



ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΜΕ ΕΙΚΟΝΕΣ

Δείτε σε εικόνες τις βασικότερες ασκήσεις που χρησιμοποιούνται, για να καταλάβετε την ορολογία τους και να συντονιστείτε με όσα λέμε.

Φροντίστε να εκτελείτε τις ασκήσεις σωστά, και σταθερά.

Μπορείτε να ξεφύγετε και να «κλέψετε» στην κίνηση, στις τελευταίες 2 επαναλήψεις.

ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ!

LEGS



barbell squats



dumbbell squats



dumbbell lunges



leg extensions



leg presses



standing leg curls



lying leg curls



one leg calf raises



seated calf raises



standing calf raises

BACK



one arm dumbbell rows



reverse pull downs



seated cable rows



wide grip pulldown



dumbbell shrugs

DELTOIDS



bentover lateral raises



cable upright rows



standing barbell presses



lateral raises



seated dumbbell presses

CHEST



cable crossover



barbell bench press



flat dumbbell bench press



flat dumbbell flyes



incline dumbbell press

ABS



cable crunches



cable twist crunches



floor crunches



decline sit ups

TRICEPS



close grip pushdowns



dumbbell kickbacks



close grip bench presses



one arm pushdowns



overhead barbell extensions

BICEPS



standing dumbbell curls



hammer curls



incline dumbbell curls



seated dumbbell curls



standing barbell curls