όφελος από την άσκηση.

**Θέση:** Σταθείτε προς τα αριστερά ή προς τα δεξιά του μηχανήματος – στραμμένοι προς τα έξω

**Κάθισμα:** Αφαιρείται

**Χρησιμοποιούμενο Εξάρτημα:** Χειρολαβή περασμένη στον αστράγαλο

**Τροχαλίες:** Πλαίσιο Κάτω Τροχαλιών

**Εξάρτημα Έκτασης Ποδιών:** Αφαιρείται

**Θέση εκκίνησης:**

- Σταθείτε στο πλευρό της πλατφόρμας με τη μία πλευρά σας κοντά στις Ράβδους Αντίστασης. Περάστε μία χειρολαβή πάνω από τον αστράγαλο που βρίσκεται μακρύτερα από το μηχάνημα (εξωτερικό πόδι).
- Σταθείτε ίσια, προτάξτε το στήθος σας, σφίξτε τους κοιλιακούς σας και σχηματίστε ένα ελαφρό τόξο με το κατώτερο τμήμα της πλάτης.
- Τοποθετηθείτε σε θέση τέτοια ώστε να υπάρχει κάποια αντίσταση στα καλώδια.

**Κίνηση:**

- Μετακινήστε αργά το δεμένο πόδι προς τα έξω προς την πλευρά που βρίσκεται μακριά από τις τροχαλίες (30-45°), κρατώντας τα ισχία και τη σπονδυλική στήλη εντελώς ακίνητα.
- Στη συνέχεια, επιστρέψτε αργά στη θέση εκκίνησης χωρίς να χαλαρώσετε.

**Βασικά σημεία:**

- Μη χρησιμοποιείτε την άσκηση αυτή για να χάσετε βάρος από τους μηρούς. Δεν πρόκειται να κάνει τους μηρούς σας λεπτότερους. Χρησιμοποιήστε την άσκηση για να ενισχύσετε τη δύναμη και την ευστάθεια των ισχίων.
- Χρησιμοποιείτε μία πολύ μικρή ακτίνα κίνησης. Το περισσότερο δεν είναι και καλύτερο.
- Κρατήστε ευθυγραμμισμένη τη σπονδυλική σας στήλη και το επίπεδο των ισχίων σας. Προσπαθείτε να μη σηκώνετε τα ισχία όταν σηκώνετε το πόδι στο πλάι.

### ΑΡΣΕΙΣ ΓΑΣΤΡΟΚΝΗΜΙΑΙΩΝ ΜΕ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ (με τα γόνατα σταθερά)

**Ασκούμενοι μύες:** Η άσκηση αυτή είναι σημαντική γιατί δίνει έμφαση στους μύες του κατώτερου τμήματος του ποδιού ή της κνήμης (γαστροκνήμιος και υποκνήμιδιος), οι οποίοι ρυθμίζουν την κίνηση των φτερνών στην άρθρωση των αστραγάλων. Η δύναμη και η αντοχή αυτών των μυών έχουν ουσιαστική σημασία για όλες τις αθλητικές και καθημερινές δραστηριότητες.

**Θέση:** Όρθιοι – στραμμένοι προς τις Ράβδους Αντίστασης

**Κάθισμα:** Αφαιρείται

**Χρησιμοποιούμενο Εξάρτημα:** Χειρολαβές

**Τροχαλίες:** Πλαίσιο Κάτω Τροχαλιών

**Εξάρτημα Έκτασης Ποδιών:** Αφαιρείται



#### **Θέση εκκίνησης:**

- Σταθείτε με τα δάχτυλα των ποδιών πάνω στην πλατφόρμα και τις φτέρνες να κρέμονται στην άκρη της πλατφόρμας.
- Χρησιμοποιήστε τις χειρολαβές και με τα δύο χέρια σας σαν αντίσταση και σταθεροποιητή της ισορροπίας σας.
- Προτάξτε το στήθος σας, σφίξτε τους κοιλιακούς σας και σχηματίστε ένα πολύ ελαφρό τόξο με το κατώτερο τμήμα της πλάτης.

#### **Κίνηση**

- Πιέστε ελαφρά τις άκρες των ποδιών σας πάνω στην πλατφόρμα και ανασηκώστε τις φτέρνες προς τα άνω.
- Επιστρέψτε αργά στη θέση εκκίνησης.

#### **Βασικά σημεία:**

- Μη χάνετε την επαφή μεταξύ των άκρων των ποδιών σας και του πλαισίου καθώς ωθείτε.
- Μην αλλάζετε τη θέση του ισχίου ή των γονάτων. Επιτρέπεται ΜΟΝΟ η κίνηση των αστραγάλων.

### **ΚΑΜΨΕΙΣ ΓΟΝΑΤΩΝ ΣΕ ΟΡΘΙΑ ΘΕΣΗ ΜΕ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ**

**Ασκούμενοι μύες:** Η άσκηση αυτή δίδει έμφαση στην ομάδα των μυών των γονάτων (δικέφαλος μηριαίος, ημιμυενώδης, ημιτενοντώδης) στο οπίσθιο τμήμα των μηρών.

**Θέση:** Όρθιοι – στραμμένοι προς τις Ράβδους Αντίστασης

**Χρησιμοποιούμενο Εξάρτημα:** Προέκταση των ποδιών

**Τροχαλίες:** Πλαίσιο Κάτω Τροχαλιών

**Εξάρτημα Έκτασης Ποδιών:** Προσαρμόζεται

#### **Θέση εκκίνησης:**

- Σταθείτε πάνω στην πλατφόρμα με τα δύο πόδια προς την ίδια πλευρά της προέκτασης των ποδιών.
- Κάμψτε ελαφρά τη μέση σας και στηρίξτε το βάρος σας με τα δύο χέρια στην οριζόντια μπάρα των τροχαλιών.
- Τοποθετηθείτε μακριά από το μηχάνημα ούτως ώστε να υπάρχει χώρος για να κινείτε το σταθερό πόδι προς την τροχαλία.
- Τοποθετήστε τον αστράγαλο του εσωτερικού ποδιού στο κατώτερο κυλινδρικό στήριγμα της προέκτασης των ποδιών.

#### **Κίνηση:**

- Λυγίστε αργά το γόνατο, ωθώντας την προέκταση των ποδιών προς τα πάνω. Εξακολουθήστε να πιέζετε προς την κατεύθυνση των ισχίων χωρίς να κινείτε τη σπονδυλική σας στήλη.
- Κρατώντας τα γόνατα σφιγμένα αφήστε τα πόδια σας να ευθυγραμμιστούν και να επανέλθουν κοντά στη θέση εκκίνησης. Μην εκτείνετε εντελώς τα πόδια σας.

#### **Βασικά σημεία:**

- Βεβαιωθείτε ότι ευθυγραμμίζετε τα πόδια σας με ελεγχόμενη κίνηση, χωρίς να αφήνετε τα γόνατα να εκτείνονται υπερβολικά.
- Κρατήστε το στήθος σας προτεταμένο, τους κοιλιακούς σας σφιγμένους και διατηρήστε ένα ελαφρό τόξο στο κατώτερο τμήμα της πλάτης.

### **(ΣΕΛΙΔΑ 56)**

### **ΕΚΤΑΣΗ ΤΟΥ ΙΣΧΙΟΥ ΜΕ ΚΑΜΨΗ ΓΟΝΑΤΟΥ ΣΕ ΟΡΘΙΑ ΘΕΣΗ**

**Ασκούμενοι μύες:** Η άσκηση αυτή δυναμώνει και αναπτύσσει του μύες της περιοχής των γλουτών (μέγας γλουτιαίος). Θυμηθείτε ότι δεν υπάρχει περίπτωση τοπικού αδυνατίσματος. Μην εκτελείτε αυτή την άσκηση αν πιστεύετε ότι θα μειώσει τη συγκέντρωση λίπους σ' αυτή την περιοχή. Χρησιμοποιήστε την για να αναπτύξετε τους μύες της περιοχής.

**Θέση:** Όρθιοι – στραμμένοι προς τις Ράβδους Αντίστασης

**Κάθισμα:** Αφαιρείται

**Χρησιμοποιούμενο Εξάρτημα:** Χειρολαβές στην καμάρα των ποδιών

**Τροχαλίες:** Πλαίσιο Κάτω Τροχαλιών

**Εξάρτημα Έκτασης Ποδιών:** Αφαιρείται

#### **Θέση εκκίνησης:**

- Στερεώστε τη χειρολαβή γύρω από την καμάρα του ποδιού. Κρατήστε το πόδι αυτό λυγισμένο κατά 90° περίπου.
- Κρατηθείτε από την πλάτη του καθίσματος για να σταθεροποιήσετε το σώμα σας.
- Κρατήστε τη σπονδυλική σας στήλη όρθια με το στήθος σας προτεταμένο, τους κοιλιακούς σας σφιγμένους και διατηρήστε ένα ελαφρό τόξο στο κατώτερο τμήμα της πλάτης.

#### **Κίνηση:**

- Αρχίστε την κίνηση σφίγγοντας τους γλουτούς σας. Εκτείνετε το ισχίο σας μετακινώντας ολόκληρο το πόδι σας προς τα πίσω.
- Μετακινήστε αργά το πόδι σας όσο πιο μακριά μπορείτε χωρίς να κινήσετε ΚΑΘΟΛΟΥ τη μέση σας.
- Στη συνέχεια επιστρέψτε στη θέση εκκίνησης.

#### **Βασικά σημεία:**

- Βεβαιωθείτε ότι όλες οι κινήσεις σας γίνονται στο ισχίο, ΟΧΙ στη μέση ή στο κατώτερο τμήμα της πλάτης.
- Κρατήστε τους κοιλιακούς σας μύες σφιγμένους καθ' όλη τη διάρκεια της άσκησης.
- Διατηρήστε ακριβώς την ίδια κάμψη στο γόνατο του κινούμενου ποδιού καθ' όλη τη διάρκεια της άσκησης.

### **ΕΚΤΑΣΗ ΙΣΧΙΟΥ ΜΕ ΕΚΤΑΣΗ ΓΟΝΑΤΟΥ ΣΕ ΟΡΘΙΑ ΘΕΣΗ**

**Ασκούμενοι μύες:** Η άσκηση αυτή δυναμώνει και αναπτύσσει του μύες της περιοχής των γλουτών (μέγας γλουτιαίος). Θυμηθείτε ότι δεν υπάρχει περίπτωση τοπικού αδυνατίσματος. Μην εκτελείτε αυτή την άσκηση αν πιστεύετε ότι θα μειώσει τη συγκέντρωση λίπους σ' αυτή την περιοχή. Χρησιμοποιήστε την για να αναπτύξετε τους μύες της περιοχής.

**Θέση:** Όρθιοι – στραμμένοι προς τις Ράβδους Αντίστασης

**Κάθισμα:** Αφαιρείται

**Χρησιμοποιούμενο Εξάρτημα:** Χειρολαβές στην καμάρα των ποδιών

**Τροχαλίες:** Πλαίσιο Κάτω Τροχαλιών

**Εξάρτημα Έκτασης Ποδιών:** Αφαιρείται

### Θέση εκκίνησης:

- Στερεώστε τη χειρολαβή γύρω από την καμάρα του ποδιού. Μετακινήστε το πόδι σας ελάχιστα πέρα από την μεσαία γραμμή – αρκετά για να μετακινείτε το πόδι σας ελεύθερα.
- Κάμψτε ελάχιστα το γόνατο του ποδιού στο οποίο στηρίζεστε.
- Κρατηθείτε από την πλάτη του καθίσματος για να σταθεροποιήσετε το σώμα σας.
- Κρατήστε τη σπονδυλική σας στήλη όρθια με το στήθος σας προτεταμένο, τους κοιλιακούς σας σφιγμένους και διατηρήστε ένα ελαφρό τόξο στο κατώτερο τμήμα της πλάτης.

### Κίνηση:

- Αρχίστε την κίνηση σφίγγοντας τους γλουτούς σας. Εκτείνετε το ισχίο σας μετακινώντας ολόκληρο το πόδι σας προς τα πίσω.
- Μετακινήστε αργά το πόδι σας όσο πιο μακριά μπορείτε χωρίς να κινήσετε ΚΑΘΟΛΟΥ τη μέση σας.
- Στη συνέχεια επιστρέψτε στη θέση εκκίνησης.

### Βασικά σημεία:

- Βεβαιωθείτε ότι όλες οι κινήσεις σας γίνονται στο ισχίο, ΟΧΙ στη μέση ή στο κατώτερο τμήμα της πλάτης.
- Κρατήστε τους κοιλιακούς σας μύες σφιγμένους καθ' όλη τη διάρκεια της άσκησης.
- Διατηρήστε το πόδι σας στην ίδια θέση – λίγο μακρύτερα από τη μεσαία γραμμή του σώματος καθ' όλη τη διάρκεια της άσκησης.

### (ΣΕΛΙΔΑ 57)

#### ΕΚΤΑΣΗ ΠΟΔΙΟΥ ΠΡΟΣ ΤΑ ΠΙΣΩ – Με έκταση του ισχίου και του γόνατου

**Ασκούμενοι μύες:** Η άσκηση αυτή δυναμώνει και αναπτύσσει τους μύες της περιοχής των γλουτών (μέγας γλουτιαίος). Θυμηθείτε ότι δεν υπάρχει περίπτωση τοπικού αδυνατισματος. Μην εκτελείτε αυτή την άσκηση αν πιστεύετε ότι θα μειώσει τη συγκέντρωση λίπους σ' αυτή την περιοχή. Χρησιμοποιήστε την για να αναπτύξετε τους μύες της περιοχής.

**Θέση:** Όρθιοι – στραμμένοι προς τις Ράβδους Αντίστασης

**Κάθισμα:** Αφαιρείται

**Χρησιμοποιούμενο Εξάρτημα:** Χειρολαβές στην καμάρα των ποδιών

**Τροχαλίες:** Πλαίσιο Κάτω Τροχαλιών

**Εξάρτημα Έκτασης Ποδιών:** Αφαιρείται

### Θέση εκκίνησης:

- Στερεώστε τη χειρολαβή γύρω από την καμάρα του ποδιού. Κρατήστε το πόδι αυτό λυγισμένο κατά 90° περίπου.
- Κρατηθείτε από την πλάτη του καθίσματος για να σταθεροποιήσετε το σώμα σας.
- Κρατήστε την σπονδυλική σας στήλη όρθια με το στήθος σας προτεταμένο, τους κοιλιακούς σας σφιγμένους και διατηρήστε ένα ελαφρό τόξο στο κατώτερο τμήμα της πλάτης.

### Κίνηση:

- Εκτείνετε ολόκληρο το πόδι σας προς τα πίσω ευθυγραμμίζοντας το γόνατο.
- Μετακινήστε αργά το πόδι σας όσο πιο μακριά μπορείτε χωρίς να κινήσετε ΚΑΘΟΛΟΥ τη μέση σας.
- Στη συνέχεια επιστρέψτε στη θέση εκκίνησης.

### Βασικά σημεία:

- Μην αφήνετε τη μέση σας, το κατώτερο τμήμα της πλάτης σας ή το ισχίο στο οποίο στηρίζεστε να μετακινηθούν.
- Κρατήστε τους κοιλιακούς σας μύες σφιγμένους καθ' όλη τη διάρκεια της άσκησης.

#### ΚΑΜΨΗ ΤΟΥ ΙΣΧΙΟΥ – Με κάμψη του γόνατος

**Ασκούμενοι μύες:** Η άσκηση αυτή κυρίως αναπτύσσει και δυναμώνει τους μύες που βρίσκονται στο πρόσθιο τμήμα των ισχίων (λαγονοψοίτης και ορθός μηριαίος) οι οποίοι κυρίως ρυθμίζουν την κάμψη ή το λύγισμα των ισχίων σας.

**Θέση:** Όρθιοι στην αριστερή ή στη δεξιά πλευρά του μηχανήματος στραμμένοι προς τα έξω.

**Κάθισμα:** Αφαιρείται

**Χρησιμοποιούμενο Εξάρτημα:** Χειρολαβές στους αστραγάλους

**Τροχαλίες:** Πλαίσιο Κάτω Τροχαλιών

**Εξάρτημα Έκτασης Ποδιών:** Αφαιρείται

### Θέση εκκίνησης:

- Χρησιμοποιήστε την κεντρική οριζόντια μπάρα για να σταθεροποιηθείτε.
- Στερεώστε μία χειρολαβή γύρω από έναν από τους αστραγάλους σας.
- Ευθυγραμμίστε, χωρίς να κλειδώσετε, το γόνατο του ποδιού πάνω στο οποίο στηρίζεστε.
- Κρατήστε τη σπονδυλική σας στήλη όρθια με το στήθος σας προτεταμένο, τους κοιλιακούς σας σφιγμένους και διατηρήστε ένα ελαφρό τόξο στο κατώτερο τμήμα της πλάτης.

### Κίνηση:

- Αρχίστε την κίνηση σηκώνοντας το γόνατο προς τα πάνω και προς τα έσω προς την κατεύθυνση του κορμού σας.
- Αφήνοντας το γόνατο να λυγίζει καθώς κινείστε, φέρτε το γόνατο προς τα πάνω όσο περισσότερο μπορείτε χωρίς να επιτρέψετε ΟΠΟΙΑΔΗΠΟΤΕ κίνηση στη μέση ή στο κατώτερο τμήμα της πλάτης σας.
- Επιστρέψτε αργά στη θέση εκκίνησης, χωρίς να χαλαρώσετε τους μύες των ποδιών.

### Βασικά σημεία:

- Βεβαιωθείτε ότι όλες οι κινήσεις σας γίνονται στο ισχίο, ΟΧΙ στη μέση ή στο κατώτερο τμήμα της πλάτης.
- Κρατήστε το στήθος σας προτεταμένο και τους μύες του κορμού σφιγμένους καθ' όλη τη διάρκεια της άσκησης.
- Αφήνετε το κατώτερο τμήμα του ποδιού να κρέμεται πάντοτε προς την κατεύθυνση των καλωδίων.

### (ΣΕΛΙΔΑ 58)

#### ΑΡΣΕΙΣ ΘΑΝΑΤΟΥ

**Ασκούμενοι μύες:** Η άσκηση αυτή αναπτύσσει και δυναμώνει τους μύες της περιοχής των γλουτών (μέγας γλουτιαίος). Θυμηθείτε ότι δεν υπάρχει περίπτωση τοπικού αδυνατισματος. Μην εκτελείτε αυτή την άσκηση αν πιστεύετε ότι θα μειώσει τη συγκέντρωση λίπους σ' αυτή την περιοχή. Χρησιμοποιήστε την για να αναπτύξετε τους μύες της περιοχής.

**Θέση:** Όρθιοι – στραμμένοι προς τα έξω

**Κάθισμα:** Αφαιρείται

**Χρησιμοποιούμενο Εξάρτημα:** Κάτω Οριζόντια Ράβδος

**Τροχαλίες:** Πλαίσιο Κάτω Τροχαλιών

**Εξάρτημα Έκτασης Ποδιών:** Αφαιρείται

**Θέση εκκίνησης:**

- Στραμμένοι προς την αντίθετη κατεύθυνση από το μηχανήμα, κρατήστε την κάτω οριζόντια ράβδο εφαρμόζοντας με το ένα χέρι λαβή από κάτω και με το άλλο χέρι λαβή από πάνω.
- Κρατήστε τα πόδια σας λυγισμένα κατά 90° περίπου.
- Κάμψτε το σώμα κατά 30-45° από το ύψος των ισχίων (όχι από το ύψος της μέσης)
- Κρατήστε τη σπονδυλική σας στήλη όρθια με το στήθος σας προτεταμένο, τους κοιλιακούς σας σφιγμένους και διατηρήστε ένα ελαφρό τόξο στο κατώτερο τμήμα της πλάτης.

**Κίνηση:**

- Ξεκινήστε την κίνηση ωθώντας με τα πόδια σας προς τα άνω.
- Κινηθείτε αργά προς τα άνω μέχρι να έλθετε σε όρθια στάση.
- Στη συνέχεια επανέλθετε αργά τη θέση εκκίνησης.

### **ΑΡΣΕΙΣ ΘΑΝΑΤΟΥ ΜΕ ΑΚΑΜΠΤΑ ΠΟΔΙΑ**

**Ασκούμενοι μύες:** Η άσκηση αυτή αναπτύσσει και δυναμώνει τους μύες της περιοχής των γλουτών (μέγας γλουτιαίος). Θυμηθείτε ότι δεν υπάρχει περίπτωση τοπικού αδυνατισματος. Μην εκτελείτε αυτή την άσκηση αν πιστεύετε ότι θα μειώσει τη συγκέντρωση λίπους σ' αυτή την περιοχή. Χρησιμοποιήστε την για να αναπτύξετε τους μύες της περιοχής.

**Θέση:** Όρθιοι – στραμμένοι προς τα έξω

**Κάθισμα:** Αφαιρείται

**Χρησιμοποιούμενο Εξάρτημα:** Κάτω Οριζόντια Ράβδος

**Τροχαλίες:** Πλαίσιο Κάτω Τροχαλιών

**Εξάρτημα Έκτασης Ποδιών:** Αφαιρείται

**Θέση εκκίνησης:**

- Σταθείτε πάνω στην πλατφόρμα. Κρατήστε την κάτω οριζόντια ράβδο με τις παλάμες στραμμένες προς τα κάτω.
- Λυγίστε ελαφρά τα πόδια σας.
- Κάμψτε το σώμα κατά 90° από το ύψος των ισχίων (όχι από το ύψος της μέσης)
- Κρατήστε τη σπονδυλική σας στήλη σε καλή στάση με το στήθος σας προτεταμένο, τους κοιλιακούς σας σφιγμένους και διατηρήστε ένα ελαφρό τόξο στο κατώτερο τμήμα της πλάτης.

**Κίνηση:**

- Ξεκινήστε την κίνηση ωθώντας με τα πόδια σας προς τα πάνω.
- Κινηθείτε αργά προς τα πάνω μέχρι να έλθετε σε όρθια στάση. Οι γλουτοί σας θα πρέπει να είναι σφιγμένοι όταν φθάσετε στην όρθια στάση.
- Στη συνέχεια επανέλθετε αργά τη θέση εκκίνησης.
- Χρησιμοποιήστε μικρή αντίσταση γι' αυτή την άσκηση.

## Απώλεια Βάρους Τώρα !

### ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑΤΟΣ ΤΟΥ BOWFLEX XTREME από τον Ellington Darden, Ph. D.

Το παρακάτω πρόγραμμα διαίτης δημιουργήθηκε για να χρησιμοποιείται μαζί με το Bowflex Xtreme από τον Dr. Ellington Darden. Παρακαλούμε να συμβουλευτείτε το γιατρό σας πριν ξεκινήσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα αδυνατίσματος ή διαίτας.

#### Εισαγωγή

#### Το Πρόγραμμα Αδυνατίσματος του Bowflex Xtreme

Το πρόγραμμα αυτό είναι επιστημονικά σχεδιασμένο για την επίτευξη της μέγιστης απώλειας βάρους μέσα σε έξι εβδομάδες. Είναι σημαντικό να εφαρμόσετε το πρόγραμμα από κάθε άποψη για να επιτύχετε τα καλύτερα αποτελέσματα.

Το πρόγραμμα χωρίζεται σε τρία στάδια που το καθένα απ' αυτά διαρκεί δύο εβδομάδες. Κατά τη διάρκεια του κάθε σταδίου θα εκτελείτε ασκήσεις, θα ελέγχετε τον αριθμό και την ποιότητα των θερμιδών που καταναλάσκετε, και θα πίνετε άφθονο παγωμένο νερό.

Πριν αρχίσετε τη ρουτίνα των ασκήσεων, θα πρέπει να έχετε εξοικειωθεί με το Bowflex Xtreme. Θα πρέπει να πειραματιστείτε για να βρείτε το σωστό μέγεθος αντίστασης και τη σωστή ταχύτητα που θα πρέπει να χρησιμοποιήσετε κατά τη διάρκεια των ασκήσεων σας για να παραμείνετε μέσα στο πλαίσιο των στόχων σας σε ό,τι αφορά την καύση του λίπους και τον καρδιακό ρυθμό.

#### ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ !

Πριν ξεκινήσετε, συμβουλευτείτε το γιατρό σας δείχνοντάς του αυτό το πρόγραμμα.

Μόνο ο γιατρός σας μπορεί να προσδιορίσει εάν αυτό το πρόγραμμα είναι κατάλληλο για την ηλικία σας και την κατάσταση της υγείας σας.

Εάν επιλέξετε να χρησιμοποιήσετε αυτό το πρόγραμμα, αναλαμβάνετε όλους τους κινδύνους, γνωστούς και άγνωστους, οι οποίοι συνδέονται με τις ασκήσεις και τα προγράμματα ασκήσεων, τα προγράμματα διαίτας και τις φυσικές μεταβολές ή τους τραυματισμούς που ενδέχεται να προκύψουν από τη χρήση αυτών των προγραμμάτων.

Συμφωνείτε ότι απαλλάσσετε την Nautilus Direct από κάθε ευθύνη η οποία προκύπτει από το πρόγραμμα αυτό. Επί πλέον, αν δεν το έχετε ήδη κάνει, σας συνιστούμε να υποβληθείτε σε ιατρική εξέταση για τυχόν επί πλέον αντενδείξεις.

Εάν αισθανθείτε ζαλάδες, ιλιγγούς ή λαχάνιασμα κατά τη διάρκεια των ασκήσεων, σταματήστε αμέσως τις ασκήσεις και συμβουλευτείτε το γιατρό σας.

**Βεβαιωθείτε ότι έχετε διαβάσει προσεκτικά το Φυλλάδιο Οδηγιών του Bowflex Xtreme πριν επιχειρήσετε να ασκηθείτε σ' αυτό.**

Υπάρχουν ορισμένες κατηγορίες προσώπων τα οποία δεν θα πρέπει να επιχειρήσουν αυτό το πρόγραμμα: παιδιά και έφηβοι, γυναίκες σε κατάσταση εγκυμοσύνης, γυναίκες οι οποίες θηλάζουν, διαβητικοί, άτομα τα οποία πάσχουν από ορισμένες ασθένειες της καρδιάς, του ήπατος ή των νεφρών, καθώς και όσοι πάσχουν από ορισμένες μορφές αρθρίτιδας. Ο κατάλογος αυτός δεν είναι εξαντλητικός. Ορισμένα άτομα θα πρέπει να ακολουθήσουν αυτή τη διαίτα μόνο κάτω από την καθοδήγηση ιατρού.

#### Οδηγίες Διατροφής

Πρόκειται να ακολουθήσετε ένα πρόγραμμα διατροφής με μειωμένη περιεκτικότητα σε θερμίδες το οποίο χωρίζεται σε τρία τμήματα διάρκειας το καθένα δύο εβδομάδων. Το πρόγραμμα αυτό είναι μία δοκιμασμένη μέθοδος για την επίτευξη της μέγιστης απώλειας βάρους μέσα σε μία περίοδο έξι εβδομάδων. Αποτελείται από ένα πρόγραμμα διατροφής πλούσιο σε υδατάνθρακες με μειωμένες θερμίδες και υπερενυδάτωση.

#### Ακολουθήστε ένα πρόγραμμα διατροφής πλούσιο σε υδατάνθρακες και με μειωμένη περιεκτικότητα θερμιδών:

Περίπου το 60% των ημερήσιων θερμιδών σας θα πρέπει να αποτελείται από υδατάνθρακες. Το άλλο 40% θα πρέπει να αποτελείται από ίσα μέρη πρωτεϊνών και λιπαρών. Η αναλογία 60:20:20 μεταξύ υδατανθράκων, πρωτεϊνών και λιπών είναι ιδεώδης για τη μέγιστη απώλεια βάρους.

#### Παραμείνετε στα απλά Μενού με τα ελάχιστα δυνατά Υποκατάστατα Τροφίμων

Η έρευνα έχει καταλήξει στο συμπέρασμα ότι οι επιτυχημένοι διαιτολόγοι προτιμούν το ίδιο φαγητό καθημερινά για πρωινό και μεσημεριανό. Εν τούτοις αρέσκονται στην ποικιλία σε ό,τι αφορά το βραδυνό. Στη συνέχεια του παρόντος φυλλαδίου περιλαμβάνονται λεπτομερείς δίαιτες και επιλογές φαγητών.

Αν προτιμάτε την ποικιλία στα φαγητά των διαφόρων Μενού, προσπαθήστε παρ' όλα αυτά να παραμείνετε στα πλαίσια της αναλογίας 60:20:20 για τους υδατάνθρακες, πρωτεΐνες και λίπη.

Παράδειγμα			
Ημερήσια Ποσότητα Θερμίδες	Υδατάνθρακες 60%	Πρωτεΐνες 20%	Λίπη 20%
2000	1200	400	400
1900	1140	380	380
1800	1080	360	360
1700	1020	340	340
1600	960	320	320
1500	900	300	300
1400	840	280	280
1300	780	260	260
1200	720	240	240
1100	660	220	220
1000	600	200	200

### **Υπερευδατώστε το Σύστημά σας**

Η πόση άφθονου ύδατος είναι ουσιώδης για την επιτυχία αυτού του προγράμματος. Η πόση της συνιστώμενης ποσότητας ύδατος μπορεί στην αρχή να φανεί σαν πρόκληση. Επιμείνατε. Έχετε μαζί σας μια μεγάλη φιάλη όπως αυτή των αθλητών ή κάτι ανάλογο ολόκληρη την ημέρα. Ύστερα από μερικές εβδομάδες, θα ανακαλύψετε ότι διψάτε όλο και για περισσότερο νερό και ότι μπορείτε να φθάσετε εύκολα τις συνιστώμενες ποσότητες.

Η υπερευδάτωση βοηθά στην απώλεια λίπους κατά πολλούς τρόπους. Πρώτον, τα νεφρά δεν μπορούν να λειτουργήσουν χωρίς επαρκή ποσότητα ύδατος. Όταν τα νεφρά δεν λειτουργούν πλήρως, ένα μέρος του φορτίου τους μεταφέρεται στο ήπαρ.

Το γεγονός αυτό εκτρέπει το ήπαρ από την κύρια λειτουργία του, η οποία είναι αυτή του μεταβολισμού του αποθηκευμένου λίπους σε χρησιμοποιήσιμη ενέργεια. Λόγω του ότι στην περίπτωση αυτή το ήπαρ εκτελεί αγγαρείες για λογαριασμό των άδειων από νερό νεφρών, μεταβολίζει μικρότερη ποσότητα λίπους.

Δεύτερον, οι μεγάλες ποσότητες φαγητού μπορούν να αποφευχθούν μέσω της λήψης ύδατος, δεδομένου ότι το ύδωρ μπορεί να κάνει το στομάχι να αισθάνεται γεμάτο και ικανοποιημένο ανάμεσα στα γεύματα.

Τρίτον, το παγωμένο νερό χρειάζεται θερμίδες για να έλθει στη θερμοκρασία του σώματος. Πράγματι, 1 γαλόνι παγωμένο νερό παράγει 123 θερμίδες θερμικής ενέργειας.

Θα πίνετε από 1 έως 1 5/8 γαλόνια νερό κάθε μέρα με βάση το ακόλουθο σχέδιο υπερευδάτωσης:

Εβδομάδα 1 = 4 λίτρα παγωμένο νερό ημερησίως  
Εβδομάδα 2 = 4,5 λίτρα παγωμένο νερό ημερησίως  
Εβδομάδα 3 = 5 λίτρα παγωμένο νερό ημερησίως  
Εβδομάδα 4 = 5,5 λίτρα παγωμένο νερό ημερησίως  
Εβδομάδα 5 = 6 λίτρα παγωμένο νερό ημερησίως  
Εβδομάδα 6 = 6,5 λίτρα παγωμένο νερό ημερησίως

Μην εκπλαγείτε αν χρειαστεί να πηγαίνετε περισσότερες από δώδεκα φορές στην τουαλέτα, ιδιαίτερα κατά την πρώτη εβδομάδα του προγράμματος. Θυμηθείτε ότι το σώμα σας είναι ένα προσαρμόσιμο σύστημα και σύντομα συνηθίζει στην αυξημένη κατανάλωση νερού.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Παρά το γεγονός ότι είναι αμφίβολο αν θα μπορούσατε ποτέ να πιείτε τόσο πολύ νερό, υπάρχουν κάποιες ασθένειες οι οποίες μπορούν να επηρεαστούν αρνητικά από τις μεγάλες ποσότητες υγρών. Για παράδειγμα, οποιοσδήποτε με διαταραγμένη λειτουργία των νεφρών ή οποιοσδήποτε ο οποίος λαμβάνει διουρητικά φάρμακα θα πρέπει να ζητήσει τη συμβουλή ιατρού πριν ακολουθήσει το συνιστώμενο σχέδιο πόσης νερού. Αν έχετε οποιοσδήποτε αμφιβολίες σχετικά με τις συστάσεις, ενεργήστε εκ του ασφαλούς και ελέγξτε το με τον γιατρό σας.

### **Το Σχέδιο των Γευμάτων**

Τα μενού του σχεδίου γευμάτων του Bowflex Xtreme έχουν σχεδιαστεί αποβλέποντας στη μέγιστη αποτελεσματικότητα και διατροφική αξία σε ότι αφορά την απώλεια βάρους. Για καλύτερα αποτελέσματα, ακολουθήστε τα επακριβώς.

Έχει καταβληθεί κάθε δυνατή προσπάθεια να χρησιμοποιηθούν στα μενού οι πλέον δημοφιλείς μάρκες τροφίμων που υπάρχουν σήμερα στην αγορά. Όμως, όπως πιθανώς κατανοείτε, τα προϊόντα μερικές φορές αλλάζουν ή καταργούνται. Αν κάποιο από τα προϊόντα που σημειώνονται δεν είναι διαθέσιμο στην περιοχή σας, θα χρειαστεί να το αντικαταστήσετε με κάποιο άλλο παρόμοιο προϊόν. Γίνετε ένας καλά πληροφορημένος αναζητητής στο σουπερμάρκετ σας. Ρωτήστε σχετικά με οποιαδήποτε προϊόντα δεν σας είναι κατανοητά. Οι διευθυντές των Σουπερμάρκετ είναι συνήθως πρόθυμοι να βοηθήσουν. Σε περίπτωση που αδυνατούν να δώσουν απάντηση στο ερώτημά σας, θα την αναζητήσουν εκεί που πρέπει για λογαριασμό σας.

Κάθε μέρα θα έχετε μία περιορισμένη επιλογή φαγητών για το πρωινό και το γεύμα. Οι περισσότεροι άνθρωποι μπορούν να καταναλώσουν το ίδιο βασικό πρωινό και μεσημεριανό επί μήνες με ελάχιστες τροποποιήσεις. Εν τούτοις, η ποικιλία κατά τη διάρκεια του βραδινού δείπνου θα κάνει το καθημερινό φαγητό ενδιαφέρον και ευχάριστο. Επί πλέον, το σχέδιο γευμάτων περιλαμβάνει από ένα σνακ για το μέσο του απογεύματος και για αργά τη νύχτα για να κρατήσουν την ενέργειά σας σε υψηλά επίπεδα και την πείνα σας σε χαμηλά.

Αρχίστε την Εβδομάδα 1 την Δευτέρα και συνεχίστε μέχρι την Κυριακή. Η εβδομάδα 2 αποτελεί επανάληψη της Εβδομάδας 1. Στη συνέχεια, υπάρχει το πρόγραμμα διατροφής για τις επόμενες έξι εβδομάδες (οι θερμίδες κάθε φαγητού υπάρχουν σε παρένθεση), με ένα Κατάλογο για Ψώνια στη σελίδα 65.

### **Εβδομάδες 1 & 2**

Άνδρες - 1500 θερμίδες ημερησίως

Γυναίκες - 1200 θερμίδες ημερησίως

### **Εβδομάδες 3 & 4**

Άνδρες - 1400 θερμίδες ημερησίως

Γυναίκες - 1100 θερμίδες ημερησίως

### **Εβδομάδες 5 & 6**

Άνδρες - 1300 θερμίδες ημερησίως

Γυναίκες - 1000 θερμίδες ημερησίως

Θα λαμβάνετε πάντοτε ένα πρωινό 300 θερμίδων, ένα γεύμα 300 θερμίδων και ένα δείπνο 300 θερμίδων (οι γυναίκες) ή 500 θερμίδων (οι άνδρες). Με τη μείωση κάθε δύο εβδομάδες, θα αλλάζουν μόνο οι θερμίδες του σνακ: από τις 400 στις 300 και κατόπιν στις 200 θερμίδες ημερησίως (άνδρες) ή από τις 300 στις 200 και κατόπιν στις 100 θερμίδες ημερησίως (γυναίκες). Για καθένα από τα πέντε ημερήσια γεύματά σας, θα έχετε τουλάχιστον τρεις επιλογές.

Όλα έχουν απλοποιηθεί ούτως ώστε ακόμη και οι πλέον καλοφαγάδες άνδρες ή γυναίκες να μπορούν να επιτύχουν με αυτή τη δίαιτα. Χρειάζεται ελάχιστο μαγειρέμα. Το μόνο που χρειάζεστε είναι να διαβάσετε τα μενού, να κάνετε τις επιλογές σας στα φαγητά και να ακολουθήσετε τις οδηγίες. Είναι τόσο απλό.

Αν δείτε ότι επιθυμείτε να ποικίσετε σε κάτι από τα περιγραφόμενα μενού, προσπαθήστε να παραμείνετε στην αναλογία 60:20:20 μεταξύ υδατανθράκων, πρωτεϊνών και λιπών.

## Το Σχέδιο Γευμάτων

### Πρωινό = 300 θερμίδες

Επιλογή μεταξύ *bagel*, δημητριακών ή *μilk σέικ*:

#### Bagel

1 σκέτο bagel, Sarah Lee (κατεψυγμένο) (210)

20 γραμμάρια τυρί κρέμα με λίγα λιπαρά (45)

1/2 φλιτζάνι χυμός πορτοκαλιού (55)

Ποτό χωρίς θερμίδες: κάθε ποτό χωρίς θερμίδες, καφεΐνη ή νάτριο, όπως καφές χωρίς καφεΐνη ή τσάι.

#### Δημητριακά

42 γραμμάρια δημητριακά, περίπου 165 θερμίδες

1/2 φλιτζάνι αποβουτυρωμένο γάλα (45)

3/4 φλιτζανιού χυμός πορτοκαλιού (82)

Ποτό χωρίς θερμίδες

#### Μilk Σέικ (επιλογή ενός)

#### Μπανάνα - Πορτοκάλι

1 μεγάλη μπανάνα (100)

1/2 φλιτζάνι χυμός πορτοκαλιού (55)

1/2 φλιτζάνι αποβουτυρωμένο γάλα (45)

2 κουταλιές σούπας φύτρο σταριού (66)

1 κουταλιά τσαγιού λάδι από σπόρους κάρδαμου (42)

2 παγάκια (προαιρετικό)

Τοποθετήστε τα υλικά στο μπλέντερ και χτυπήστε τα μέχρι να λιώσουν.

#### Σοκολάτα ή Βανίλια

1 πακέτο διαιτητικό ρόφημα σε σκόνη που περιλαμβάνει τις απαιτούμενες θερμίδες (100)

1 φλιτζάνι αποβουτυρωμένο γάλα (90)

1/2 μεγάλη μπανάνα (50)

1 κουταλιά τσαγιού λάδι από κάρδαμο (42)

1 κουταλιά τσαγιού Malted Milk σε σκόνη (20)

2 παγάκια (προαιρετικό)

Τοποθετήστε τα υλικά στο μπλέντερ και χτυπήστε τα μέχρι να λιώσουν.

### Γεύμα = 300 θερμίδες

Επιλογή ενός από τα ακόλουθα τρία γεύματα:

#### Σάντουιτς

2 φέτες ψωμί ολικής αλέσεως (140)

2 κουταλιές τσαγιού Vegetable Oil Spread (24)

60 γραμμάρια λευκό κρέας (περίπου 8 λεπτές φέτες) κοτόπουλο ή γαλοπούλα (80)

30 γραμμάρια τυρί χωρίς λιπαρά (1 1/2 φέτες) (50)

[Προαιρετικό: Προσθέστε στο ψωμί 1 κουταλιά τσαγιού μουστάρδα (0)]

Ποτό χωρίς θερμίδες

#### Σούπα (επιλέξτε μία)

Κοτόσουπα 300 γραμμάρια (260)

Κρεατόσουπα με λαχανικά 330 γραμμάρια (260)

1/2 φέτα ψωμί ολικής αλέσεως (35)

Ποτό χωρίς θερμίδες

#### Σαλάτα του Σεφ

2 φλιτζάνια μαρούλι ψιλοκομμένο (20)

60 γραμμάρια λευκό κρέας, κοτόπουλο ή γαλοπούλα (80)

60 γραμμάρια τυρί χωρίς λιπαρά (100)

4 φέτες τομάτα ψιλοκομμένη (28)

1 κουταλιά της σούπας Ιταλικό dressing χωρίς λιπαρά (6)

1 φέτα ψωμί ολικής αλέσεως (70)

Ποτό χωρίς θερμίδες

### Απογευματινό Σνακ

Άνδρες = 200 θερμίδες για τις Εβδομάδες 1&2 - 150 θερμίδες για τις Εβδομάδες 3&4 - 100 θερμίδες για τις Εβδομάδες 5&6.  
Γυναίκες = 150 θερμίδες για τις Εβδομάδες 1&2 - 100 θερμίδες για τις Εβδομάδες 3&4 - 50 θερμίδες για τις Εβδομάδες 5&6.

1 μεγάλη μπανάνα (100)  
1 μήλο (100)  
1/2 πεπόνι (διαμέτρου 12,5 εκ.) (94)  
5 ξηρά δαμάσκηνα (100)  
30 γραμμάρια σταφύλια (82)  
1 φλιτζάνι γιαούρτι χωρίς λιπαρά (100)

### **Δείπνο**

Άνδρες = 500 θερμίδες, Γυναίκες = 300 θερμίδες

*Επιλογή ενός από τα ακόλουθα τρία γεύματα:*

#### **Δείπνο με Τονοσαλάτα**

Σε ένα μεγάλο μπολ, αναμίξτε τα ακόλουθα:

1 κονσέρβα (180 γραμμάρια) τόνος σε νερό (180)  
1 κουταλιά σούπας Μαγιονέζα με λίγες θερμίδες (50)  
2 κουταλιές σούπας πίκλες (40)  
1/4 φλιτζανιού καλαμπόκι σε κονσέρβα χωρίς αλάτι (30)  
Ποτό χωρίς θερμίδες

Οι άνδρες προσθέτουν:

1/2 φλιτζάνι βραστάς πατάτες κομμένες σε φέτες (45)  
2 φέτες ψωμί ολικής αλέσεως (140)

#### **Δείπνο με φιλέτο**

90 γραμμάρια άπαχο φιλέτο ψημένο στη σχάρα (176)  
1/2 φλιτζάνι αρακάς ανάλατος (60)  
1/2 φλιτζάνι παντζάρια (35)  
1/2 φλιτζάνι αποβουτυρωμένο γάλα (45)  
Ποτό χωρίς θερμίδες

Οι άνδρες προσθέτουν:

2 φέτες ψωμί ολικής αλέσεως (140)  
1 κουταλιά τσαγιού Vegetable Oil Spread (12)  
1/2 φλιτζάνι αποβουτυρωμένο γάλα

#### **Δείπνο με Κατεψυγμένα προϊόντα στο Φούρνο Μικροκυμάτων**

*Επιλέξτε ένα από τα παρακάτω πέντε συνιστώμενα δείπνα:*

##### **Glazed Chicken Dinner, Lean Cuisine (230)**

1/2 φλιτζάνι αποβουτυρωμένο γάλα (45)  
ποτό χωρίς θερμίδες

Οι άνδρες προσθέτουν:

2 φέτες ψωμί ολικής αλέσεως (140)  
2 κουταλιές τσαγιού Promise Ultra Vegetable Oil Spread (12)  
1/2 φλιτζάνι αποβουτυρωμένο γάλα (45)

##### **Lasagna with Meat Sauce, Lean Cuisine (240)**

1/2 φλιτζάνι αποβουτυρωμένο γάλα (45)  
ποτό χωρίς θερμίδες

Οι άνδρες προσθέτουν:

2 φέτες ψωμί ολικής αλέσεως (140)  
2 κουταλιές τσαγιού Promise Ultra Vegetable Oil Spread (12)  
1/2 φλιτζάνι αποβουτυρωμένο γάλα (45)

##### **Macaroni and Cheese, Weight Watchers (260)**

1/2 φλιτζάνι αποβουτυρωμένο γάλα (45)  
ποτό χωρίς θερμίδες

Οι άνδρες προσθέτουν:

2 φέτες ψωμί ολικής αλέσεως (140)  
2 κουταλιές τσαγιού Promise Ultra Vegetable Oil Spread (12)  
1/2 φλιτζάνι αποβουτυρωμένο γάλα (45)

##### **Broccoli & Cheddar Cheese Sauce over Baked Potato, Lean Cuisine Lunch Express (250)**

1/2 φλιτζάνι αποβουτυρωμένο γάλα (45)  
ποτό χωρίς θερμίδες

Οι άνδρες προσθέτουν:

2 φέτες ψωμί ολικής αλέσεως (140)  
2 κουταλιές τσαγιού Promise Ultra Vegetable Oil Spread (12)  
1/2 φλιτζάνι αποβουτυρωμένο γάλα (45)

### **Country Inn Roast Turkey Classic, Healthy Choice (250)**

1/2 φλιτζάνι αποβουτυρωμένο γάλα (45)  
ποτό χωρίς θερμίδες  
Οι άνδρες προσθέτουν:  
2 φέτες ψωμί ολικής αλέσεως (140)  
2 κουταλιές τσαγιού Promise Ultra Vegetable Oil Spread (12)  
1/2 φλιτζάνι αποβουτυρωμένο γάλα (45)

### **Σνακ για αργά τη Νύχτα**

Άνδρες = 200 θερμίδες για τις Εβδομάδες 1&2 - 150 θερμίδες για τις Εβδομάδες 3&4 - 100 θερμίδες για τις Εβδομάδες 5&6.  
Γυναίκες = 150 θερμίδες για τις Εβδομάδες 1&2 - 100 θερμίδες για τις Εβδομάδες 3&4 - 50 θερμίδες για τις Εβδομάδες 5&6.

**Ισχύει ότι και για τα Απογευματινά Σνακ** και επί πλέον τα ακόλουθα:

1/2 φλιτζάνι άπαχο κατεψυγμένο γιαούρτι (100)  
2 φλιτζάνια ελαφρύ ποπκόρν στο φούρνο μικροκυμάτων (100)

### **Λίστα Αγοράς**

Οι ποσότητες των αναφερομένων ειδών εξαρτώνται από τις συγκεκριμένες επιλογές σας. Δείτε τις επιλογές σας και προσαρμόστε τη λίστα αγοράς ανάλογα. Θα σας βοηθήσει ενδεχομένως να φωτοτυπήσετε τη λίστα αυτή κάθε εβδομάδα πριν κάνετε τα ψώνια σας.

### **Κύρια προϊόντα**

Χυμός πορτοκαλιού, αποβουτυρωμένο γάλα, ψωμί ολικής αλέσεως, Promise Ultra Vegetable Oil Spread, Ιταλικό ντρέσινγκ χωρίς λιπαρά, μουστάρδα Dijon, λάδι από σπόρους κάρδαμου, ποτά χωρίς θερμίδες (τσάι, καφές χωρίς καφεΐνη, αναψυκτικά διαίτης, νερό).

### **Δημητριακά**

Bagels, Sarah Lee (κατεψυγμένα)  
Δημητριακά -- 45 γραμμάρια, αντίστοιχα με 165 θερμίδες περίπου - Kellogg's Low Fat Granola (χωρίς σταφύλια), General Mills Honey Nut Clusters, General Mills Basic 4.  
Φύτρο σταριού, γάλα ρόφημα σε σκόνη, ποπκόρν (ελαφρύ για το φούρνο μικροκυμάτων)

### **Φρούτα**

Μπανάνες, μεγάλες (μήκους 22 εκ.), μήλα (διαμέτρου 7,5 εκ.), πεπόνια (διαμέτρου 12,5 εκ.), ξηρά δαμάσκηνα, σταφύλια

### **Λαχανικά**

Μαρούλι, τομάτες, καλαμπόκι (κονσέρβας, χωρίς αλάτι), αρακάς (κονσέρβας, Ανάλατος), λευκές πατάτες κομμένες σε φέτες (κονσέρβας), παντζάρια (κονσέρβας).

### **Γαλακτοκομικά**

Γιαούρτι (άπαχο) τυρί κρέμα (χωρίς λιπαρά), τυρί (χωρίς λιπαρά), κατεψυγμένο γιαούρτι Carnation χωρίς λιπαρά, Στιγμαϊά πακέτα για το πρωινό, Champion Nutrition UltraMet Packets.

### **Κρέας, Πουλερικά, Ψάρι και Εντράδες**

Κοτόπουλο (σε λεπτές φέτες), γαλοπούλα (σε λεπτές φέτες), τόνος (σε νερό), μοσχαρίσιο φιλέτο (άπαχο).

### **Σούπες σε Κονσέρβα**

Healthy Choice Hearty Chicken, Campbell's Healthy Request Hearty Vegetable Beef.

Κατεψυγμένα γεύματα ή εντράδες για το φούρνο μικροκυμάτων:

Lean Cuisine Glazed Chicken Dinner, Lean Cuisine Lasagna with Meat Sauce, Lean Cuisine Lunch Express Broccoli & Cheddar Cheese over Potato, Weight Watchers Macaroni and Cheese, Healthy Choice Grilled Turkey Breast.

### **Ερωτήσεις και απαντήσεις**

**Ε. Με πίνουν συχνά πονοκέφαλοι όταν τρώω μόνο 1000 θερμίδες την ημέρα. Τι πρέπει να κάνω;**

Α. Οι πονοκέφαλοί σας μπορεί να προκαλούνται επειδή μεσολαβούν περισσότερες από τρεις ώρες μεταξύ των γευμάτων ή των σνακ. Προσπαθήστε να τοποθετήσετε τα γεύματά σας και τα σνακ σε τρόπο ώστε να μεσολαβούν λιγότερες ώρες μεταξύ τους.

Μερικοί άνθρωποι οι οποίοι έχουν συνηθίσει να πίνουν κανονικό καφέ με καφεΐνη έχουν πονοκεφάλους όταν σταματήσουν να καταναλώνουν καφέ για αρκετές ημέρες. Αν είναι αυτή η περίπτωση σας, θα πρέπει να μειώσετε τον καφέ σταδιακά μέσα σε μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.

**Ε. Δεν αγαπώ το κόκκινο κρέας. Παρατηρώ ότι το γεύμα της Lean Cuisine Lasagna with Meat Sauce περιλαμβάνει μοσχάρι. Με τι μπορώ να το αντικαταστήσω;**

Α. Η Lean Cuisine διαθέτει πολλά άλλα κατεψυγμένα γεύματα με τα οποία μπορείτε να αντικαταστήσετε τα Lasagna with Meat Sauce. Προσπαθήστε να βρείτε ένα που να περιέχει τις ίδιες θερμίδες, όπου το 15 έως 20% των θερμίδων να προέρχεται από λιπαρά. Ορισμένα από τα γεύματα της Lean Cuisine περιέχουν πολύ λίγα λιπαρά για τις διατροφικές μου απαιτήσεις.

**Ε. Μπορώ να τρώω το δείπνο για γεύμα και το γεύμα για δείπνο;**



A. Ναι.

**E. Έχω την τάση να με πιάνει πονοκέφαλος όταν πίνω κρύο νερό. Μπορώ να πίνω νερό χωρίς να είναι παγωμένο;**

A. Ναι, όμως δεν θα παίρνετε τις 123 θερμίδες και πλέον από τη θερμογενετική ενέργεια όταν ζεσταίνετε το κρύο νερό με τη θερμοκρασία του σώματος. Προσπαθήστε μια περισσότερο σταδιακή λήψη του κρύου νερού. Είναι πιθανόν μέχρι τώρα να το πίνετε πάρα πολύ γρήγορα.

**E. Είναι δυνατό να πίνω τόσο πολύ νερό;**

A. Βεβαίως. Παρ' όλ' αυτά, για να το κάνετε θα πρέπει να πίνετε τέσσερις ή πέντε φορές περισσότερο την ημέρα όπως ακριβώς το συνιστώ. Υπάρχουν εν τούτοις κάποιες ασθένειες οι οποίες επηρεάζονται αρνητικά από τις μεγάλες ποσότητες υγρών. Αν νομίζετε ότι θα έχετε πρόβλημα, συμβουλευτείτε το γιατρό σας πριν ξεκινήσετε το πρόγραμμα.

**E. Είναι το εμφιαλωμένο νερό καλύτερο από το νερό της βρύσης;**

A. Η έρευνα έχει δείξει ότι το εμφιαλωμένο νερό δεν είναι πάντοτε καλύτερης ποιότητας από το νερό της βρύσης. Η απόφαση να πίνετε εμφιαλωμένο νερό είναι συνήθως ζήτημα γεύσης. Αν δεν σας αρέσει η γεύση του νερού της βρύσης, τότε μπορείτε να πίνετε το εμφιαλωμένο νερό που σας αρέσει. Πρώτα όμως μπορείτε να δοκιμάσετε το νερό της βρύσης σας προσθέτοντας σ' αυτό λίγο λεμόνι. Ορισμένοι άνθρωποι λένε ότι η διαφορά στη γεύση στην περίπτωση αυτή είναι σημαντική.

**E. Είμαι μια γυναίκα μέσης ηλικίας που βγάζω μαύρα και μπλε στίγματα στα πόδια μου όταν κάνω δίαιτα. Κάνω μήπως τίποτα κακό;**

A. Αμφιβάλλω αν κάνετε κάτι κακό. Αυτά τα μαύρα και μπλε στίγματα είναι συνήθως αποτέλεσμα αυξημένου επιπέδου οιστρογόνων που κυκλοφορούν στο σώμα σας, τα οποία αδυνατίζουν τα τοιχώματα των τριχοειδών αγγείων και τα κάνουν να σπάζουν με την παραμικρή πίεση. Όταν συμβαίνει αυτό, ξεφεύγει το αίμα και εμφανίζονται οι μώλωπες. Τα οιστρογόνα διασπώνται στο συκώτι όπως και το λίπος. Όταν κάνετε δίαιτα, το συκώτι σας διασπά το λίπος, αφήνοντας πολύ περισσότερα οιστρογόνα στο αίμα που κυκλοφορεί.

Εκείνο που μπορεί να σας βοηθήσει είναι να συμπληρώνετε τη διαίτά σας με λίγη επί πλέον βιταμίνη C καθημερινά για να βοηθήσει στην ενδυνάμωση των τοιχωμάτων των τριχοειδών αγγείων.

**E. Είμαι μια γυναίκα 40 ετών με ένα νεαρό γιο και μια κόρη. Ο άνδρας μου κι' εγώ επιθυμούμε να χάσουμε 10 κιλά και τα παιδιά θέλουν επίσης να χάσουν βάρος. Είναι δυνατόν να βάλω στο πρόγραμμα ολόκληρη την οικογένεια;**

A. Θα ήταν υπέροχο να μπορούσατε αλλά δεν μπορείτε. Το πρόβλημα είναι ο αριθμός των ημερήσιων θερμίδων. Οι νέοι χρειάζονται σημαντικά περισσότερες θερμίδες ημερησίως από τις 1500 που είναι το υψηλότερο επίπεδο στη δίαιτα. Συμβουλευτείτε σχετικά επιστήμονα διαιτολόγο για τις κατάλληλες συστάσεις.

**E. Τι θα συμβεί ύστερα από έξι εβδομάδες; Πώς θα συνεχίσω το πρόγραμμα αν χρειαστεί να χάσω περισσότερο βάρος;**

A. Θα πρέπει να επαναλάβετε το πρόγραμμα για όσο καιρό χρειαστεί μέχρι να φθάσετε στο στόχο σας. Υπάρχουν εν τούτοις κάποιες οδηγίες και τροποποιήσεις που θα πρέπει να εφαρμόσετε.

Επαναλάβετε το σχέδιο των γευμάτων όπως και προηγουμένως: Οι άνδρες επιστρέψτε πίσω στις 1500 θερμίδες ημερησίως για δύο εβδομάδες. Οι γυναίκες, επιστρέψτε στις 1200 θερμίδες ημερησίως για δύο εβδομάδες. Στη συνέχεια, μειώστε τις θερμίδες κατά τον ίδιο τρόπο.

Κρατήστε το σχέδιο υπερενυδάτωσης στο υψηλότερο επίπεδο. Με άλλα λόγια πίνετε κάθε μέρα 1 5/8 γαλόνια παγωμένο νερό.

**E. Είμαι ευχαριστημένος που έχασα το βάρος που ήθελα να χάσω. Τι πρέπει να κάνω για να διατηρήσω το νέο μου βάρος;**

A. Από τη στιγμή που χάσατε το υπερβολικό πάχος σας, το επόμενο έργο σας είναι να διατηρήσετε αυτή την κατάσταση. Το επόμενο κεφάλαιο σας δείχνει τις ρυθμίσεις που πρέπει να κάνετε στην καθημερινή πρακτική σας.

### Διατήρηση του Λεπτού Σώματος

**Ακολουθήστε το πλούσιο σε υδατάνθρακες, μέτριο σε θερμίδες σχέδιο γευμάτων.**

Αντί να τρώτε από 1000 έως 1500 θερμίδες ημερησίως, θα καταναλώσετε από 1600 έως 2400 θερμίδες ημερησίως. Πιθανόν να μπορείτε να τρώτε ακόμα περισσότερο αφού θα έχει σταθεροποιηθεί το νέο σωματικό βάρος σας. Θα πρέπει οπωσδήποτε να πειραματιστείτε. Οι γυναίκες θα πρέπει να ξεκινήσουν με 1600 θερμίδες και οι άνδρες με 2000 θερμίδες ημερησίως. Παρατηρήστε τι θα έχει συμβεί ύστερα από μία εβδομάδα. Αν το σωματικό βάρος σας εξακολουθεί να μειώνεται, αυξήστε τις θερμίδες σας κατά 100 ή 200, ανάλογα με το πόσο βάρος χάσατε κατά τη διάρκεια της τελευταίας εβδομάδας.

Σύντομα, θα πρέπει να φθάσετε σε ένα επίπεδο όπου το σωματικό βάρος σας σταθεροποιείται. Το επίπεδο αυτό είναι και η ημερήσια ανάγκη σας σε θερμίδες. Φυσικά, θα μπορείτε να τρώτε και άλλα φαγητά διαφορετικά από εκείνα που αναφέρονται στο σχέδιο γευμάτων του Bowflex Xtreme. Μέχρι τότε, θα έχετε κατανοήσει την αξία του να είσαστε ένας έξυπνος αγοραστής κι' ένας σοφός καταναλωτής. Διαβάξτε τις ετικέτες. Συγκρίνετε τις διατροφικές πληροφορίες. Μην ξεχνάτε την ιδεώδη αναλογία 60:20:20 για τους υδατάνθρακες, πρωτεΐνες και λίπη.

**Τρώτε μικρότερα και συχνότερα γεύματα**

Έχετε περιορίσει τα πέντε ημερήσια γεύματά σας στις 300 θερμίδες αν είστε γυναίκα και στις 500 θερμίδες αν είστε άνδρας. Μπορείτε τώρα να αυξήσετε τις θερμίδες κατά 100. Τι θα συμβεί αν σε ένα μόνο γεύμα φάτε περισσότερες από 400 θερμίδες αν είστε γυναίκα ή 600 θερμίδες αν είστε άνδρας; Μην πανικοβάλλεστε. Απλά θα πρέπει να καταλάβετε ότι μερικές φορές θα ξεφύγετε. Μάθετε να αναμένετε αυτά τα ολισθήματα και να τα διορθώνετε.

**Πίνετε τουλάχιστον 1 γαλόνι παγωμένο νερό την ημέρα**

Θα πρέπει να συνειδητοποιήσατε μέχρι τώρα τα οφέλη από την κατανάλωση άφθονου νερού καθημερινά. Κάνετε τη φιάλη με το νερό μόνιμο εξάρτημα της καθημερινής ζωής σας.

## ΧΑΡΤΗΣ ΜΥΪΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ

