

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΜΕ ΒΑΡΗ

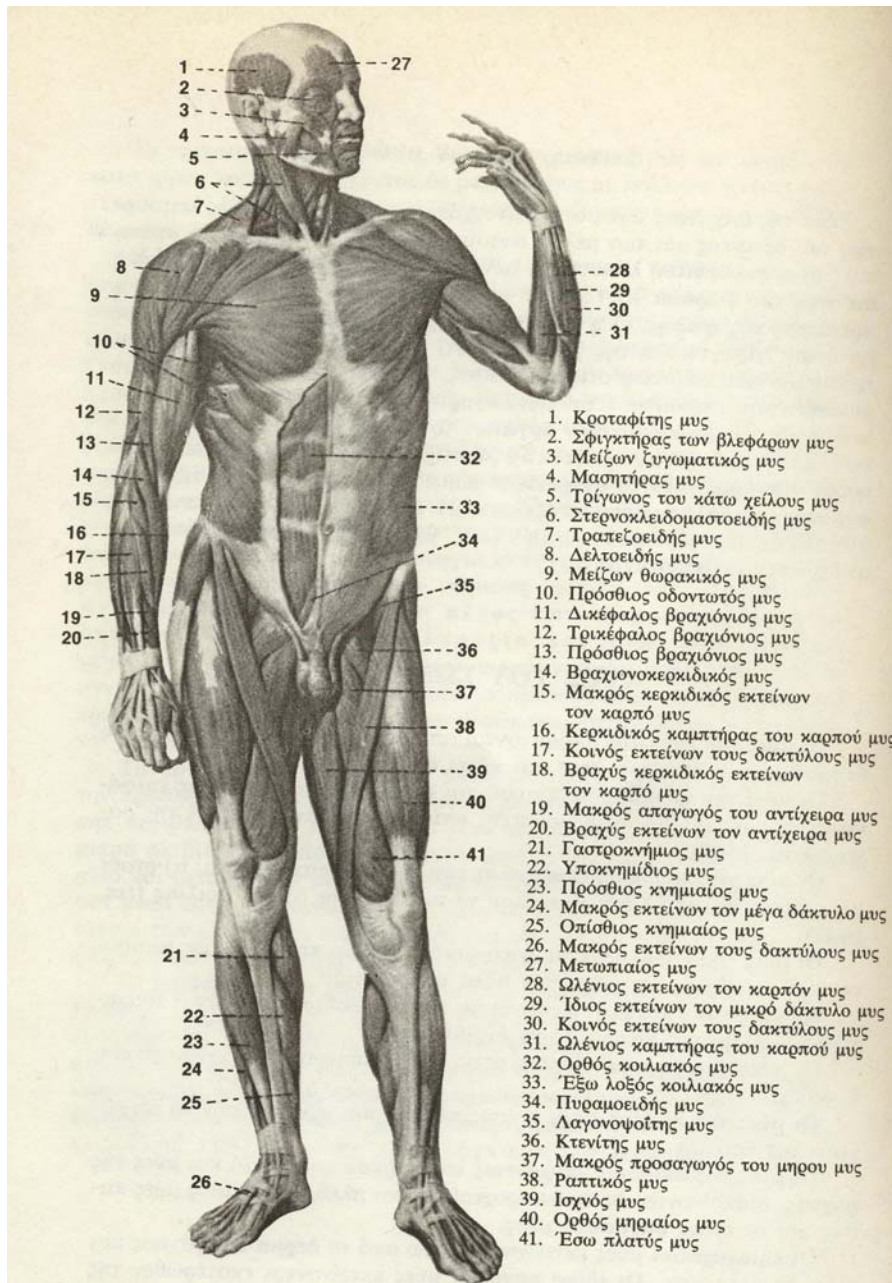
Οι συμβουλές που θα διαβάσετε στο παρακάτω άρθρο έχουν χαρακτήρα ενημερωτικό και απαιτούν την στενή παρακολούθηση ενός γυμναστή κατά την εφαρμογή τους ώστε να αποφευχθούν τραυματισμοί.

Βασικές αρχές

- Γυμνάστε πρώτα τις **κύριες μυϊκές ομάδες** οι οποίες επιβαρύνονται περισσότερο.
- Γυμνάστε ισορροπημένα τις ανταγωνιστικές μυϊκές ομάδες. Η πρόληψη των διαφόρων μυϊκών ανομοιομορφιών είναι βασική για την πρόληψη τραυματισμών που προκαλούνται από αυτές.
- Κάντε **σύνθετες ασκήσεις** εάν είναι δυνατόν. Στο ποδόσφαιρο ασκούνται ταυτόχρονα πολλές μυϊκές ομάδες και καλό θα ήταν στα βάρη μας να κάνουμε το ίδιο.
- Κρατήστε τον αριθμό των ασκήσεων σας χαμηλό.
- Κάντε σχετικά **λίγα κιλά και πολλές επαναλήψεις**. Με αυτό τον τρόπο προλαβαίνετε τραυματισμούς και εξασκείτε περισσότερο την αντοχή των μυών σας, η οποία χρειάζεται για το άθλημα, παρά τη δύναμη. Να θυμάστε πάντα ότι σκοπός είναι η απόκτηση συγκεκριμένης αντοχής στη δύναμη. Άλλωστε τα πολλά κιλά και οι λίγες επαναλήψεις φορτώνουν με όγκο τους μύες κάτι που δεν είναι ιδιαίτερα επιθυμητό στο τρέξιμο.
- Δουλεύετε **κυκλικά στα βάρη**, δηλαδή μην κάνετε όλα τα σετ της ίδιας άσκησης συνεχόμενα αλλά κάνετε τις ασκήσεις σας εναλλάξ και με σχετικά **μικρά διαλείμματα** μεταξύ των ασκήσεων. Έτσι βελτιώνετε και την αντοχή σας.
- Ακολουθείστε το πρόγραμμα προπόνησης με βάρη μαζί με το πρόγραμμα των προπονήσεων σας αντιστοιχώντας τις διάφορες περιόδους που περιγράφονται. Η δύναμη καλό θα ήταν να προηγείται κάποιες βδομάδες του υπόλοιπου προγράμματος, άλλωστε για αυτό το λόγο τις τελευταίες βδομάδες δύναμης στο συνολικό μας πρόγραμμα προπόνησης κάνουμε απλή συντήρηση

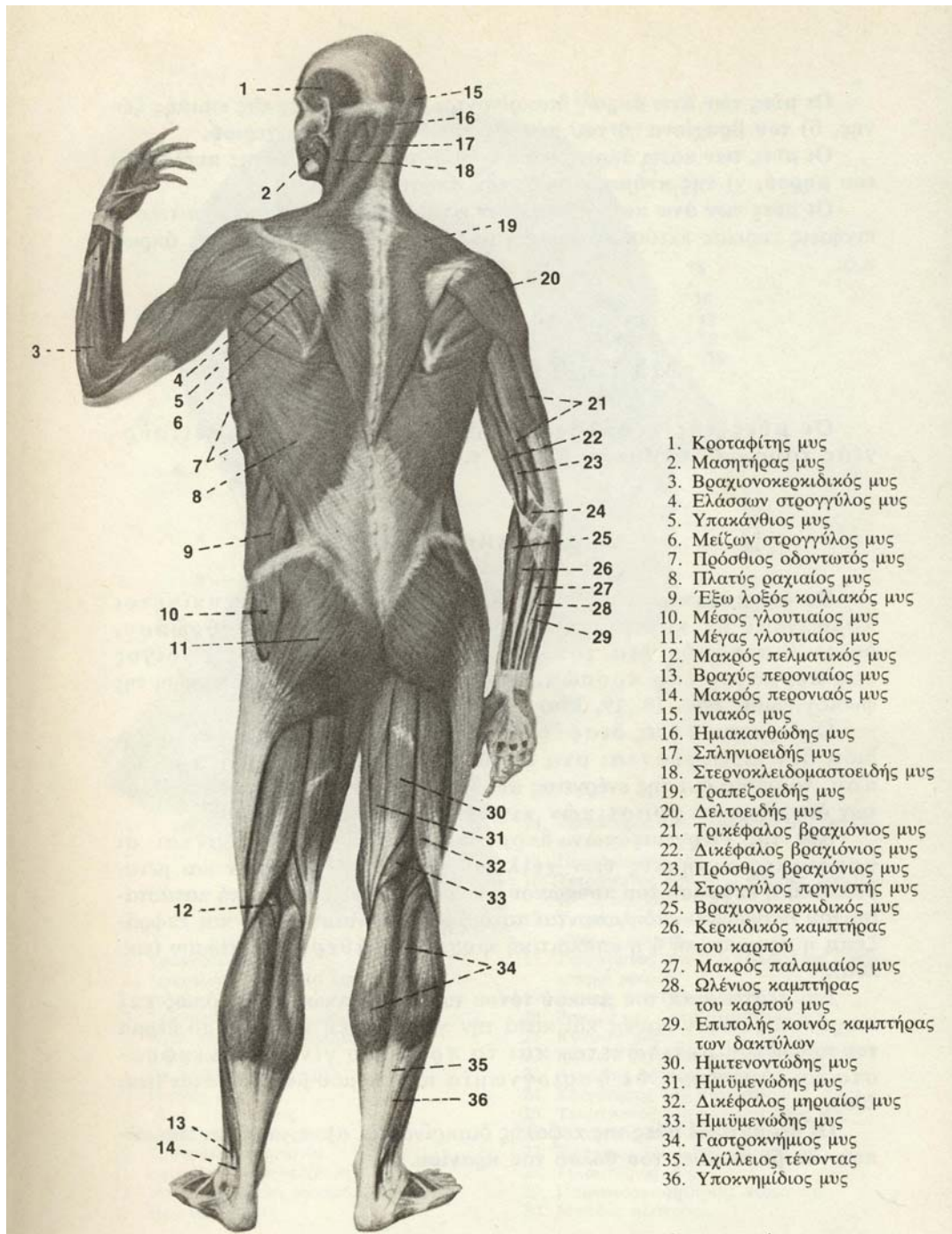
Μερικές επιλέον συμβουλές

- Το ξεκίνημα να γίνεται πάντα με λίγα κιλά. Δεν θέλετε να πάθετε κάποιον τραυματισμό από την πρώτη κιόλας μέρα.
- Μην βιάζεστε με τα βάρη. Να είστε πάντα πολύ προσεκτικοί και συγκεντρωμένοι στην άσκηση.
- Εάν δεν έχετε εμπειρία με βάρη καλό θα ήταν να αρχίσετε υπό την επίβλεψη κάποιου γυμναστή ή προπονητή ανάλογα και που κάνετε βάρη. Άλλωστε εάν δεν ξέρετε, κάποιος θα πρέπει να σας δείξει στο γυμναστήριο που προπονείστε με ποιες ασκήσεις μπορείτε να γυμνάσετε τις βασικές μυϊκές ομάδες που θα περιγραφούν στη συνέχεια. Τα διάφορα όργανα γυμναστικής μπορεί να ποικίλουν από γυμναστήριο σε γυμναστήριο.
- Οι ασκήσεις πρέπει να γίνονται πρώτα με λίγα ή καθόλου βάρη ώστε να γνωρίσετε την τεχνική της άσκησης.



Βασικές μυϊκές ομάδες-ασκήσεις

Μέλη του σώματος	Βασικές μυϊκές ομάδες
Πόδια	Τετρακέφαλος μηριαίος
	Δικέφαλος μηριαίος (οπίσθιος)
	Γάμπα (Γαστροκνήμιος)
Χέρια	Δικέφαλος βραχιόνιος
	Τρικέφαλος βραχιόνιος
	Ώμοι (Δελτοειδής)
Κορμός	Στήθος (Θώρακικοί μύες)
	Κοιλιακοί (ορθός κοιλιακός)
	Πλάγιοι κοιλιακοί (έσω λοξός)
	Ραχιαίοι (Τραπεζοειδής-Πλατύς ραχιαίος)



Προσαρμογή

Η πρώτη φάση της προπόνησης με βάρη είναι η φάση της προσαρμογής. Γνωρίστε καλά τα βάρη και τις ασκήσεις που θα κάνετε. Δώστε ιδιαίτερη βάση στην απόλυτα σωστή τεχνική. Λάθη στην τεχνική όχι μόνο δε θα σας γυμνάσουν σωστά αλλά και θα αυξήσουν τον κίνδυνο κάποιου τραυματισμού. Αρχίστε με πολύ λίγα κιλά και σχετικά λίγες επαναλήψεις. Τις πρώτες αυτές βδομάδες της προσαρμογής το πρόγραμμα είναι εύκολο και πρέπει να παραμείνει έτσι. Μην αυξήσετε τα κιλά. Σκοπός αυτού του σταδίου δεν είναι να κουραστείτε αλλά το σώμα σας να προετοιμαστεί για την πραγματική προπόνηση δύναμης που θα επακολουθήσει τις επόμενες βδομάδες.

Παράγοντας	Τιμή	Σημειώσεις
Ασκήσεις / μέρα προπόνησης	4-6	κοιλιακούς, ραχιαίους κάθε μέρα
μέρες προπόνησης / εβδομάδα	1-4	δυο μέρες μόνο κοιλιακούς, ραχιαίους
Ένταση	40 %	% των κιλών που μπορείτε να σηκώσετε μία φορά
Σετ / άσκηση	2-5	Σταδιακή αύξηση των σετ κάθε εβδομάδα
Επαναλήψεις / άσκηση	10-15	Σταδιακή αύξηση των επαναλήψεων κάθε εβδομάδα
Ταχύτητα ανύψωσης	χαμηλή	
Διάλειμμα μεταξύ των σετ	1-1,5 λεπτά	

Δύναμη

Η δεύτερη φάση του προγράμματος ουσιαστικά είναι και η πιο δύσκολη. Τα κιλά ανεβαίνουν σταδιακά όπως και οι επαναλήψεις. Μην βιαστείτε και ανεβάσετε απότομα κιλά και επαναλήψεις. Σκοπός σε αυτό το στάδιο είναι να φτάσουμε κάποια μέγιστα μας όρια στις διάφορες ασκήσεις που εφαρμόζουμε.

Παράγοντας	Τιμή	Σημειώσεις
Ασκήσεις / μέρα προπόνησης	6	κοιλιακούς, ραχιαίους κάθε μέρα
μέρες προπόνησης / εβδομάδα	4-5	δυο μέρες μόνο κοιλιακούς, ραχιαίους
Ένταση	50-70 %	% των κιλών που μπορείτε να σηκώσετε μία φορά. Σταδιακή αύξηση της έντασης κάθε εβδομάδα
Σετ / άσκηση	3-5	
Επαναλήψεις / άσκηση	15-25	Σταδιακή αύξηση των επαναλήψεων κάθε εβδομάδα
Ταχύτητα ανύψωσης	μέτρια	
Διάλειμμα μεταξύ των σετ	2-3 λεπτά	

Αντοχή στη δύναμη

Σε αυτό το στάδιο της προπόνησης μας σκοπός είναι να αποκτήσουμε αντοχή στη δύναμη μας, δηλαδή να μπορούμε να σηκώνουμε σχετικά πολλά κιλά σε πολλές επαναλήψεις και μάλιστα με σχετικά αυξημένη ένταση. Τα κιλά μειώνονται λίγο σε σχέση με το προηγούμενο στάδιο. Τα βάρη πρέπει να σηκώνονται με εκρηκτικό τρόπο. Σε αυτό το σημείο όμως πρέπει να προσέξετε πάρα πολύ τον κίνδυνο κάποιου τραυματισμού. Σηκώνεται με ορμή τα βάρη αλλά όχι πάρα πολύ απότομα.

Παράγοντας	Τιμή	Σημειώσεις
Ασκήσεις / μέρα προπόνησης	6	κοιλιακούς, ραχιαίους κάθε μέρα
μέρες προπόνησης / εβδομάδα	3-5	δυο μέρες μόνο κοιλιακούς, ραχιαίους
Ένταση	50-60 %	% των κιλών που μπορείτε να σηκώσετε μία φορά. Σταδιακή αύξηση της έντασης κάθε εβδομάδα
Σετ / άσκηση	3-5	
Επαναλήψεις / άσκηση	15	
Ταχύτητα ανύψωσης	υψηλή	
Διάλειμμα μεταξύ των σετ	1-2 λεπτά	

Κορύφωση δύναμης

Ο όγκος στη προπόνηση με βάρη πλέον παύει σε αυτό το στάδιο. Η ποιότητα αντικαθιστά την ποσότητα οι μύες ξεκουράζονται και φορμάρονται. Τα αποτελέσματα πλέον αρχίζουν να γίνονται ορατά. Από εδώ και πέρα μην δοκιμάσετε καινούριες ασκήσεις στο πρόγραμμα σας.

Παράγοντας	Τιμή	Σημειώσεις
Ασκήσεις / μέρα προπόνησης μέρες προπόνησης / εβδομάδα	4-6 2-3	κοιλιακούς, ραχιαίους κάθε μέρα
Ένταση	50-60 %	% των κιλών που μπορείτε να σηκώσετε μία φορά. Σταδιακή αύξηση της έντασης κάθε βδομάδα
Σετ / άσκηση	3-4	
Επαναλήψεις / άσκηση	12	
Ταχύτητα ανύψωσης	υψηλή	
Διάλειμμα μεταξύ των σετ	1-1,5 λεπτά	

Συντήρηση δύναμης

Το τελευταίο στάδιο της προπόνησης δύναμης είναι απλή συντήρηση της δουλειάς που έχετε κάνει. Φυσικά δεν είναι δυνατόν να βάζετε βάρη λίγες μέρες πριν τον αγώνα. Καλύτερα θα ήταν να μην κάνετε καθόλου βάρη μια εβδομάδα πριν από κάποιον σημαντικό αγώνα ώστε να ξεκουράζονται οι μύες και να υπάρχει κορύφωση. Σε αυτή τη φάση βάζετε ένταση στα βάρη σας μόνο στο τελευταίο σετ της προπόνησης σας. Στα προηγούμενα σετ κρατήστε τα κιλά σε χαμηλά επίπεδα. Αποφεύγετε να κάνετε πολλά βάρη για τα πόδια. Ήδη αυτά θα πρέπει να επιβαρύνονται πολύ από τις υπόλοιπες προπονήσεις σας. Καθορίστε μόνοι σας ποιες ασκήσεις ακριβώς θα κάνετε και πόσες μέρες.

Παράγοντας	Τιμή	Σημειώσεις
Ασκήσεις / μέρα προπόνησης μέρες προπόνησης / εβδομάδα	2-6 1-2	κοιλιακούς, ραχιαίους κάθε μέρα
Ένταση	50 %	% των κιλών που μπορείτε να σηκώσετε μία φορά. Σταδιακή αύξηση της έντασης κάθε βδομάδα
Σετ / άσκηση	2-4	
Επαναλήψεις / άσκηση	15	
Ταχύτητα ανύψωσης		
Διάλειμμα μεταξύ των σετ	1-2 λεπτά	

Για οποιαδήποτε διευκρίνιση επικοινωνήστε στο blolis@epo.gr

ΚΑΛΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ