19 Νοεμβρίου 2013

Γιατί χρειάζεσαι ασκήσεις με το βάρος του

Δε

λέμε να αφήσεις το γυμναστήριο εντελώς, να ξεχάσεις τι σημαίνει μπάρα. Λέμε (γιατί και πως) να βάλεις ποικιλία στην προπόνηση σου.

πιο παραγνωρισμένη μορφή προπόνησης είναι οι ασκήσεις με το βάρος του σώματος. Σοβαρά τώρα, εκτός στρατού, περισσότεροι κάνουν κάμψεις στο Καλλιμάρμαρο από πίσω παρά στο γυμναστήριο.

Και δε λέω, σαν τους αλτήρες, τις μπάρες, και τα κλουβιά τίποτα. Μόνο εκεί μπορείς να βάλεις σοβαρά φορτία. Τα όποια φορτία, αυτά που αντιστοιχούν στο όποιο επίπεδο σου.

Να δυναμώσεις και μετά να πας στο παρακάτω επίπεδο.

Το θέμα, όμως , είναι ότι από τη σ υρύτερα, θα πρέπει να βάλεις οπωσδήποτε ασκ πρόγραμμα σου. Το γυμναστήριο προσφέρεται.

Το μηχάνημα με την υποβοήθηση είναι ιδανικό για να αυξήσεις τις βυθίσεις και τις έλξεις σου, ένας πάγκος είναι ιδανικός για παραλλαγές βυθίσεων και κάμψεων σε διαφορετικές γωνίες, υπάρχουν μπάλες για πιο περίεργες ασκήσεις, λάστιχα και βαράκια για να προσθέσεις αντίσταση εκεί που χρειάζεται.

Τι κερδίζεις; Αυτό που λέμε λειτουργικότητα, ευλυγισία και σταθερότητα. Με τις πολυαρθρικές ασκήσεις ενισχύεται η συνεργασία των μυικών ομάδων. Γυμνάζονται μύες με τρόπους που δεν γυμνάζονται στα ελεύθερα ή στα μηχανήματα.

Όταν π.χ. κάνεις push-ups εκτός από τις εκτάσεις βάζεις πίεση σε κοιλιακούς και ραχιαίου να κρατήσουν τον κορμό σταθερό. Δύο σε ένα δηλαδή δηλαδή όταν είναι σίγουρο ότι εκτάσεις σε πάγκο και μια άσκηση για τη μέση δε θα σου δώσουν το ίδιο αποτέλεσμα.

Προφανώς αν πρέπει να βελτιώσεις κάτι συγκεκριμένο, τα χέρια σου π.χ. θα πας σε

ασκήσεις απομόνωσης. Μέχρι να δεις το αποτέλεσμα που θες.

Αλλά αν δεν συντρέχει κάτι τέτοιο μπορείς να αφιερώσεις κάλλιστα ένα δίμηνο (μίνιμουμ) προκειμένου να βελτιωθείς σε αυτό τον τομέα.

Ιδού τι έχεις να κερδίσεις.

Είναι παντός καιρού. Αναλόγως την εκτέλεση μπορεί να γίνει αερόβια ή αναερόβια. Όπως και στα ελεύθερα άλλωστε αλλά εδώ ενεργοποιείς τις μυικές ομάδες με πολλούς διαφορετικούς τρόπους.

Είναι ο πιο εύκολος τρόπος να ενεργοποιήσεις το μεταβολισμό σου. Σε μία κυκλική προπόνηση τύπου cross training (δες ασκήσεις στο τέλος) αλλάζεις από τη μία μυική ομάδα στην άλλη δίνοντας τον απαραίτητο διάλειμμα για ανάρρωση αλλά χωρίς να σταματάς να ασκείσαι. Χωρίς να βάλεις βάρη ή μεγάλο βαθμό δυσκολίας. Τόσο όσο που λένε. Προσπάθησε να κάνεις όσο το δυνατόν περισσότερους κύκλους.

Δυναμώνει ο κορμός. Και δυνατός κορμός (core) που λένε σημαίνει πραγματική δύναμη, τύπου σηκώνω καφάσια και τα κουβαλάω.

Δε χρειάζεται απαραίτητα γυμναστήριο. Το γυμναστήριο βοηθάει γιατί έχει τον κατάλληλο εξοπλισμό για να ξεκινήσεις. Αλλά δεν είναι απαραίτητο. Μόλις γλίτωσες ένα διακοσάρι από τον προϋπολογισμό σου.

Είναι ιδανικές για το χειμώνα. Αυτό που σε πιάνει και λες “βρέχει, άσε, που να τρέχω τώρα;” Αυτό.

Καλύτερη ισορροπία. Η ισορροπία είναι κάτι που αποκτάς με ασκήσεις χωρίς να μεταβάλλεται το μήκος του μυ (ισομετρικές). Αν δε θες να βάλεις ξεχωριστή μέρα για τέτοιες ασκήσεις πρέπει να βάλεις ασκήσεις με το βάρος του σώματος.

Είναι ασφαλείς. Δύσκολα θα βάλεις φορτίο που δεν είναι στα κυβικά σου. Οπότε αν κάνεις καλό ζέσταμα δύσκολα θα τραυματιστείς Το πιθανότερο είναι ότι θα σε σταματήσει ο αδύναμος κρίκος στο σώμα σου, αν όχι σταματάς λίγο πριν την “αποτυχία”.

Είναι διασκεδαστικές. Δεν είναι και μπασκετάκι αλλά μπορείς να το κάνεις όπως στο cross training: Κόντρες με κάποιο φίλο σου για όσο το δυνατόν περισσότερους γύρους.

Ευλυγισία. Μεγαλύτερο εύρος κίνησης ίσον πιο ευλύγιστες αρθρώσεις. Τι άλλο να πω;

Είναι ιδανικές για να ξεπεράσεις τη στασιμότητα. Αυτό είναι το bonusπλεονέκτημα. Ίδιες ασκήσεις, ίδιες εκτελέσεις και όταν τις μάθεις καλά αλλάζεις τη σειρά και τις κολλάς σε σούπερ σετ. Είναι ένας από τους κλασσικούς τρόπους να ξεπεράσεις τα πλατό στην προπόνηση σου.

Ιδού ένα πρόγραμμα κυκλικής προπόνησης

Split squat (το ελεύθερο πόδι στηρίζεται στο έδαφος ή στον πάγκο)

12 επαναλήψεις για κάθε πόδι

Πιέσεις ώμων με ελβετική μπάλα

10 επαναλήψεις

Μονόζυγο (με υποβοήθηση ή χωρίς)

6 επαναλήψεις

Βυθίσεις (σε οριζόντιο πάγκο με βάρη ή χωρίς)

12 επαναλήψεις

Push Ups (με τις μύτες των ποδιών ή τα γόνατα στο έδαφος)

15 επαναλήψεις

Μονόζυγο με δευτερη λαβή (με υποβοήθηση ή χωρίς)

8 επαναλήψεις

Μάρκος Λαμπρής

Πηγή: oneman.gr