

Σταύρος Δεδούκος



ΤΕΧΝΙΚΕΣ & ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΣΤΟ PERSONAL TRAINING (1 on 1)

ΑΠΟ ΤΗ ΘΕΩΡΙΑ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ: Πρακτικές
ιδέες και εφαρμόσιμες λύσεις εμπλουτισμού
των προπονητικών συνεδριών

LIVE

ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ

Αν και βιβλιογραφικά τεκμηριωμένη με βάση την αρχή της «**ΣΥΓΚΛΙΣΗΣ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΩΝ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ**», η συγκεκριμένη εισήγηση/παρουσίαση πρέπει εκ προοιμίου να θεωρείται ότι εκφράζει αποκλειστικά και μόνο τις προσωπικές θέσεις και απόψεις του εισηγητή, οι οποίες έχουν ως σκοπό την ευρύτερη ενημέρωση των συμμετεχόντων στο συγκεκριμένο συνέδριο.

Θεωρείται δεδομένο ότι κάθε συμμετέχοντας που ενδιαφέρεται για το συγκεκριμένο θέμα θα ακούσει με προσοχή την εισήγηση, θα μελετήσει την παρουσίαση και κατόπιν θα «φιλτράρει» τις πληροφορίες αυτές, θα ανατρέξει στις πηγές τεκμηρίωσης και με κριτική σκέψη **θα τις αποδεχτεί ή θα τις απορρίψει**, μερικώς ή ολικώς και σε κάθε περίπτωση με εκλογικευμένο τρόπο.

ΙΣΧΥΡΙΣΜΟΙ - ΔΗΛΩΣΕΙΣ

- Καμία σύγκρουση συμφερόντων.
- Κανένα εμπορικό συμφέρον.
- Καμία προώθηση προϊόντος ή υπηρεσίας.
- Αφιλοκερδής συμμετοχή.



Η παρουσίαση αυτή προορίζεται για γενική ενημέρωση.

ΠΛΑΙΣΙΟ ΕΙΣΗΓΗΣΗΣ

1. **Αποκλειστικά υγιή άτομα**, 25 – 40 ετών, με σχετική εμπειρία στην άσκηση (όχι αρχάρια, όχι αγύμναστα).
2. **Προσωπική προπόνηση (P.T.)** με ελάχιστα όργανα – με φυσική παρουσία ή εξ αποστάσεως.
3. **Εξ ορισμού το P.T. είναι «λειτουργικό»** - προάγει την καθημερινότητα και την ποιότητα ζωής του ασκούμενου.
4. **Με γενικό πλαίσιο σκοπού** Υγεία - Fitness (ευζωία)- Αισθητική σώματος.
5. **Τυπική συχνότητα:** 2-3 φορές ανά εβδομάδα από 45 – 60 λεπτά συνολικά τη φορά.
6. Με συγκεκριμένη **SMART** στοχοθεσία.
7. Συμβουλευτική – Εκπαίδευση – Διατροφικές προσαρμογές (συνειδητοποιημένη διατροφή) - Δέσμευση θεωρούνται **δεδομένα**.

ΟΙ ΒΑΣΙΚΕΣ ΣΥΝΙΣΤΩΣΕΣ

1. Αερόβια ικανότητα / Καρδιοαναπνευστική αντοχή.
2. Μυϊκή δύναμη / μυϊκή αντοχή.
3. Νευρομυϊκή συναρμογή / συντονισμός κινήσεων.
4. Ευκινησία / ευλυγισία / ελαστικότητα / κινητικότητα.
5. Στατική και δυναμική ισορροπία / σταθερότητα.
6. Ορθοσωμία.
7. **Σωματική σύνθεση.**

**ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ
ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗ -
ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ**

ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ ΣΤΟ PERSONAL TRAINING

1 - ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ – ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ – ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ - ΔΙΑΔΙΚΑΣΤΙΚΑ

2 – ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ (ΓΕΝΙΚΗ – ΕΙΔΙΚΗ – Ο,ΤΙ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ)

3 – ΚΥΡΙΩΣ ΜΕΡΟΣ

ΠΟΛΥΠΛΕΥΡΗ

**ΜΕ ΕΝΟΤΗΤΕΣ
(BLOG ΣΚΟΠΩΝ)**

*(υπάρχουν πολλές διαφορετικές προσεγγίσεις,
π.χ. αυτόνομες ενότητες, εναλλασσόμενες,
σταθμικές κ.λπ.)*

ΜΕΙΚΤΗ

ή

ΜΟΝΟΜΕΡΗΣ - ΕΣΤΙΑΣΜΕΝΗ

*(υπάρχουν πολλές διαφορετικές
προσεγγίσεις, π.χ. μόνο
αερόβια, μόνο δύναμη, μόνο
λειτουργική κ.λπ.)*

4 – ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ - ΧΑΛΑΡΩΜΑ

5 – ΣΥΖΗΤΗΣΗ – ΕΠΙΒΡΑΒΕΥΣΗ – ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗ

Συστηματική επιβάρυνση

ΕΡΕΘΙΣΜΑ

ΑΝΑΓΚΗ

Προσαρμογή



ΠΡΟΚΛΗΣΗ
ΑΠΕΙΛΗ
ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ

ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗ ΚΑΙ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ

Είδη βιολογικών προσαρμογών:

- Νευρική.
- Υπερτροφική (μυϊκή: μυοϊνιδική, σαρκοπλασματική, μιτοχονδριακή, υποκυττάρια).
- Καρδιοαναπνευστική,
- Αιματολογική.
- Μεταβολική (ένζυμα, ορμόνες, μεταβολισμός, υποστρώματα ενέργειας κ.ά.) κ.λπ. ...
- Συστηματική.

Απεικόνιση: Παράγοντες επιβάρυνσης

ΕΡΕΘΙΣΜΑ:

Ένταση
Διάρκεια
Πυκνότητα
Συχνότητα

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ
ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗΣ

Είδος προπόνησης
Είδος ασκήσεων
Ένταση ασκήσεων
Ένταση προπόνησης
Διάρκεια ασκήσεων
Διάρκεια διαλειμμάτων
Είδος διαλειμμάτων
Διάρκεια προπόνησης
Συχνότητα προπόνησης
κ.λπ.

• **ΜΗΝ ΞΕΧΝΑΤΕ ΠΟΤΕ:** Η προπονητική προσαρμογή επιτυγχάνεται με αντισταθμιστικές λειτουργικές και δομικές αλλαγές.

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΩΝ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΩΝ

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΕ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΙΣ

- **Ιστοχημικές μεταβολές στις μυϊκές ίνες:** μυϊκή υπερτροφία (ιδίως στις ίνες ταχείας συστολής), βελτίωση ποιότητας μυϊκής συστολής, μυϊκής δύναμης και η μυϊκής αντοχής.
- Αύξηση των αποθεμάτων ΑΤΡ, φωσφοκρεατίνης και γλυκογόνου στους μυς.
- Υψηλότερη ανοχή στο γαλακτικό οξύ.
- Θετικές μεταβολές σε οστά και νευρικό σύστημα.

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ CARDIO

- Λειτουργική βραδυκαρδία – οικονομικότερη λειτουργία καρδιάς.
- Μείωση υποκειμενικής κόπωσης.
- Αύξηση όγκου αίματος και αιμοσφαιρίνης.
- Αύξηση πυκνότητας τριχοειδών αγγείων.
- Μεγαλύτερη μυϊκή αιμάτωση.
- Αύξηση μέγιστου πνευμονικού αερισμού.
- Καλύτερη οξυγόνωση.
- Υπερπλασία και υπερτροφία των μιτοχονδρίων.
- Αύξηση αποθεμάτων γλυκογόνου.
- Μείωση λιπώδη ιστού.

ΒΑΣΙΚΕΣ ΠΑΡΑΔΟΧΕΣ

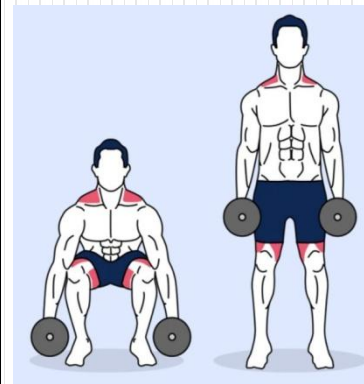
- ❑ Η προοδευτική προπονητική επιβάρυνση προκαλεί σταδιακή προσαρμογή του οργανισμού σε ανώτερα λειτουργικά επίπεδα με «αντισταθμιστικές αλλαγές».
- ❑ Οι προσαρμογές είναι εξειδικευμένες. Διαφορετικής φύσεως ερεθίσματα θα προκαλέσουν διαφορετικές προσαρμογές.
- ❑ Η εναλλαγή/ποικιλία των προπονητικών ερεθισμάτων μπορεί να βοηθήσει σε
 - Αποφυγή στασιμότητας προόδου.
 - Μείωση πιθανότητας τραυματισμών.
 - Αποφυγή του φαινομένου της υπερπροπόνησης /υπέρ-χρησης.

ΜΥΪΚΗ ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΣΗ

- ❑ Οι μύες προσαρμόζονται στις επιβαρύνσεις που δέχονται: ομοιοστασία, υπερτροφία, υποτροφία (ατροφία).

ΜΥΪΚΗ ΠΛΑΣΤΙΚΟΤΗΤΑ

- ❑ ΔΕΔΟΜΕΝΟ: Οι μύες είναι σαν την πλαστελίνη – ΕΥΠΛΑΣΤΟΙ! ... η χρήση καθορίζει τη μορφή και η μορφή τη χρήση



ΤΙΠΟΤΑ δεν είναι «μόνιμο»... αρχή της αντιστρεπτότητας

ΘΕΜΕΛΙΩΔΕΙΣ ΜΕΘΟΔΟΙ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

- Με βάση τα διαλείμματα
1. Συνεχόμενη προπόνηση
(χωρίς διάλειμμα)
 2. Διαλειμματική / interval / διαλείπουσα (με κάθε είδους «διάλειμμα», ενεργητικό, παθητικό, μεικτό)

Μεικτή (συμπλεγματική) προπόνηση

Κυκλική / σταθμική

Με βάση τον κύριο μηχανισμό ενέργειας του ερεθίσματος

Αναερόβια προπόνηση

A) Αγαλακτική – φωσφοκρεατινική

B) Γαλακτική

Αερόβια προπόνηση

A) Αερόβια γλυκόλυση

B) Αερόβια λιπόλυση

Μεικτή προπόνηση



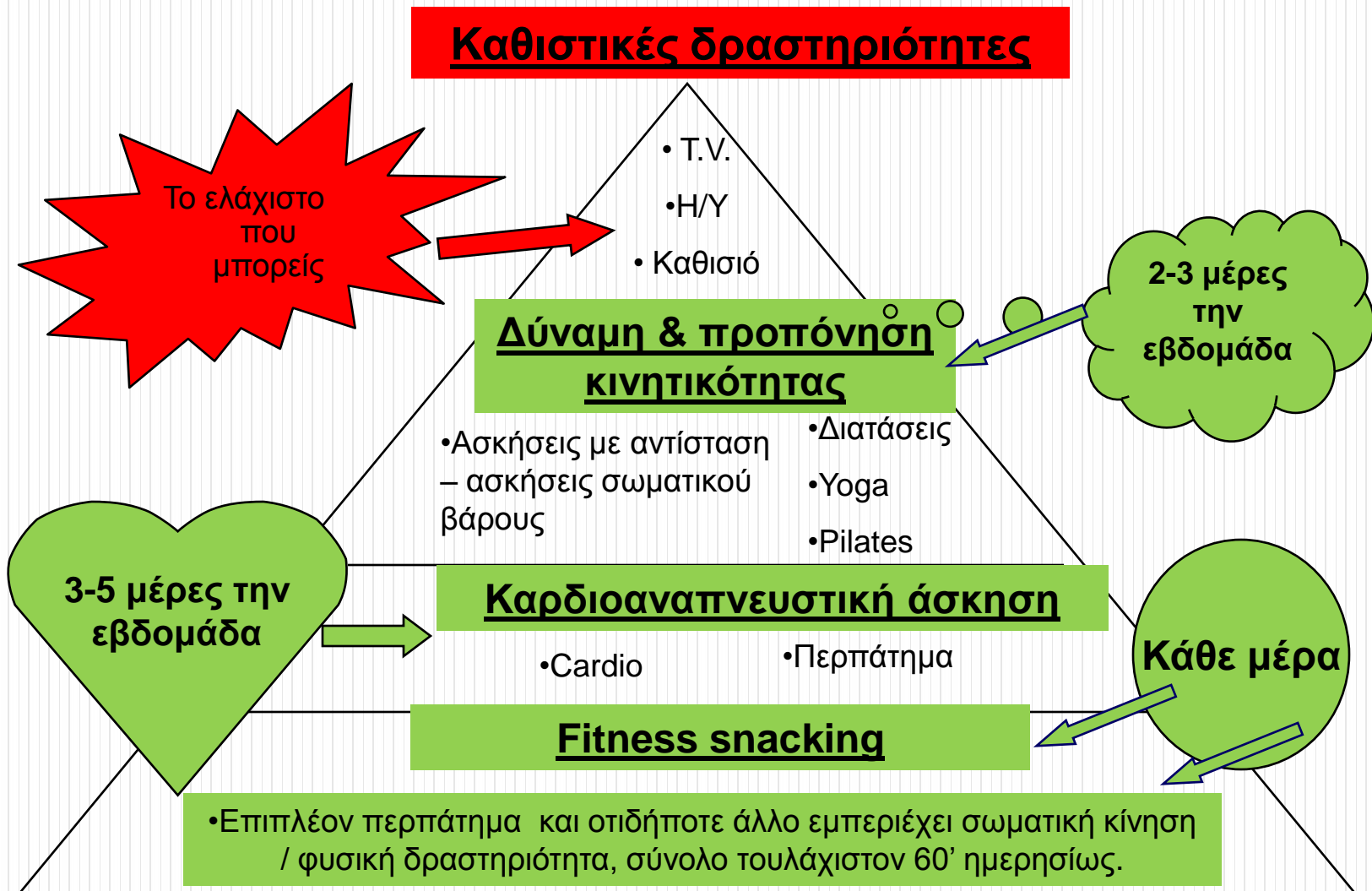
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΕΣ - ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ – ΕΙΔΙΚΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ

ΤΥΠΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΠΡΟΟΔΕΥΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΣΤΟ Ρ.Τ.

1. Βελτίωση λειτουργικότητας – τεχνικής - εστίασης.
2. **Αλλαγή είδους διαλειμμάτων**, π.χ. από παθητικά σε ενεργητικά.
3. **Μείωση χρόνου διαλειμμάτων ανάπαυσης** (ασκήσεις, σετ, επαναλήψεις και φορτία/βάρη ίδια) – αύξηση πυκνότητας ερεθισμάτων.
4. **Περισσότερες επαναλήψεις ανά σετ** με το ίδιο φορτίο/βάρος (ίδιες ασκήσεις, σετ, τεχνική, διαλείμματα κ.λπ.).
5. **Περισσότερες συνολικές επαναλήψεις για μια άσκηση** με το ίδιο βάρος/φορτίο με πριν (περισσότερες επαναλήψεις σε κάποια σετ).
6. **Περισσότερο φορτίο/βάρος** με τις ίδιες επαναλήψεις όπως πριν.
Εναλλακτικά: **Περισσότερο φορτίο/βάρος** ενώ μειώνονται οι επαναλήψεις ανά σετ - διατηρήστε τον ίδιο συνολικό αριθμό επαναλήψεων ανά άσκηση. Για παράδειγμα, αν κάνετε 3 x 12 (36 επαναλήψεις), κάντε 4 X 9 (36 επαναλήψεις) με βαρύτερο φορτίο.
7. Χρήση σε κάποια σετ / ασκήσεις κάποιου **συστήματος εντατικοποίησης**, π.χ. ταχύτητα στη μειωμετρική συστολή, επιβράδυνση έκκεντρης συστολής (αρνητικής), ισομετρική συγκράτηση, καψίματα, σετ τριπλής πτώσης, παύση-ανάπαυση, double sets, tri-sets, super-sets κ.λπ.
8. Τροποποίηση - Αλλαγή άσκησης/-ΕΩΝ /σειράς / προγράμματος – **μετάβαση σε πιο απαιτητικά.**

**ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΡΕΥΝΑ
(συγκλίνουσες απόψεις)
ΣΤΗΝ ΠΡΑΚΤΙΚΗ
ΕΦΑΡΜΟΓΗ & ΣΤΙΣ
ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ**

ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ & ΣΚΟΠΙΜΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΥΓΙΩΝ ΕΝΗΛΙΚΩΝ



ΑΞΙΩΜΑ: Κινήσου/ασκήσου λειτουργικά, σύμφωνα με τις ανάγκες σου!

«Είμαστε ό,τι είναι οι ορμόνες μας».

Στα υγιή άτομα η έκκριση ορμονών κατά την σωματική άσκηση\ προπόνηση εξαρτάται κυρίως από*:

- Το ποσοστό **μυϊκής μάζας** που ενεργοποιείται
- Την **ένταση** της προπόνησης (ιδίως τη **μέση ένταση**)
- Το **διάλειμμα** μεταξύ των σετ και των ασκήσεων
- Τον **όγκο του συνολικού έργου** (ποσότητα και διάρκεια προπόνησης)
- Το επίπεδο φυσικής κατάστασης του ατόμου.
- Την προσμονή της προπόνησης και την **ψυχολογική προετοιμασία του ατόμου** που πρόκειται να γυμναστεί.



Η επιλογή των μεταβλητών προπόνησης και ο χειρισμός αυτών επηρεάζει αναλόγως την ορμονική «απάντηση» / ανταπόκριση του οργανισμού

** Με τις προϋποθέσεις κατάλληλης διατροφής, επαρκούς ύπνου, υγιεινού τρόπου ζωής κ.λπ.*

ΜΕΤΑΒΟΛΙΚΗ ΕΥΕΛΙΞΙΑ

ΟΡΜΟΝΙΚΕΣ ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΣΕΙΣ – ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ

- ❑ Οι γυμνασμένοι έχουν γενικά **καλύτερη ορμονική ανταπόκριση** από τους αγύμναστους, χωρίς όμως αυτό να μεταφράζεται κατ' ανάγκη σε «καλύτερο αποτέλεσμα».
- ❑ Η **προσμονή της σωματικής άσκησης, η σωστή προθέρμανση** και η ίδια η άσκηση, αυξάνουν τα επίπεδα των κατεχολαμινών όπως η αδρεναλίνη (επιτάχυνση καύσης θερμίδων + after burn effect).
- ❑ **Πολυαρθρικές ασκήσεις**, π.χ. squats, ζετέ, φαίνεται ότι αυξάνουν περισσότερο την ελεύθερη τεστοστερόνη και την αυξητική ορμόνη (προωθώντας έτσι την αύξηση της μυϊκής μάζας), υπό την προϋπόθεση της επαρκούς επιβάρυνσης και των ευνοϊκών επιπέδων χοληστερόλης και αμινοξέων στο αίμα.

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

- Συνειδητοποιημένη διατροφή – προσαρμογή διατροφής στον πρωτεύοντα σκοπό.
- Εκμετάλλευση της εισαγωγής για ενημέρωση, συγκέντρωση, διαλογισμό, οπτικοποιήσεις, **νοητική πρόβα.**
- Διαφοροποίηση τρόπου προθέρμανσης.
- Βελτίωση **εστίασης.**
- Χρήση πολυαρθρικών ασκήσεων κλειστής κινητικής αλυσίδας στην αρχή του κυρίως μέρους.

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ

ΠΡΟΤΑΣΗ ΓΙΑ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ – ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ

RAMP (Δ.Ε.Κ.Α.)

1. Δραστηριοποίηση (αύξηση θερμοκρασίας)
2. Ενεργοποίηση μυών
3. Κινητοποίηση αρθρώσεων
4. Αποτελεσματικοποίηση ΚΝΣ - απόδοση

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ

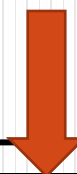
Δ: Τζόκινγκ

Ε: Ασκήσεις σωματικού βάρους

Κ: Δυναμικές διατάσεις

Α: Συσχετιζόμενο

ζέσταμα (π.χ. με αντιστάσεις)



ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΑΡΘΡΩΤΟΥ ΣΥΣΧΕΤΙΖΟΜΕΝΟΥ ΖΕΣΤΑΜΑΤΟΣ:

Άρση αλτήρων από το πάτωμα με ιγνυακά → Υψηλή κωπηλατική με κάθισμα → Μπροστινό σκουότ → Επωμισμοί - Πιέσεις ώμων με προβολή [π.χ. 3 κύκλοι με το ίδιο φορτίο και επαναλήψεις: 2 – 4 – 6]

The RAMP System
of Warming Up

Π.Α.Ε. – Κ.Α.Ε.

Π = πληροφόρηση – ψυχολογική κινητοποίηση / προσαρμογή στις συνθήκες ασκούμενου, χώρου και θερμοκρασίας

Α = ανύψωση θερμοκρασίας

Ε = ενεργοποίηση μυών

Κ = κινητοποίηση αρθρώσεων

Α = αποτελεσματικοποίηση νευρικού συστήματος

Ε = έλεγχος ετοιμότητας (έτοιμος;).

❑ Τα μικρά διαλείμματα ξεκούρασης ανάμεσα στα σετ (λιγότερο από 1 λεπτό), αυξάνουν την πυκνότητα της προπόνησης και επίσης τεκμαίρεται ότι αυξάνουν περισσότερο την τεστοστερόνη, την αυξητική ορμόνη αλλά και την κορτιζόλη (περίσσεια κορτιζόλης = καταστροφή μυών, αύξηση κοιλιακού λίπους).

Ωστόσο, φαίνεται ότι επηρεάζουν αρνητικά την απόδοση δύναμης στα επόμενα σετ (μειωμένη ανασύνθεση CP - ATP).

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ P.T.-FITNESS

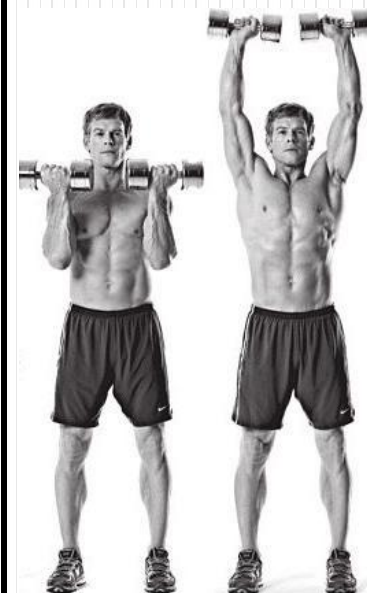
- Αλλαγή είδους διαλειμμάτων, π.χ. από παθητικά σε μεικτά και ενεργητικά.
- Σταδιακή μείωση διαλειμμάτων ανάπαυσης – αύξηση πυκνότητας ερεθισμάτων [ασκήσεις, σετ, επαναλήψεις και φορτία/βάρη ίδια].

ΚΑΘΟΛΟΥ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΑ

- Συστήματα με συνδυασμό σετ διαφορετικών ασκήσεων για την ίδια μυϊκή ομάδα, π.χ. δισέτ, τρισέτ, γιγαντιαία, προεξάντληση, μετεξάντληση.
- Συστήματα με συνδυασμό σετ διαφορετικών ασκήσεων για ανταγωνιστικές μυϊκές ομάδες, π.χ. σούπερ σετ και παραλλαγές αυτών.
- Συστήματα με συνδυασμό σετ διαφορετικών ασκήσεων για διαφορετικές μυϊκές ομάδες, π.χ. περιφερειακό καρδιαγγειακό σύστημα, συνδυαστικά, ορφανά σετ, εμβόλιμα σετ.

ΠΡΟΤΑΣΗ: ΚΛΙΜΑΚΟΥΜΕΝΗ 3 ΛΕΠΤΗ ΠΑΡΑΛΛΑΓΗ

- Ο ασκούμενος αφιερώνει σε κάθε άσκηση **3 λεπτά**.
- Βάζετε σε λειτουργία το χρονόμετρό σας και ο ασκούμενος κάνει όσες περισσότερες επαναλήψεις μπορεί για 30 δευτερόλεπτα. Οι επαναλήψεις θα πρέπει να είναι ρυθμικές και να γίνονται τεχνικά σωστά.
- Κατόπιν, ο ασκούμενος ξεκουράζεται για επίσης 30 δευτερόλεπτα και επαναλαμβάνει με τον ίδιο τρόπο μέχρι να συμπληρωθούν τα 3 λεπτά.
→ Σε κάθε επόμενη προπόνηση αυξάνει ανά **5 δευτερόλεπτα το χρόνο άσκησης** (35'', 40'', 45'' κ.ο.κ.), μειώνοντας αντίστοιχα τα διαλείμματα μέχρι του σημείου να κάνει, κάποια στιγμή, την άσκηση αυτή για 3 λεπτά συνεχόμενα χωρίς κανένα διάλειμμα.



Αρχικά: 30:30
(έργο 1:
διάλειμμα: 1) X
3 (= 3 λεπτά).
Σταδιακά:
3 λεπτά
συνεχόμενα

ΠΡΟΤΑΣΗ: Μονόπλευρες επαναλήψεις

Η συγκεκριμένη τεχνική εφαρμόζεται κυρίως σε ασκήσεις που γίνονται με το ένα χέρι ή πόδι.

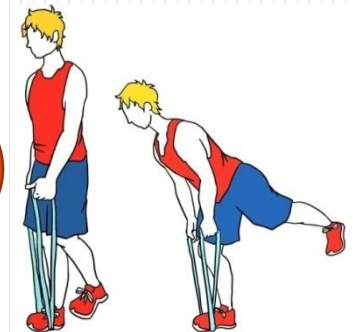
1. Ο ασκούμενος κάνει 12-15 επαναλήψεις με το αριστερό χέρι (ή πόδι) και αμέσως μετά 12-15 επαναλήψεις με δεξί («το λιγότερο καλό»).
2. Συνεχίζει -χωρίς να μεσολαβήσει διάλειμμα!- με 12 επαναλήψεις για το αριστερό και επίσης 12 για το δεξί.
3. Ολοκληρώνει -πάλι χωρίς ξεκούραση- κάνοντας 10-12 επαναλήψεις για κάθε χέρι (ή πόδι).



ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ

- Το 1 χέρι σε ισομετρική συστολή – εργασία με το άλλο.
- Αντίθετη κίνηση των χεριών (π.χ. κάμψη αρ. / έκταση δεξ.).
- Συνδυαστική ίδιο πόδι – ίδιο χέρι.
- Συνδυαστική αντίθετο πόδι – αντίθετο χέρι.

Βέλτιστο για
ασυμμετρίες -
μυϊκές
ανισορροπίες



ΠΡΟΤΑΣΗ: Ζευγάρια ασκήσεων

Αντί ο ασκούμενος να ολοκληρώσει τα σετ μιας άσκησης και κατόπιν να προχωρήσει στην επόμενη άσκηση, κάνει τις ασκήσεις του προγράμματος ανά δύο, συνδυαστικά, σε **σούπερ σετ ή δισέτ**.

Παράδειγμα: Super sets

Η εκτέλεση ενός σετ μίας άσκησης για μια μυϊκή ομάδα και αμέσως μετά, χωρίς διάλειμμα, η εκτέλεση ενός σετ μίας άσκησης για την ανταγωνιστική μυϊκή ομάδα. Π.χ. 1 σετ για τους μηριαίους δικέφαλους και 1 για τους τετρακέφαλους, διάλειμμα (ή όχι!!!) και ο ασκούμενος συνεχίζει με τον ίδιο τρόπο ώστε να βγουν όλα τα προγραμματισμένα σετ για κάθε μία από τις δύο αυτές ασκήσεις. Συχνά αναφέρονται ως "**σούπερ σετ ανταγωνιστών**".

Παραλλαγές σούπερ σετ

- Χωρίς ή με ενδιάμεσα διαλείμματα.
- Με διαφορετικό αριθμό επαναλήψεων ανά διαδοχικό σούπερ σετ.
- Με πολλές/περισσότερες επαναλήψεις για τη δεύτερη άσκηση.
- Με διαδοχική μείωση της αντίστασης από σετ σε σετ ή, αντίθετα, με διαδοχική αύξησή της (P.T. π.χ. με λάστιχο).
- Με τμηματικές επαναλήψεις, καψίματα, διαφοροποίηση ρυθμού, έμφαση σε κάποιο είδος μυϊκής συστολής κ.λπ.

ΠΡΟΤΑΣΗ: Δισέτ (διπλοσέτ)

Η εκτέλεση ενός σετ μίας άσκησης για μια μυϊκή ομάδα και αμέσως μετά, χωρίς διάλειμμα, η εκτέλεση ενός σετ μίας άλλης άσκησης για τον ίδιο μυ, δηλαδή ουσιαστικά δύο συνεχόμενες ασκήσεις.

ΠΡΟΣΟΧΗ! Τα σούπερ σετ αφορούν **ανταγωνιστικές μυϊκές ομάδες, ενώ τα δισέτ την ίδια μυϊκή ομάδα.** Παρόλα αυτά, τα δισέτ αναφέρονται συχνά ως «**σούπερ σετ κοινής μυϊκής ομάδας**».



Ιδανικά σε ένα δισέτ θα πρέπει να χρησιμοποιείται πρώτα μια απομονωτική άσκηση και μετά μια πιο σύνθετη, π.χ. για το στήθος πρώτα φλάις (ανοίγματα/οριζόντιες προσαγωγές) και αμέσως μετά πους-απ (οριζόντια προσαγωγή ώμου και έκταση αγκώνα). Ωστόσο, μπορεί να γίνεται και το ανάποδο.

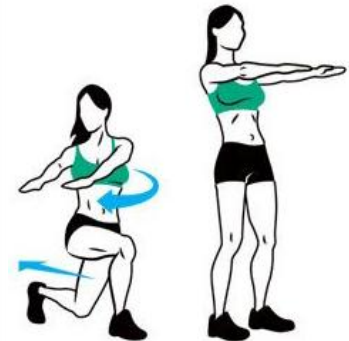


ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ: Προεξάντληση (προκόπωση) και μετεξάντληση (μετακόπωση)

Πρόκειται ουσιαστικά για δισέτ ειδικής εφαρμογής, με δύο διαφορετικούς τρόπους εκτέλεσης:

- Ο πρώτος απαιτεί την **εκτέλεση ενός σετ μίας «απομονωτικής άσκησης»** κι αμέσως μετά, χωρίς διάλειμμα, μίας **βασικής-σύνθετης/πολυαρθρικής άσκησης**. Για παράδειγμα, ένα σετ φλάις (προεξάντληση) και αμέσως μετά ένα σετ πιέσεων στήθους (χωρίς αλλαγή αντίστασης).

- Ο δεύτερος τρόπος, γνωστός και ως **μετεξάντληση**, είναι να γίνει **πρώτα η βασική-σύνθετη και μετά η απομονωτική**. Για παράδειγμα, πρώτα καθίσματα και αμέσως μετά εκτάσεις ποδιών (μετεξάντληση – πλήρης κόπωση των τετρακέφαλων).



ΠΡΟΤΑΣΗ: Συνδυαστικά σετ/ασκήσεις (combo)

Βασίζεται στη λογική των δισέτ όπου ο ασκούμενος εκτελεί διαδοχικά δύο (2) ασκήσεις από 1 σετ την καθεμία, ωστόσο σε αυτό το σύστημα οι ασκήσεις αφορούν **διαφορετικές μυϊκές ομάδες από διαφορετικά μέρη του σώματος** – ούτε την ίδια μυϊκή ομάδα, ούτε ανταγωνιστικές!

Για παράδειγμα, κάμψεις χεριών με αλτήρες για τους δικέφαλους βραχιόνιους και εμπρόσθιες προβολές ποδιών με αλτήρες για τους τετρακέφαλους και τους γλουτιαίους.

Οι ασκήσεις εκτελούνται με **πολύ μικρό ή καθόλου διάλειμμα μεταξύ τους**, μέχρις ότου να ολοκληρωθεί ο προγραμματισμένος αριθμός σετ.

Παράγωγο: ΡΗΑ (Περιφερειακή Καρδιαγγειακή Άσκηση).



Τέλειο για αερόβια αποτελέσματα και μεγαλύτερη καύση λίπους ανά λεπτό!



ΟΡΜΟΝΙΚΕΣ ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΣΕΙΣ – ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ

❑ Μειομετρική και πλειομετρική (έκκεντρη) συστολή φαίνεται ότι αυξάνουν «εξ' ίσου» την τεστοστερόνη και την αυξητική ορμόνη.

❑ Η πλειομετρική/έκκεντρη / αρνητική συστολή προκαλεί περισσότερο «μυϊκό τραύμα», άρα και οξεία μικρο-φλεγμονή, η οποία αποτελεί βασικό παράγοντα διέγερσης των **δορυφόρων κυττάρων**. Φαίνεται λοιπόν ότι ευνοεί περισσότερο τη μυϊκή υπερτροφία [**προσοχή όμως:** «ευθύνεται» κατά κόρο και για την πρόκληση καθυστερημένου μυϊκού πόνου αλλά και χρόνιας φλεγμονής μικρής έντασης].



ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΣΤΟ Ρ.Τ.

Έμφαση στην έκκεντρη συστολή:

- Σε κάθε επανάληψη.
- Στις πρώτες 3-5 επαναλήψεις.
- Στις τελευταίες 2-3 επαναλήψεις.
- Στην τελευταία (και μόνο) επανάληψη.

Συμβουλή: Να γίνεται μόνο σε ασκήσεις όπου ο χειρισμός του φορτίου γίνεται κάτω από το επίπεδο του κεφαλιού.

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ

ΠΡΟΤΑΣΗ: Ελεγχόμενη ταχύτητα - Αργές επαναλήψεις

Κάθε συμβατική επανάληψη μιας κίνησης έχει μια δύσκολη φάση στην οποία η προσπάθεια που καταβάλλουμε είναι μεγαλύτερη (π.χ. το ανέβασμα ενός βάρους) και μια ευκολότερη φάση όπου η προσπάθειά μας είναι ευδιάκριτα μικρότερη (π.χ. στο κατέβασμα του βάρους).

Εφαρμογή: Ο ασκούμενος εκτελεί όλες τις επαναλήψεις με τέτοιο τρόπο ώστε η **πιο δύσκολη φάση της κάθε επανάληψης να διαρκεί περίπου 2 δευτερόλεπτα** και η **πιο εύκολη το διπλάσιο χρόνο** (μετρήστε 1001, 1002, 1003, 1004). Έτσι η εύκολη φάση της επανάληψης γίνεται πιο «δύσκολη».



Ιδιαίτερη παραλλαγή - Super slow reps: Ο ασκούμενος εκτελεί σε κάθε άσκηση 1-2 σετ των 1-5 επιτηδευμένα πολύ αργών επαναλήψεων, όπου η συνολική διάρκειά τους (διάρκεια κάθε σετ) είναι μεταξύ 20-60 δευτερολέπτων.

ΠΡΟΤΑΣΗ: Επαναλήψεις με ΤΕΜΠΟ

2:1:2 (τετραψήφιος: 2:1:2:1), η διάρκεια της μειομετρικής και της έκκεντρης φάσης της επανάληψης είναι ίδια και διαρκεί περίπου 2 δευτερόλεπτα (**διάρκεια μίας επανάληψης: 6 δευτερόλεπτα, διάρκεια ενός σετ των 10 επαναλήψεων περίπου 1 λεπτό**).

3:1:2 (3:1:2:1): η μειομετρική συστολή διαρκεί περισσότερο από την έκκεντρη. Παραλλαγή αυτής είναι το tempo 4-1-2.

3:1:4 (3:1:4:1): Το πιο αποδοτικό tempo για μυϊκή ανάπτυξη, καθότι αυξάνεται σημαντικά ο χρόνος υπό πίεση. **ΙΔΑΝΙΚΑ** κάθε ολοκληρωμένη επανάληψη διαρκεί 9-10 δευτερόλεπτα και δίδεται ιδιαίτερη έμφαση στην έκκεντρη φάση κάθε επανάληψης.

Το σύνηθες τέμπο στην τυπική προπόνηση με αντιστάσεις που εξαρτώνται από τη βαρύτητα είναι

- 1-2 δευτερόλεπτα για τη μειομετρική συστολή,
- ½-1 δευτερόλεπτο για τη συγκράτηση του βάρους στην αρχική και τελική θέση (ισομετρική συστολή) και
- 2-4 δευτερόλεπτα για την έκκεντρη συστολή («αρνητικές»).



ΟΡΜΟΝΙΚΕΣ ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΣΕΙΣ – ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ

Όταν η προπόνηση γίνεται με μερικό αποκλεισμό της κυκλοφορίας του αίματος, όπως π.χ. με περιχειρίδα, ή/και με υπερπαραγωγή γαλακτικού οξέος (προπόνηση ανοχής στο γαλακτικό οξύ / «καψίματα»), τεκμαίρεται ότι –μεταξύ άλλων- αυξάνεται η παραγωγή αυξητικής ορμόνης.

- 1-3 ασκήσεις/μουσική ομάδα
- Αίσθηση πίεσης: 5-7/10.
- Αντίσταση: 30-50% 1 RM
- Σετ-επαναλήψεις: 1 X 30 – διάλειμμα 30'' και 3 X 15 (=75 επαν.) με διάλειμμα 30'' – άμεση χαλάρωση μάντα στο τέλος κάθε άσκησης.



ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΥ ΑΙΜΑΤΙΚΗΣ ΡΟΗΣ BLOOD FLOW RESTRICTION TRAINING

ΤΥΠΟΙ ΠΕΡΙΔΕΣΗΣ



Ελαστικός Ιμάντας

Μη Ελαστικός Ιμάντας

Περιχειρίδες Αέρος

Ηλεκτρονικές Περιχειρίδες

ΟΡΙΣΜΟΣ

Μέθοδος προπόνησης η οποία βασίζεται στον περιορισμό της αρτηριακής ροής και στον αποκλεισμό της φλεβικής, μέσω ειδικών, αλλά και πρακτικών περιχειρίδων, κάνοντας τους μύς να δουλέψουν και να κουραστούν περισσότερο απ' ό τι συνήθως σε χαμηλότερες εντάσεις.

ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ

- Φλεβοθρόμβωση
- Εγκυμοσύνη
- Υπέρταση
- Στεφανιαία νόσος
- Ραβδομυόλυση
- Αιμάτωμα
- Κιρσοί

ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΜΕΤΑΒΟΛΕΣ

- Αναβολικών ορμονών & Ενζύμων (αυξητική ορμόνη, σωματομεδίνη-C)
- Ανασταλτικών ενζύμων (μυοστατίνη)
- Τύπου 2 ταχείας σύσπασης μυϊκές ίνες
- Πρωτεϊνoσύνθεσης
- Μυϊκού τραύματος

ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ

- Μετεχειρητικά (περιπτώσεις που δεν μπορούν να δεχτούν φορτία)
- Αποκατάσταση ΠΧΣ
- Ατροφία από μη χρήση
- Αύξηση μυϊκού όγκου
- Αύξηση δύναμης
- Τρίτη ηλικία
- Αθλητές
- Οστεοαρθρίτιδα
- Οστεοπόρωση
- Ενδυνάμωση προ χειρουργείου κ μετά
- Χρόνιο μη καθορισμένο πόνο στη μέση
- Τενοντίτιδες
- Τενοντοπάθειες

ΚΑΤΩ ΑΚΡΟ

- 80% πίεση με βάση την πλήρη ισχαμία (με την κλινική μέθοδο) ή
- 7/10 αίσθηση πίεσης (με την πρακτική μέθοδο)



ΑΝΩ ΑΚΡΟ

- 50% πίεση με βάση την πλήρη ισχαμία (με την κλινική μέθοδο) ή
- 5/10 αίσθηση πίεσης (με την πρακτική μέθοδο)



Αίσθηση πίεσης: 5-7/10.
Αντίσταση: 30-50% 1 RM

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΕΡΙΚΟΥ ΑΠΟΚΛΕΙΣΜΟΥ ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑΣ ΤΟΥ ΑΙΜΑΤΟΣ (KAATSU)

ΟΡΜΟΝΙΚΕΣ ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΣΕΙΣ – ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΑ:

Ανάλογα αποτελέσματα **ΧΩΡΙΣ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΠΕΡΙΧΕΙΡΙΔΩΝ** μπορούν να με επιτευχθούν με

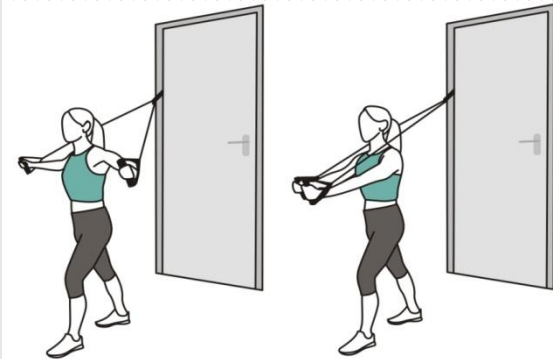
- κατάλληλη επιλογή ασκήσεων (δυσχέρανσης κυκλοφορίας αίματος – διευκόλυνσης),
- **ισομετρικές** ασκήσεις (με φορτία ή χωρίς),
- ποζάρισμα μυών και
- **ειδικές διατάσεις** (με φορτία, με σύσπαση ανταγωνιστών, PNF, στα διαλείμματα των σετ / **intra-stretch** κ.λπ.)

ΤΕΛΕΙΩΜΑΤΑ-ΦΙΝΙΡΙΣΜΑΤΑ ΜΕ ΛΑΣΤΙΧΟ

Μερική απόφραξη – πλημμύρισμα με αίμα (αιμοτοβρίθεια)

Παραλλαγή:

Χωρίς περιχειρίδες, με ειδικό ασκησιολόγιο και συνδυασμούς ασκήσεων (δυσχέρανση – διευκόλυνση – ισομετρικές - διατάσεις.)



ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ - ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

ΠΡΟΤΑΣΗ: Ισομετρική συστολή – «φρένο»

1. Ο ασκούμενος ξεκινά να εκτελεί αργά κάθε επανάληψη.
 2. Στο μέσο της κίνησης σταματά για περίπου 3-5 δευτερόλεπτα, σφίγγοντας τους πρωταγωνιστές μύες (ισομετρική συστολή).
 3. Συνεχίζει την κίνηση μέχρι να ολοκληρωθεί η πρώτη φάση της επανάληψης.
 4. Κατά τη δεύτερη φάση της επανάληψης, την επαναφορά, κάνει άλλη μια παύση στο μέσο, πάλι σφίγγοντας τους μύες για 3-5 δευτερόλεπτα.
- Μπορεί να γίνεται σε όλες τις επαναλήψεις ή σε κάποιες από αυτές (π.χ. ζυγές ή μονές) ή μόνο στην τελευταία επανάληψη.



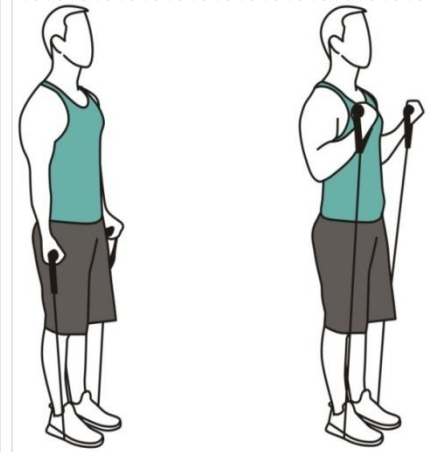
Γρήγορη μυϊκή τόνωση, ιδίως γλουτών – μηρών, χεριών



ΠΡΟΤΑΣΗ: ONE SET – NON STOP

1. Ο ασκούμενος εκτελεί 10-12 επαναλήψεις και στην τελευταία επανάληψη παραμένει στην τελική θέση για 6-8 δευτερόλεπτα σφίγγοντας τους εμπλεκόμενους μυς, π.χ. δικέφαλους χεριών.
 2. Χωρίς χρονοτριβή συνεχίζει με 6-8 επαναλήψεις και με το πέρας τους παραμένει στην αρχική θέση.
 3. Παίρνει 2-3 ανάσες και επιχειρεί να κάνει τουλάχιστον 4 ακόμα επαναλήψεις ελεγχόμενα ΑΡΓΕΣ.
 4. **Αν υπάρχει η δυνατότητα:** Αφαιρεί περίπου το 50% της αντίστασης που χρησιμοποιεί και κάνει όσες περισσότερες επαναλήψεις μπορεί.
- (4) ΙΔΑΝΙΚΑ με λάστιχο ή άσκηση σωματικού βάρους ή συνδυασμό

Συντομεύεις την προπόνηση ... «Κερδίζεις» χρόνο!



ΠΡΟΤΑΣΗ: χρονόμετρο! Αντί διάλειμμα – διάταση ανταγωνιστή!

Σε κάθε άσκηση ο ασκούμενος εκτελεί όσες περισσότερες επαναλήψεις μπορεί, με μέτρια ταχύτητα, για 45 δευτερόλεπτα και κατόπιν κάνει ήπια διάταση των ανταγωνιστών μυών για 15 δευτερόλεπτα.

Επαναλαμβάνει το ίδιο μέχρι να συμπληρωθούν τρία λεπτά (ουσιαστικά 3 σετ).

→ Οι χρόνοι μπορεί να διαφοροποιηθούν



Εξαιρετικό για μυϊκή αντοχή, δύναμη, μυϊκή τόνωση και έλεγχο μυϊκών ανισορροπιών

ΟΡΜΟΝΙΚΕΣ ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΣΕΙΣ – ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ

❑ Η υψηλού όγκου προπόνηση με αντιστάσεις (πολλαπλά σετ με σχετικά μέτρια έως λίγο υψηλή ένταση και μικρά διαλείμματα) αυξάνει τα επίπεδα αυξητικής ορμόνης, αδρεναλίνης και νορ-αδρεναλίνης και μειώνει τα επίπεδα ινσουλίνης στο αίμα.

❑ Υπό προϋποθέσεις, η υψηλού όγκου προπόνηση μπορεί να αυξήσει επίσης την τεστοστερόνη και τους IGF παράγοντες (IGF1-4) και να μειώσει την κορτιζόλη – αν όμως είναι υπερβολική, έχει τα αντίθετα αποτελέσματα!

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ - ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

Ένταση – Διάρκεια (ποσότητα - συχνότητα) Μεγέθη
αντιστρόφως ανάλογα:
Υψηλή ποσότητα = Χαμηλή ένταση.
• Υψηλή ένταση = Χαμηλή ποσότητα (όγκος προπόνησης).

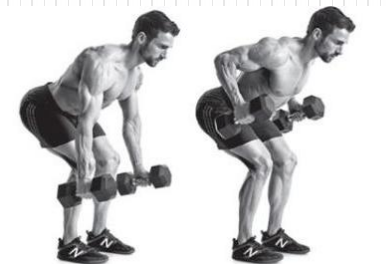
ΠΡΟΤΑΣΗ

- ❑ 1η εβδομάδα: Όγκος / Ποσότητα προπόνησης - Σχετικά υψηλές επαναλήψεις.
- ❑ 2^η εβδομάδα: Μεταβατική φάση - Μέτριες επαναλήψεις.
- ❑ 3^η εβδομάδα: Ένταση (εντατικοποίηση με συστήματα).
- ❑ 4^η εβδομάδα: Ενεργητική ξεκούραση.

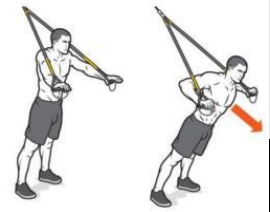
ΠΡΟΤΑΣΗ: ΠΡΟΟΔΕΥΤΙΚΗ ΑΥΞΗΣΗ ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΩΝ

Διατηρώντας σταθερή την αντίσταση σε κάθε άσκηση, ο ασκούμενος **αυξάνει τις επαναλήψεις στην άσκηση αυτή σχεδόν σε κάθε προπόνηση, χωρίς να διαφοροποιεί καθόλου την αντίσταση, μέχρι να φτάσει σε έναν προκαθορισμένο αριθμό επαναλήψεων, ΤΕΧΝΙΚΑ ΑΡΤΙΩΝ, συνήθως 20-25 επαναλήψεις. Τότε αλλάζει άσκηση (δυσκολότερη) ή είδος αντίστασης.**

Παραλλαγή: στόχος οι 50 ή και 100 επαναλήψεις, τις οποίες προσπαθεί να τις ολοκληρώσει σε όσο το δυνατόν λιγότερα σετ, με ελάχιστη ενδιάμεση ξεκούραση. Από προπόνηση σε προπόνηση μειώνεται ο συνολικός αριθμός σετ που χρειάζεται για να βγουν οι προκαθορισμένες επαναλήψεις, μέχρι τελικά να εκτελεστούν **όλες οι επαναλήψεις σε 1 και μόνο σετ χωρίς καθόλου ξεκούραση.**



ΠΡΟΤΑΣΗ: Αύξουσα συστοιχία 2



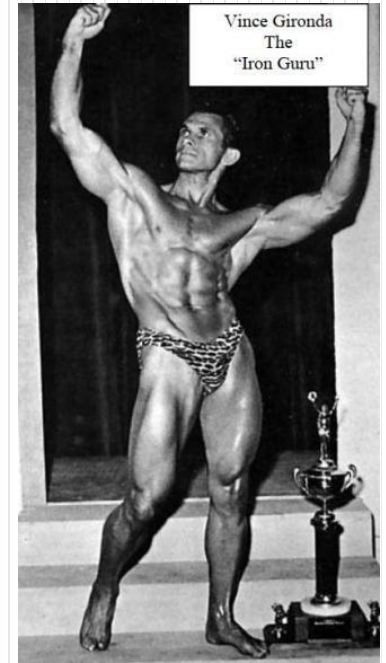
1. Ο ασκούμενος ξεκινά με την πρώτη άσκηση και εκτελεί 2 επαναλήψεις.
2. Κάνει 2 δευτερόλεπτα διάλειμμα (1001-1002) και κατόπιν εκτελεί 4 επαναλήψεις.
3. Μετά από 4 δευτερόλεπτα διάλειμμα κάνει 6 επαναλήψεις.
4. Κατόπιν 6 δευτερόλεπτα διάλειμμα και ακολουθούν 8 επαναλήψεις.
5. Μετά από διάλειμμα 8 δευτερολέπτων συνεχίζει με 10 επαναλήψεις.
6. Ξεκουράζεται για 1-2 λεπτά και συνεχίζει με την επόμενη άσκηση του προγράμματός σας.

Γιατί έχει αποτέλεσμα: Καθώς οι απαιτήσεις της άσκησης κλιμακώνονται διαδοχικά, το σώμα σας εξαναγκάζεται να κινητοποιήσει σε κάθε επόμενη επανάληψη περισσότερες μυϊκές ίνες. **Το πιο πετυχημένο σύστημα / μεθοδολογία για κοιλιακούς αλλά και για γενική «γράμμωση»!**

ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ: Αύξουσες συστοιχίες – Φθίνουσες συστοιχίες – Αυξοφθίνουσες – Φθινοαύξουσες / του 1, του 2, του 3, του 4 κ.λπ. Διαλείμματα με ισομετρική. Διαλείμματα με intra-stretching - Super sets αντί διαλείμματος.

ΠΡΟΤΑΣΗ: ΕΚΤΕΤΑΜΕΝΑ ΣΕΤ

- «Ελαφρύνεις» το φορτίο στο μυ που σκοπεύεις με διαδοχικά σετ τυπικά «ευκολότερων» ασκήσεων – **ΜΗΧΑΝΙΚΑ DROP SETS.**
- Μπορεί να είναι δισέτ, τρισέτ, γιγαντιαία ή ακόμα και super sets και επίσης μπορούν να χρησιμοποιηθούν τεχνικές όπως οι «μικρές παύσεις», η Matrix, τα καψίματα, οι τμηματικές επαναλήψεις κ.λπ.
- Μπορούν να ενσωματωθούν σε τεχνικές όπως οι 100άρες (**century**) και οι 500άρες (π.χ. (5 X 10) X 10 φορές) – ΠΑΝΤΟΥ!



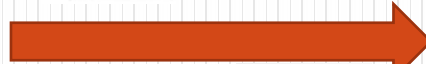
ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ

- **ΣΤΗΘΟΣ-ΑΛΤΗΡΕΣ:** Πιέσεις στήθους με ανάποδη λαβή + Πιέσεις στήθους με ουδέτερη λαβή + Πιέσεις στήθους με στροφή αλτήρων μέσα/έξω + Κανονικές πιέσεις στήθους.
- **ΩΜΟΙ – ΑΛΤΗΡΕΣ:** Πλάγιες άρσεις χεριών + Όρθια ανοιχτή κωπηλατική + Σκυφτές πλάγιες άρσεις + Ανοιχτή κωπηλατική σε πρόκυψη + Πιέσεις ώμων (και με πόδια).
- **ΠΟΔΙΑ - ΜΠΑΡΑ:** Προβολές εναλλάξ + Ρουμάνικες άρσεις + Μπροστινό σκουότ + Οπίσθιο σκουότ + Κάθισμα – άλμα

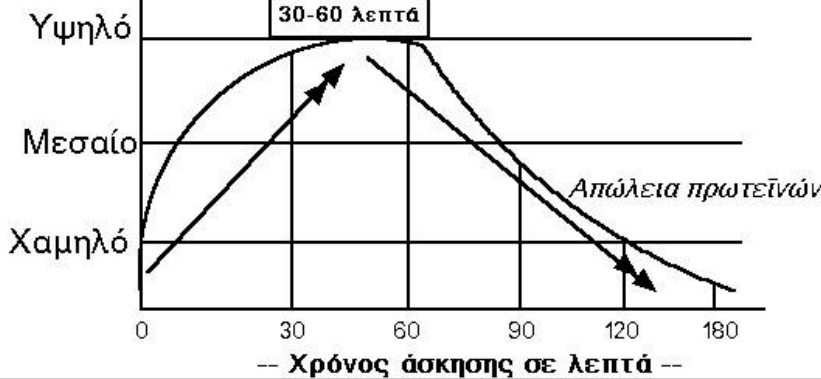
Τρισέτ
Γιγαντιαία
Στους κύκλους
των bodybuilders
το σύστημα των
τρισέτ είναι πιο
γνωστό ως
flushing

ΟΡΜΟΝΙΚΕΣ ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΣΕΙΣ – ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ

❑ Η χρονικά υπερβολική προπόνηση μειώνει τα επίπεδα τεστοστερόνης και αυξάνει αυτά της κορτιζόλης.



Επίπεδο τεστοστερόνης



ΧΑΧΑ

Χ = χαμήλωμα θερμοκρασίας - έντασης
Α = αποκατάσταση βραχύνσεων προπόνησης
Χ = χαλάρωση Κεντρικού Νευρικού Συστήματος
Α = αναπλήρωση χαμένων (π.χ. διατροφικά)

YOGA

Η κατάλληλη αποθεραπεία, η yoga, ο διαλογισμός, οι αναπνευστικές ασκήσεις, οι διατάσεις, οι ασκήσεις αποσυμφόρησης λέμφου (πόδια ψηλά) και πιθανά η διατροφική εκμετάλλευση του «αναβολικού παράθυρου ευκαιρίας», μειώνουν την κορτιζόλη.

- Χαλαρές ασκήσεις απομάκρυνσης καματογόνων ουσιών.
- Στατικές διατάσεις – αυτομυοπεριτοναϊκή απελευθέρωση.
- Yoga - Διαλογισμός.
- **Λεμφική αποσυμφόρηση.**
- Αναπνευστικές ασκήσεις.

ΠΡΟΤΑΣΗ: 10' ΣΤΑΤΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ

BIGGER FASTER STRONGER

BFS

1-2-3-4 FLEXIBILITY PROGRAM

Each exercise should be held either once for 30 seconds or for 3 repetitions of 10 seconds each. The stretch should not be done with a bounce but worked in a slow and controlled manner. Stretch every day and work with intensity. The 1-2-3-4 stands for One Minute on the Bench, Two Minutes in the Air, Three Minutes on the Wall and Four Minutes on the Floor.

THE DOT DRILL IS MADE UP OF FIVE DIFFERENT DRILLS, EACH DONE SIX TIMES.

1 ON THE BENCH

Hamstring & Back Stretch

Keep leg locked at knee and toes vertical. Switch to the other leg after 30 seconds.



2 IN THE AIR

Latissimus Stretch

Cross your hands and raise your arms above your head and as far back as possible.



Pectoral Stretch

Cross your hands behind your back, raise your arms up and back as far as possible. Stand tall.



3 ON THE WALL

Calf Stretch

With hands on the wall for balance, move hips forward and push back heel down. keep leg straight. Switch after 30 seconds.



Achilles Stretch

Same as Calf Stretch but slightly bend knee, keep heel 1" off the ground & squat down increasing load on Achilles tendon.



Quadriceps Stretch

Take one hand off the wall, and grab foot. Pull leg straight up and away from buttocks. Knee should be at a 90° angle



4 MINUTES ON THE FLOOR

Abdominal Stretch

Lay flat on the floor, put hands on the floor shoulder width apart, extend elbows creating and arch in the back. Relax.



Adductor Stretch

With feet as far apart as possible, grab ankles or feet and pull the torso slowly toward the floor. If you can't reach your toes then place two fists on the floor behind you and push forward.



Groin Stretch

Sit with bottom of feet together, grab feet or ankles, pull in and press down with elbows on the thighs toward the floor.



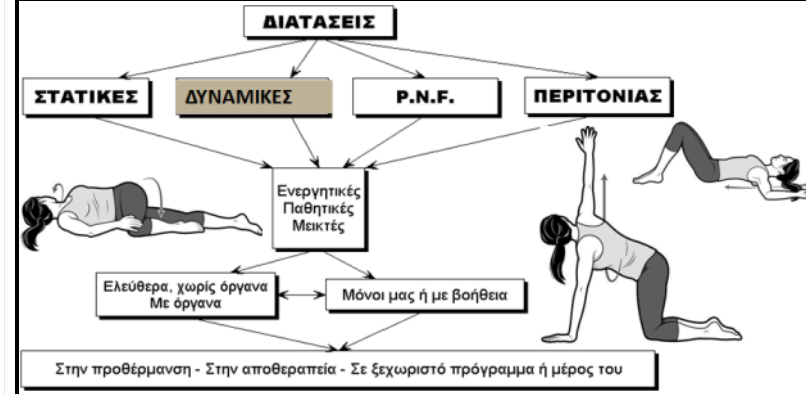
Gluteus Maximus Stretch

Twist torso with opposite arm. Press knee firmly with arm, forcing the knee to the other side of the lower leg then switch after 30 seconds.



Hip Flexor Stretch

Place front foot two feet in front of knee, place hands on knee and force hips forward and down. Spread the chest - eyes straight ahead. Make sure the front lower leg is perpendicular.



Διατάσεις = προσωπική υπόθεση.

Η υπερβολική κινητικότητα και η υπερβολική προπόνηση κινητικότητας, λειτουργεί σε βάρος της σταθεροποίησης.

1-2-3-4 Flexibility program

- 1 λεπτό σε πάγκο.
- 2 λεπτά όρθιος
- 3 λεπτά στον τοίχο
- 4 λεπτά στο πάτωμα

ΟΡΜΟΝΙΚΕΣ ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΣΕΙΣ – ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ

❑ Η προπόνηση χαμηλών-μέτριων επαναλήψεων - υψηλής έντασης (άρα χαμηλού συνολικού όγκου / ποσότητας / επαναλήψεων) φαίνεται ότι αυξάνει περισσότερο τις «αναβολικές ορμόνες», κυρίως την τεστοστερόνη, συγκριτικά με την προπόνηση υψηλών επαναλήψεων.

ΟΜΩΣ:

• Προπόνηση χαμηλών επαναλήψεων (1) μέτριων επαναλήψεων (2) και προπόνηση υψηλών επαναλήψεων (3) αυξάνουν στον ΙΔΙΟ βαθμό τη συνολική μυϊκή υπερτροφία ΕΦΟΣΟΝ οι ασκήσεις καταλήγουν στην αδυναμία εκτέλεσης άλλης επανάληψης («αποτυχία») καθ' οποιονδήποτε τεχνικά σωστό τρόπο.

Προπόνηση στα όρια ή υπέρβασης ορίων (εξάντληση)

Όταν ένα σετ φτάνει μέχρι το σημείο αδυναμίας εκτέλεσης άλλης συνεχόμενης επανάληψης καθ' οποιονδήποτε τρόπο (εξάντληση – αποτυχία), τότε κινητοποιείται ο μέγιστος αριθμός κινητικών μονάδων και στρατολογούνται όλα τα είδη μυϊκών ινών.

ΜΕ ΤΗ ΔΙΑΦΟΡΑ ΟΤΙ

Με προπόνηση υψηλής έντασης επιτυγχάνεται αναλογικά **μεγαλύτερη υπερτροφία των «γρήγορων» μυϊκών ινών (γλυκολυτικών)** και μεγαλύτερη αύξηση της μέγιστης δύναμης, ενώ με προπόνηση υψηλών επαναλήψεων αυξάνεται περισσότερο η μυϊκή αντοχή και η υπερτροφία στις «αργές» μυϊκές ίνες (οξειδωτικών / οξειδωγλυκολυτικών).

ΠΡΟΤΑΣΗ: 6 – 10 -20 επαναλήψεις ανά σετ άσκησης

1. Επιλέγετε 6-8 διαφορετικές ασκήσεις που στο σύνολό τους να γυμνάζουν όλο το σώμα του ασκούμενου.
2. Αφού ο ασκούμενος προθερμανθεί καλά, κάνει σε κάθε άσκηση πρώτα **1 σετ των 6** επαναλήψεων με αντίσταση που να μην του επιτρέπει να εκτελέσει έβδομη επανάληψη, κατόπιν μειώνει την αντίσταση κατά 20-25% και κάνει **1 σετ των 10 επαναλήψεων** και τέλος μειώνει την αντίσταση περίπου στο μισό της αρχικής και χωρίς χρονοτριβή κάνει 20 επαναλήψεις ή όσες περισσότερες μπορεί, πλησίον του αριθμού 20 και πάντως πάνω από 15.
3. Ανάμεσα στις διαφορετικές ασκήσεις ξεκούραση για 2-3 λεπτά.



Δουλεύει όλα τα είδη μυϊκής υπερτροφίας και όλα τα είδη μυϊκών ινών



ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΑ
Τρεις διαφορετικές ασκήσεις (τρισετ)

ΠΡΟΤΑΣΗ: Τμηματικές επαναλήψεις, π.χ. 21, πλατούν κ.λπ.

Συνδυασμός μισών και ολόκληρων επαναλήψεις.

Πιο συγκεκριμένα, π.χ. στο σύστημα 21:

1. Ο ασκούμενος εκτελείτε 7 επαναλήψεις στο πρώτο μισό της κίνησης που απαιτεί η άσκηση (από την αρχή μέχρι το μέσο και επαναφορά στην αρχή),
2. Μετά συνεχίζει με άλλες 7 επαναλήψεις στο δεύτερο μισό της κίνησης (από το μέσο μέχρι το τέλος και επαναφορά στο μέσο) και
3. Ολοκληρώνει το σετ με ακόμα 7 επαναλήψεις με την πλήρη κίνηση (από την αρχή μέχρι το τέλος και επαναφορά στην αρχή).

Παραλλαγές με 3 επαναλήψεις, 9 επαναλήψεις, 12 επαναλήψεις, 24 επαναλήψεις, 30 επαναλήψεις και γενικά όλα τα παράγωγα του 3. Επίσης, παραλλαγές $1\frac{1}{2}$ και $1\frac{3}{4}$.



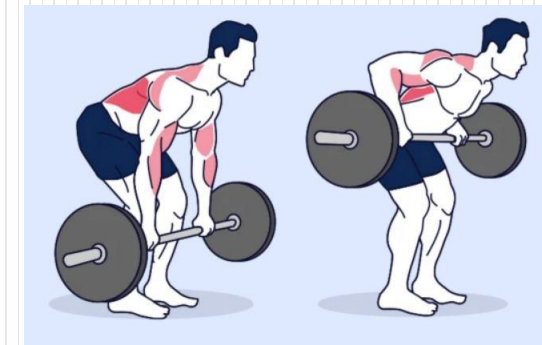
Θυμηθείτε επίσης: καψίματα – ειδικά για γλουτούς και χέρια!

ΠΡΟΤΑΣΗ: Συμπληρωματικές επαναλήψεις

Σε μια άσκηση που θεωρείτε βασική για τον ασκούμενο, π.χ. πους-απ, ορίζετε έναν μεγαλύτερο αριθμό επαναλήψεων από αυτές που μπορεί να εκτελέσει σε ένα (1) σετ, π.χ. 15 επαναλήψεις ενώ μπορεί να εκτελέσει μόνο τις 8.

Ο ασκούμενος προσπαθεί να βγάλει όσες περισσότερες επαναλήψεις μπορεί, κάνει ένα μικρό διάλειμμα 10-15 δευτερολέπτων και κατόπιν συμπληρώνει τις επαναλήψεις που του απομένουν (μπορεί να χρειαστούν 1, 2, 3 σετ «συμπλήρωσης»).

Ουσιαστικά δηλαδή πρόκειται για μια παραλλαγή του συστήματος rest pause (μικρές παύσεις).

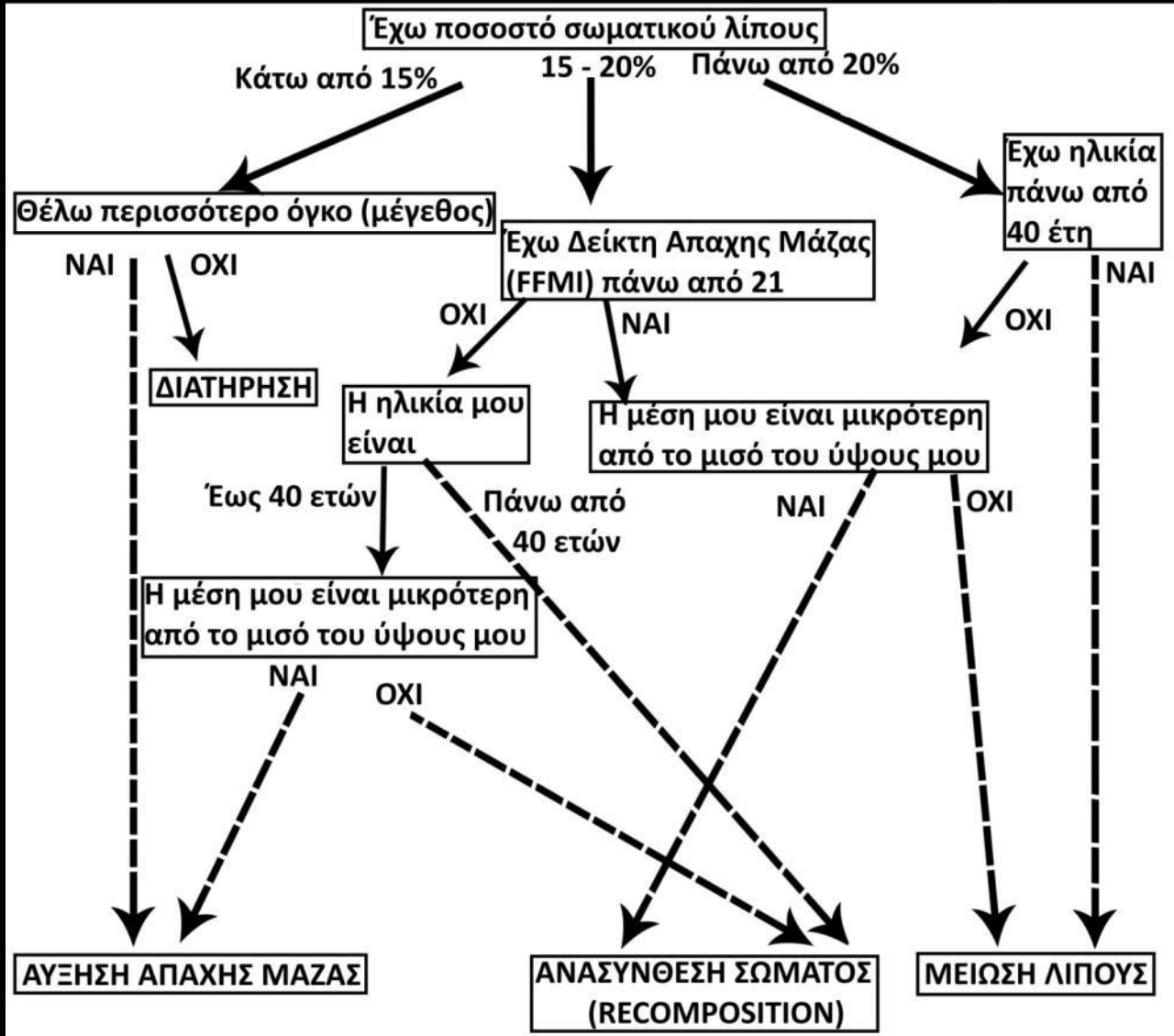


ΑΠΑΙΤΕΙΤΑΙ
ΤΕΛΕΙΑ ΤΕΧΝΙΚΗ
– ΟΧΙ
ΚΛΕΨΙΜΟ!!!

Η ΑΠΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΤΗΣ ΜΥΪΚΗΣ ΥΠΕΡΤΡΟΦΙΑΣ - ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

ΑΛΓΟΡΙΘΜΟΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΑΣ

ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΔΩΣΩ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΑ;



ΚΡΙΤΗΡΙΑ

- Κατάσταση υγείας.
- Σκελετός – Αρθρώσεις.
- Σωματική σύσταση.
- Ποσοστό λίπους.
- Κατανομή λίπους.
- Περίμετρος μέσης.
- Ηλικία.
- «Θέλω» - Κίνητρα – δέσμευση στο στόχο.
- Αναμενόμενο όφελος – πιθανό «κόστος».
- Διατηρησιμότητα αποτελέσματος.

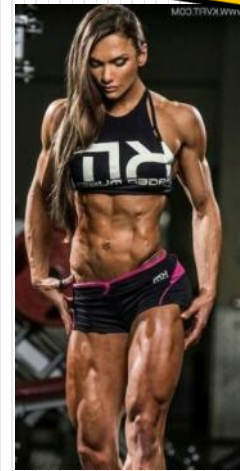
Η δημιουργία μυών δεν σημαίνει οπωσδήποτε και αύξηση λίπους. Η απώλεια λίπους δεν χρειάζεται να σημαίνει και απώλεια μυών.

ΓΙΑ ΜΥΪΚΗ ΥΠΕΡΤΡΟΦΙΑ ΑΠΑΙΤΕΙΤΑΙ:

1. Επικράτηση αναβολισμού – θετική ισορροπία αζώτου – πρωτεϊνοσύνθεση > αποδόμηση των πρωτεϊνών.
2. Αύξηση της θερμιδικής πρόσληψης (κ.μ.ο.+ 30% σταθερά πάνω από το επίπεδο ισορροπίας).
3. Κάλυψη αναγκών σε πρωτεΐνες (2g/kg βάρους, η συνολική ποσότητα διαιρεμένη σε 4-6 γεύματα - 30-40g/γεύμα: **ΥΠΕΡΑΜΙΝΟΞΑΙΜΙΑ**).
4. Στοχευμένη –σοβαρή- προπόνηση με αντιστάσεις 2-4 φορές/εβδομάδα, με χρήση ειδικών τεχνικών-συστημάτων, είτε με πολλαπλά σετ είτε HIT.
5. Προπόνηση interval cardio 2-4 φορές την εβδομάδα.
6. Προαιρετικά χρήση ειδικών συμπληρωμάτων διατροφής.
7. Τακτικός έλεγχος προόδου (μεζούρα, ζυγαριά, λιπομέτρηση, δείκτες υγείας).

B) Παράγοντες διέγερσης υπερτροφίας:

- Μηχανική τάση – Χρόνος υπό πίεση
- Ελαφριά μυϊκή βλάβη (οξεία φλεγμονή)
- Μεταβολικό στρες
- Θερμιδικό πλεόνασμα



Μυϊκή υπερτροφία =

Σκοπός είναι η «μόνιμη», σε βάθος χρόνου, αύξηση της μυϊκής μάζας χωρίς περιττό λίπος.

ΓΙΑ ΠΛΗΡΗ ΜΥΪΚΗ ΥΠΕΡΤΡΟΦΙΑ

ΔΟΜΙΚΟ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΥΪΚΩΝ ΚΥΤΤΑΡΩΝ - ΣΥΣΤΑΣΗ ΜΥΩΝ

Περιεχόμενο/συστατικό - συμμετοχή στο μυϊκό μέγεθος	Ιδανική προπονητική προσέγγιση (προϋπόθεση: κατάλληλη διατροφή)
Μυοϊνίδια... 20-30% †	<p><u>Μυοϊνιδική υπερτροφία</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Μεγάλα φορτία - μεγάλη αντίσταση. • Μεγάλη ένταση. • Λίγες επαναλήψεις (1-7) με πλήρες εύρος κίνησης. • Έμφαση στην έκκεντρη φάση της επανάληψης. • Εκρηκτική κίνηση στη μειομετρική φάση. • Μεγάλα διαλείμματα, 2-3 λεπτά • Περιστασιακά πλειομετρικές ασκήσεις.
Σαρκόπλασμα... 20-30% †	<p><u>Σαρκοπλασματική υπερτροφία</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Μέτρια φορτία - μέτρια αντίσταση. • Μέτριος έως μεγάλος αριθμός επαναλήψεων (8-20 επαναλήψεις). • Μέτρια ως μικρά διαλείμματα, 30"-60".
Μιτοχόνδρια... 15-25% †	<p><u>Μιτοχονδριακή υπερτροφία</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Μικρά φορτία - σχετικά μικρή αντίσταση. • Μεγάλος αριθμός επαναλήψεων (>20). • Ελάχιστα ή μηδενικά διαλείμματα.
Εξω - Ενδο - Υπο-κυττάρια... 15-25%* <p><small>*Εκ των οποίων</small></p> <ul style="list-style-type: none"> • Τριχοειδή... 3-5% • Λίπος (ενδομυϊκό)... 10-15% • Γλυκογόνο... 2-5% • Συνδετικός ιστός... 2-3% • Άλλα συστατικά... 4-7% 	<p><u>Εξω- Ενδο - Υπο- κυττάρια υπερτροφία</u></p> <p><u>Όλα τα παραπάνω συν</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Καρδιοαναπνευστική προπόνηση (κυρίως interval). • Ασκήσεις κινητικότητας. • Ειδικές διατάσεις. • Ειδικές τεχνικές διατροφής, π.χ. απογλυκογόνωση – υδατανθράκωση, & ειδικά συμπληρώματα διατροφής, π.χ. κρεατίνη.

Σύνολο 100%

ΠΡΟΥΠΟΘΕΣΗ:
 Επαναλήψεις μέχρι αποτυχίας (ενεργοποίηση μυϊκών ινών όλων των τύπων),
 • είτε με πολλαπλά λειτουργικά σετ «κοντά στα όρια»,
 • είτε με 1 λειτουργικό σετ μέχρι ολοκληρωτικής αποτυχίας και υπέρβαση αυτής.

ΓΕΝΙΚΗ ΣΥΣΤΑΣΗ – ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟ

ΣΕΙΡΑ ΑΣΚΗΣΕΩΝ:

1. Πρώτα να γυμνάζονται οι μεγάλες μυϊκές ομάδες και κατόπιν οι πιο μικρές (εκτός περιπτώσεων προτεραιότητας).
2. Πρώτα οι πολυαρθρικές ασκήσεις και κατόπιν οι μονοαρθρικές.
3. Οι ασκήσεις με υψηλή ένταση, μεγάλη αντίσταση, λιγότερες επαναλήψεις και γενικά υψηλότερη επιβάρυνση προηγούνται των ασκήσεων πολλών επαναλήψεων, χαμηλού φορτίου - επιβάρυνσης.

ΠΛΑΝΟ ΡΟΗΣ ΕΡΓΟΥ ΜΥΩΝ / ΜΥΪΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ

1. Πόδια

2. Στήθος

3. Πλάτη

4. Πόδια – 2
ΠΡΟΑΙΡΕΤΙΚΑ

5. Ώμοι –
Τραπέζιοι

6. Δικέφαλοι
χεριών

7. Τρικέφαλοι

8. Κοιλιακοί

9. Ραχιαίοι -
Γλουτιαίοι



- Ολοσωματικό.
- Επιλογή 8-10 ασκήσεων συνολικά.
- 1-3 σετ με 8-12 επαναλήψεις σε κάθε σετ.
- Για τις μεγάλες μυϊκές ομάδες: Τα 3 λειτουργικά σετ είναι ιδανικότερα από το 1 σετ.
- Για τις μικρές μυϊκές ομάδες: Δεν υπάρχουν σημαντικές διαφορές μεταξύ 1 με 3 σετ.

Επιλογή & εκτέλεση των ασκήσεων «φιλικά προς τις αρθρώσεις». Σεβασμός στον σκελετό, στην ατομική ανατομία, τη φυσιολογία του οργανισμού.

Η ΑΠΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΤΗΣ ΜΥΪΚΗΣ ΥΠΕΡΤΡΟΦΙΑΣ

- **ΤΡΟΠΟΣ 1^{ος}:** Απλώς σήκωσε κάτι πολύ βαρύ για όσες περισσότερες επαναλήψεις μπορείς.
- **ΤΡΟΠΟΣ 2^{ος}:** Σήκωσε κάτι για όσες επαναλήψεις μπορείς μέχρι να φουσκώσει ο μυς και να πρηστεί (αιμοτοβρίθεια).
- **ΤΡΟΠΟΣ 3^{ος}:** Κάνε κάθε φορά κάτι διαφορετικό, βάλε μια καινούργια πρόκληση.



Τυπικά, οτιδήποτε ανάμεσα στις 6-20 επαναλήψεις (ΤΕΧΝΙΚΑ ΑΡΤΙΕΣ ΚΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΑΛΟΓΗ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ), μπορεί να διεγείρει τη μυϊκή υπερτροφία, **ΕΦΟΣΟΝ** η τελευταία επανάληψη βγαίνει πολύ δύσκολα ή δεν βγαίνει καθόλου...

Παράγοντες κλειδιά: Υψηλή ένταση ερεθίσματος – Χρόνος υπό πίεση – Μεταβολικό στρες – Οξεία φλεγμονή – Ξεκούραση – **ΦΑΓΗΤΟ** – Κατάλληλο ορμονικό περιβάλλον!

ΜΕΣΟΣ ΡΥΘΜΟΣ ΥΠΕΡΤΡΟΦΙΑΣ

- **Αρχάριος/αγύμναστος:** 1-3% ανά εβδομάδα μέχρι περίπου 23-25 εβδομάδες.
- **Μετά:** Σταθεροποίηση ή ρυθμός χαμηλότερος από 0,5% το μήνα.
- **Προχωρημένος/γυμνασμένος (> 5 χρόνια):** 1-3% ΑΝΑ ΕΤΟΣ ή λιγότερο.

Προτάσεις συστημάτων εντατικοποίησης



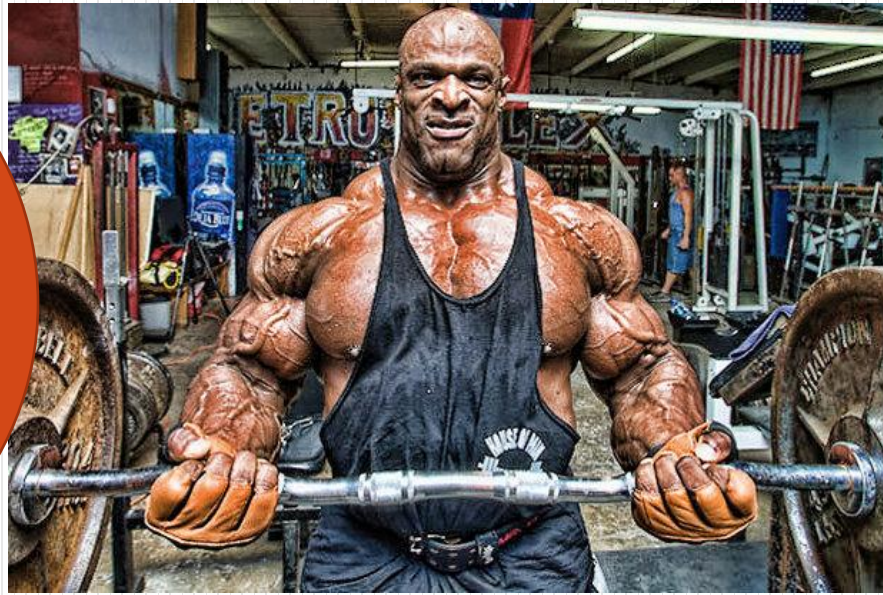
- ❑ **ΤΑΧΥΤΗΤΑ:** Αυστηρές επαναλήψεις, ασφαλή κλειψίματα, γρήγορες, αργές, βαριές, ελαφριές και οτιδήποτε μεταξύ αυτών.
- ❑ **ΕΥΡΟΣ ΚΙΝΗΣΗΣ:** Ολόκληρες, μισές και ποσοστά επαναλήψεων. Επαναλήψεις συνεχούς έντασης.
- ❑ **ΣΥΣΤΟΛΗ:** Επαναλήψεις ανώτατης σύσπασης, αναγκαστικές, αρνητικές, ισομετρικές.
- ❑ **ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΙ:** Σούπερ σετ, δισέτ, προκόπωσης, μετακόπωσης, τρισέτ, γιγαντοσέτ, τριπλής πτώσης, καθοδικά, συστοιχίες, εκτεταμένα σετ, μηχανική επέκταση. Συνδυασμοί οργάνων. Συνδυασμοί τρόπων.
- ❑ **Και επιπλέον οτιδήποτε μεταξύ όλων αυτών ή οποιαδήποτε παραλλαγή ή συνδυασμός αυτών ή οτιδήποτε διαφορετικό γίνεται στα πλαίσια μιας επανάληψης, ενός σετ, μιας ή περισσότερων μυϊκών ομάδων, ενός προγράμματος κ.λπ.**

ΠΟΣΑ ΣΕΤ; ΠΟΣΕΣ ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ;

Low Reps or High Reps? Just Go to Failure, Bro

Χαμηλές επαναλήψεις ή υψηλές επαναλήψεις; Απλά πήγαινε στην αποτυχία, **ΜΕ ΣΕΒΑΣΜΟ ΣΤΟΥΣ ΙΣΤΟΥΣ ΚΑΙ ΕΙΔΙΚΑ ΣΤΙΣ ΑΡΘΡΩΣΕΙΣ**

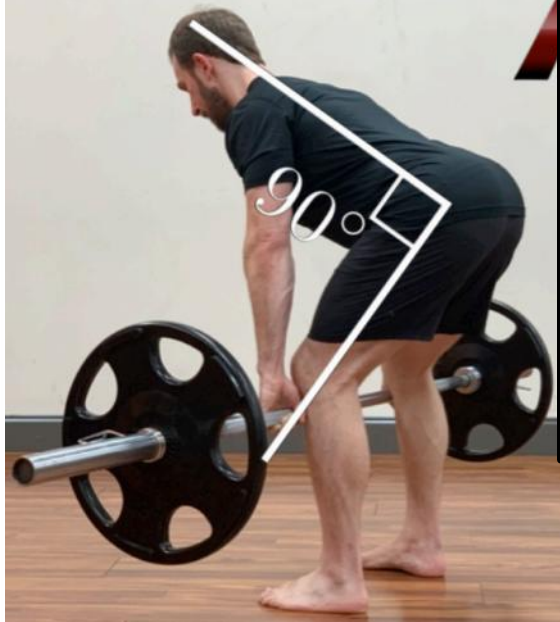
ΕΝΤΑΤΙΚΟΠΟΙΗΣΗ:
ΚΑΝΕ ΤΟ 1 ΚΙΛΟ
ΝΑ ΦΑΙΝΕΤΑΙ 1
ΤΟΝΟΣ



ΠΑΝΤΑ ΜΕ
ΑΣΦΑΛΗ
ΤΕΧΝΙΚΗ
ΕΚΤΕΛΕΣΗΣ

•Με πολλαπλά σετ ή με 1-2 λειτουργικά σετ...
με «ειδικό σύστημα» ή χωρίς... πότε το ένα, πότε το άλλο...

•Ακρίβεια, έλεγχος, σωστή τεχνική: Καθοδηγήστε τον ασκούμενο να επικεντρώνει την προσοχή του στην ελεγχόμενη και άρτια εκτέλεση κάθε ξεχωριστής επανάληψης - οι αριθμοί δεν έχουν ιδιαίτερη σημασία!



- Τοποθέτηση – «Πάγωμα».
- Ευθυγράμμιση - σταθεροποίηση.
- Φυσιολογική αρθρική κίνηση/-εις.
- Σήκωσε αργά με οδηγία σημεία κίνησης - ακρίβεια – έλεγχο – εστίαση.
- Ορθές γωνίες.
- Stop & μείνε.
- Επανέφερε αργά.

ΔΕΝ ΞΕΧΝΑΜΕ !!!!



ΔΕΝ ΞΕΧΝΑΜΕ !!!!

Οι μύες πρέπει να γυμνάζονται ανάλογα με
□ Την χωροταξία τους (επιφανειακοί / εν τω βάθει).

□ Το μέγεθός τους.

□ Τις προσφύσεις τους.

□ Τον αριθμό των κεφαλών.
□ Τις αρθρώσεις που εμπλέκονται (μονοαρθρικοί, διαρθρικοί).

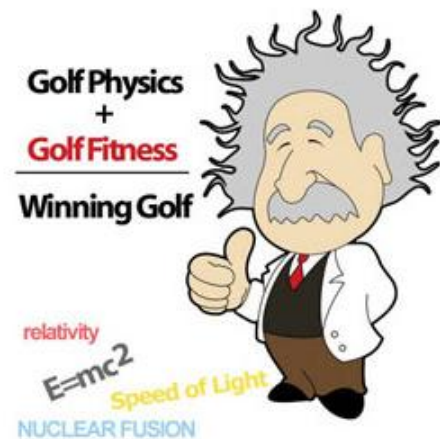
□ Τη φορά και το σχήμα των μυϊκών ινών.

□ Και με όλους τους φυσιολογικούς τρόπους δράσης τους!

Μυϊκό σύστημα



ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΑΝ ΥΠΑΡΞΕΙ ΧΡΟΝΟΣ...



***«Έτσι σοφός που έγινες,
με τόση γνώση και εμπειρία που απόκτησες τώρα που
μεγάλωσες,
ήδη θα κατάλαβες
τα ουτοπικά ταξίδια χωρίς προορισμό και οι απάτητες
Ιθάκες τι σημαίνουν...»***

**Ευχαριστώ πολύ για το χρόνο, την ανοχή και την
προσοχή σας...
Σταύρος Δεδούκος**

ΠΡΟΣΘΕΤΟ ΥΛΙΚΟ ΓΙΑ ΜΕΛΕΤΗ

- **ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ:** 2-3 φορές εβδομαδιαίως (μέρα παρά μέρα), μέχρι 60' συνολικά τη φορά (συνολικός χρόνος).
- **ΤΡΟΠΟΣ:** Ολοσωματικό πρόγραμμα με εστίαση σε συγκεκριμένες μυϊκές ομάδες, διαφορετικές σε κάθε προπόνηση.
- **ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΧΩΡΙΣ ΕΣΤΙΑΣΗ:** 1 άσκηση ανά μυϊκή ομάδα. Από 1 σετ ειδικής προθέρμανσης και 1 λειτουργικό σετ 8-12 αργών επαναλήψεων.
- **ΜΥΪΚΗ ΕΣΤΙΑΣΗ:** 1 σετ προθέρμανσης και 1 τρισέτ 3 ασκήσεων (χωρίς διάλειμμα)
 - Άσκηση 1: 5 αρνητικές των 6-10'' έκαστη.
 - Άσκηση 2: 10 αργές (και μισές και ισομετρικά κρατήματα & διάταση).
 - Άσκηση 3: 20 επαναλήψεις συνεχούς τάσης και τελειωμάτων (καψίματα) → → → ακολουθούμενα από ποζάρισμα-διατάσεις PNF.

Π.Χ. ΜΥΪΚΗ ΕΣΤΙΑΣΗ

- 1^η προπόνηση: ΠΟΔΙΑ
- 2^η προπόνηση: ΣΤΗΘΟΣ – ΠΛΑΤΗ
- 3^η προπόνηση: ΩΜΟΙ – ΤΡΙΚΕΦΑΛΟΙ - ΔΙΚΕΦΑΛΟΙ

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ ΤΡΙΣΕΤ ΕΣΤΙΑΣΗΣ

- A) Με ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΕΣ ασκήσεις για την ίδια μυϊκή ομάδα – ίδιο όργανο.

- B) Με το ίδιο όργανο – με τροποποίηση της ίδιας άσκησης.

- Γ) Με παρόμοια άσκηση – διαφορετικό όργανο
- Άσκηση 1: Μπάρα ή μονόζυγο.
 - Άσκηση 2: Αλτήρες ή Βαράκια ή δράμι.
 - Άσκηση 3: Λάστιχο ή άσκηση σωματικού βάρους ή με ιμάντα.
-
- Δ) Με επιπλέον συστήματα

ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ – ΙΔΙΟ ΟΡΓΑΝΟ –
ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΒΑΡΟΥΣ:
ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ

1. Άρσεις λεκάνης ανάποδο L: 5 αρνητικές επαναλήψεις των 10 δευτερολέπτων...
2. Ανάποδα ροκανίσματα: 10 αργές επαναλήψεις με ισομετρική στάση 5'' στο τέλος της κίνησης....
3. Ροκανίσματα με υπερυψωμένα πόδια: 20+ επαναλήψεις και επιπλέον καψίματα στο τελευταίο ¼ της ανόρθωσης.
4. Ποζάρισμα - Διάρταση

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ



ΙΔΙΟ ΟΡΓΑΝΟ –
ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΣΗ
ΑΣΚΗΣΗΣ:
ΒΑΡΑΚΙΑ

1. Σχεδόν βαθιά καθίσματα - ιγνυακά: 5 αρνητικές επαναλήψεις των 10 δευτερολέπτων...
2. Ημικαθίσματα: 10 αργές επαναλήψεις με ισομετρική στάση 5'' στη μέση της κίνησης....
3. Σούμο σκουότ: 20+ επαναλήψεις και επιπλέον καψίματα στο τελευταίο ¼ της ανόρθωσης.
4. Ποζάρισμα - Διάρταση

ΠΑΡΟΜΟΙΑ ΑΣΚΗΣΗ – ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ ΟΡΓΑΝΑ -
ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΔΙΚΕΦΑΛΟΙ ΧΕΡΙΩΝ:

1. Κάμψεις αγκώνων με μπάρα: 5 αρνητικές επαναλήψεις...
2. Κάμψεις με υπτιασμό με βαρακία: 10 επαναλήψεις με ισομετρικό κράτημα στη μέση της κίνησης....
3. Κάμψεις αγκώνων με λάστιχο 20+ επαναλήψεις και επιπλέον καψίματα.
4. Ποζάρισμα - Διάρταση

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ



ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΤΡΙΣΕΤ ΕΣΤΙΑΣΗΣ

CARDIO + «ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ»: ΜΑΖΙ ή ΧΩΡΙΑ;

Η συστηματική προπόνηση δύναμης - καρδιοαναπνευστικής αντοχής στην ίδια προπονητική μονάδα (σε ενότητες ή με μεικτή προσέγγιση) η οποία αποτελεί κυρίαρχο μοντέλο στο P.T.) φαίνεται ότι:

- Είναι πιο αποτελεσματική στην αλλαγή της σωματικής σύνθεσης.
- Όταν η προπόνηση είναι σωστά δομημένη: Δεν μειώνει την καρδιοαναπνευστική αντοχή ή τη μέγιστη δύναμη ή τη συνολική απόδοση και την ικανότητα εργασίας του ασκούμενου.

ΟΜΩΣ: ΟΤΑΝ ΕΙΝΑΙ ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΗ

- Ίσως μειώνει την τεστοστερόνης και αυξάνει την κορτιζόλη (ιδίως με «άδειο στομάχι»).
- Μπορεί να επιβραδύνει την μυϊκή ανάπτυξη και την αύξηση της δύναμης.

ΤΕΚΜΑΙΡΕΤΑΙ ΟΤΙ:

- Όταν η προτεραιότητα είναι η μυϊκή υπερτροφία, η cardio υψηλής έντασης είναι προτιμότερο να γίνεται σε ξεχωριστή προπονητική μονάδα ή ΠΡΙΝ την προπόνηση ενδυνάμωσης (προαγωγή mTOR). Σε κάθε άλλη περίπτωση «μεικτά» ή πριν την αποθεραπεία (προαγωγή μετακαύσεων).

ΕΡΩΤΗΣΗ: ΝΑ ΚΑΝΩ CARDIO ΣΕ ΠΕΡΙΟΔΟ ΥΠΕΡΤΡΟΦΙΑΣ;

ΑΠΑΝΤΗΣΗ: ΝΑΙ, 10-20 λεπτά διαλειμματική/διαλείπουσα καρδιοαναπνευστική προπόνηση **ΜΕ SPRINT** X 2-3 φορές /εβδομάδα σε ξεχωριστό πρόγραμμα ή ΠΡΙΝ την προπόνηση με αντιστάσεις

Ποσοστό (%) μέγιστης αναερόβιας ισχύος	Κύρια υπόστρωμα) ενέργειας	Διάρκεια έντονου έργου / δυναμικό	Αναλογία: Δυναμικό - Χαλαρό
90-100%	Φωσφοκρεατίνη	5-10 δεύτερα	1:12 έως 1:20
75-90%	Γλυκογόνο	10-30 δεύτερα	1:3 έως 1:5



ΠΡΟΤΑΣΗ 1: 10 sprint 90-100% 5-15 δευτερολέπτων με διάλειμμα μέχρι να συμπληρωθεί το λεπτό X 10-20 φορές.

ΙΔΑΝΙΚΑ ΣΕ ΠΟΔΗΛΑΤΟ ή ΕΛΛΕΙΠΤΙΚΟ ή ΣΚΑΛΕΣ ή ΜΕ ΣΚΟΙΝΑΚΙ ή (καλύτερα) με ΜΕΙΞΗ!

ΠΡΟΤΑΣΗ 2: Μείξη ενδυνάμωσης και «cardio» με και χωρίς αντιστάσεις – Εναλλασσόμενες ασκήσεις πολλών επαναλήψεων χωρίς διαλείμματα.

ΙΔΑΝΙΚΑ: Κυκλική ή σταθμική ή χρονομετρημένη προπόνηση ή VERSA ή ΡΗΑ ή συνδυαστική κ.ά.

**ΜΕΙΩΣΗΣ ΛΙΠΟΥΣ -
ΓΡΑΜΜΩΣΗ**

ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΛΙΠΟΣ

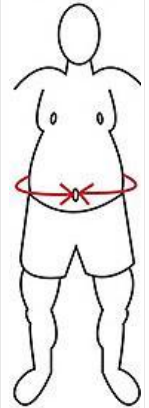
Το σωματικό λίπος δεν είναι εχθρός (εκτός κι αν είναι υπερβολικό ή συσσωρεύεται σπλαχνικά)

- Αποτελεί τη μεγαλύτερη εφεδρική αποθήκη ενέργειας και θρεπτικών συστατικών του οργανισμού.
- Είναι απολύτως απαραίτητο για τη βιοσύνθεση ουσιών και ορμονών, όπως τα ανδρογόνα και τα οιστρογόνα. Παράγει ιστικές ορμόνες!
- Μαζί με το δέρμα, μάς θωρακίζει ως θερμικός μανδύας από το ακραίο ψύχος.
- Προστατεύει τις αρθρώσεις, τον εγκέφαλο και τα ζωτικά όργανα από τις τριβές και τις πλήξεις, ενεργώντας ως «μαξιλαράκι» απορρόφησης των κραδασμών.
- Δεσμεύει τοξίνες και μεταβολικά κατάλοιπα.

Το υποδόριο αποθηκευμένο σωματικό λίπος είναι η δυναμικότερη πηγή ενέργειας... όταν τα λιποκύτταρα ΔΕΝ φλεγμαίνουν...

«ΕΧΘΡΟΣ» ΕΙΝΑΙ:

- Το υπερβολικό σωματικό λίπος.
- Το συσσωρευμένο σπλαχνικό λίπος.
- Το **ΕΚΤΟΠΟ** λίπος.



ΓΡΑΜΜΩΣΗ*



- Συμμετρία
- Περίγραμμα
- Σχήμα
- Μορφή
- Όγκος
- Πυκνότητα
- Μάζα

**ΔΕΝ «γραμμώνουν» τα κόκκαλα,
ΔΕΝ «γραμμώνει» το λίπος**

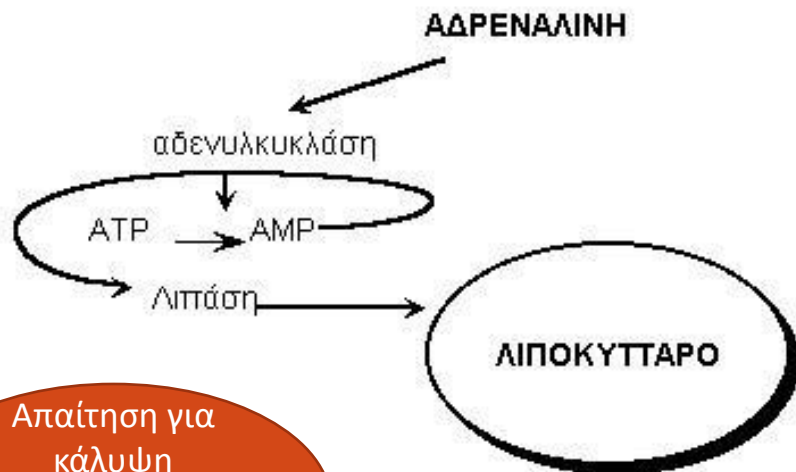
Για να μπει κάποιος σε μια πραγματική διαδικασία γράμμωσης, πρέπει πρώτα να έχει -ή να αποκτήσει- μια άξια λόγου ποσότητα μυϊκής μάζας. ΔΕΝ μπορούν να γραμμώσουν ούτε τα κόκκαλα, ούτε το λίπος!

Σε μια υπολογίσιμη/αυξημένη μυϊκή μάζα, ο ασκούμενος (ασκούμενη) ελαττώνει σημαντικά το υποδόριο λίπος και παράλληλα αποβάλλει τα περιττά υγρά από το σώμα του, με αποτέλεσμα το δέρμα να «τυλίγεται» πιο σφικτά γύρω από τους σκελετικούς μυς και να αναδεικνύεται έτσι εντονότερα το περίγραμμα, το σχήμα και τη φυσική τους μορφή.

* Ο όρος «γράμμωση» δημιουργήθηκε αρχικά μέσα στα γυμναστήρια από τους bodybuilders, κατόπιν υιοθετήθηκε από τους ειδικούς του fitness και, παρότι δεν απαντάται σε καμία επιστήμη ούτε στην επίσημη αθλητική ορολογία, πέρασε τελικά στο πλατύ κοινό, όπως και πολλές ακόμη σχετικές φράσεις που χρησιμοποιούνται ευρέως με παρόμοια σημειολογία π.χ. «κάνω διατροφή», «στέγνωσα», «έγινα κομμάτια» ή, αντίθετα, «κρατώ νερά», «έχω θολώσει».

ΒΗΜΑΤΑ ΑΕΡΟΒΙΑΣ ΛΙΠΟΛΥΣΗΣ

ΛΙΠΟΛΥΣΗ (ΕΚΛΥΣΗ ΛΙΠΟΥΣ ΑΠΟ ΤΑ ΛΙΠΟΚΥΤΤΑΡΑ)



Ευνοούν την λιπόλυση:

Έκκριση αδρεναλίνης και νορ-αδρεναλίνης, γυμναστική, σωματικές δραστηριότητες, μικρά και συχνά γεύματα, μικρότερη πρόσληψη θερμίδων (υποθερμιδική διατροφή αλλά με θρεπτική επάρκεια), πρόσληψη υδατανθράκων χαμηλού γλυκαιμικού δείκτη και γλυκαιμικού φορτίου, τροφές που αυξάνουν τη θερμογένεση, καλή οξυγόνωση, κ.ά.

Διάσπαση τριγλυκεριδίων σε γλυκερόλη και λιπαρά οξέα

Μείωση λίπους

Γλυκερόλη ---> άμεση πηγή ενέργειας ή καταλήγει στο συκώτι
Λιπαρά οξέα ---> ελεύθερα λιπαρά οξέα ή επανασύνθεση σε τριγλυκερίδια

ΜΕΙΩΣΗ ΛΙΠΩΔΟΥΣ ΙΣΤΟΥ



Γίνεται μόνον με μείωση του περιεχομένου των λιποκυττάρων σε τριγλυκερίδια ("ατροφία" - μείωση όγκου).
Ο αριθμός των λιποκυττάρων ΔΕΝ μειώνεται!

Συντομογραφίες: ATP = τριφωσφορική αδενοσίνη, AMP = μονοφωσφορική αδενοσίνη

Μεταφορά και καύση ελεύθερων λιπαρών οξέων στα μυϊκά μιτοχόνδρια

Παράγοντες κλειδιά: Έλλειμμα θερμίδων – Απαίτηση αναπλήρωσης ενέργειας – Επαρκής οξυγόνωση / Αερόβιος μηχανισμός – Μιτοχόνδρια – Παράταση προσπάθειας


ΜΕ ΣΤΟΧΟ ΤΗ ΜΕΙΩΣΗ ΛΙΠΟΥΣ

ΑΡΧΕΣ ΚΑΥΣΗΣ ΛΙΠΟΥΣ

- Θερμιδικό έλλειμμα - κατάλληλη διατροφή «πριν» - «κατά τη διάρκεια» και «μετά» την προπόνηση.
- Αερόβια ζώνη 55-85% (5-8).
- Επάρκεια οξυγόνου.
- Περιορισμένη παραγωγή γαλακτικού οξέος.
- Χρονική παράταση «καθαρής» προπόνησης.
- Συνδυαστική εκγύμναση μεγάλων μυϊκών ομάδων ομάδες.

ΕΠΙΔΙΩΞΗ: ΑΥΞΗΣΗ ΤΟΥ ΛΙΠΟΥΣ ΠΟΥ ΚΑΙΓΕΤΑΙ...

- Κατά τη διάρκεια της κάθε προπόνησης.
- Μετά την κάθε προπόνηση και μέχρι να αποκατασταθεί ο φυσιολογικός ρυθμός των καύσεων (μεταβολικός ρυθμός).
- Κατά τη διάρκεια όλης της μέρας (24ώρου) [σε ηρεμία, σε δραστηριότητες κ.λπ.].
- Όλη την εβδομάδα.
- Επί πολλές εβδομάδες.
- Καθ' όλη τη χρονική διάρκεια που έχει οριστεί για την επίτευξη του στόχου.



ΣΚΟΠΟΣ: ΜΙΤΟΧΟΝΔΡΙΑΚΗ ΥΠΕΡΤΡΟΦΙΑ

Οι αργές μυϊκές
ίνες περιέχουν
πολλαπλάσιο
αριθμό

μιτοχονδρίων

και επομένως
έχουν

μεγαλύτερη

δυνατότητα

αξιοποίησης

των λιπαρών

οξέων

ως καυσίμων.

Υπό την προϋπόθεση μικρού αρνητικού ισολογισμού ενέργειας:

- ❑ **Αερόβια άσκηση:** 3-5 φορές εβδομαδιαίως – με ποικιλία τρόπων και μεθόδων! Ιδανικά σε ξεχωριστό πρόγραμμα. Ειδάλλως **ΜΕΤΑ** την προπόνηση με βάρη. **Σπανίως ΠΡΙΝ τα βάρη***.
- ❑ **Προπόνηση με αντιστάσεις:** 2-4 φορές / εβδομάδα – προτιμότερο διαχωρισμένη και με ειδικά συστήματα προπόνησης συνδυασμού όγκου και έντασης προπόνησης που αυξάνουν την ενεργειακή συμμετοχή του λίπους, / τόσο όγκου προπόνησης («επαναλήψεις») όσο και έντασης («κιλά»).
- ❑ **Απαραιτήτως:** Διατάσεις, ποζάρισμα, τεχνικές μυϊκού ελέγχου, Fitness snacking καθημερινά, **διέγερση θερμογένεσης** (κρύο, ύπαιθρος).

* Διαφοροποίηση αν ο πρωτεύων σκοπός είναι η μυϊκή υπερτροφία.

Ο ΑΠΛΟΥΣΤΕΡΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΓΙΑ ΝΑ «ΦΤΙΑΞΕΤΕ» ΑΕΡΟΒΙΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

1. Ξεκινώ με μια κίνηση ποδιών.
2. Συνεχίζω την κίνηση των ποδιών και ΠΡΟΣΘΕΤΩ μια κίνηση των χεριών.
3. Κρατώ ίδια την κίνηση των χεριών, αλλάζω την κίνηση των ποδιών.
4. Κρατώ ίδια την κίνηση των ποδιών, αλλάζω την κίνηση των χεριών.
5. Κ.ο.κ. παρομοίως ή με όποια εναλλαγή βολεύει

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ

1. Επιτόπου τροχάδην.
2. Επιτόπου τροχάδην με κινήσεις χεριών (λυγισμένων στους αγκώνες) μπρος πίσω.
3. Κινήσεις των χεριών μπρος πίσω με επιτόπου τροχάδην-φτέρνες πίσω.
4. Επιτόπου τροχάδην-φτέρνες πίσω με εναλλάξ «γροθιές».



ΑΥΞΗΣΗ ΕΝΤΑΣΗΣ

- Αυξομείωση κέντρου βάρους
- Μετακίνηση - μετατόπιση
- Χέρια
- Πηδηματάκι/Πηδηματάκια
- Ταχύτητα / ρυθμός κίνησης
- Συνδυασμοί κινήσεων
- Αλλαγή «εδάφους», π.χ. ελαστικό
- Επιπρόσθετα όργανα

Κινητοποίηση μεγάλων μυϊκών ομάδων συνδυαστικά με επαναλαμβανόμενο ρυθμικό τρόπο, μέσα σε συγκεκριμένο πλαίσιο σφυγμών.

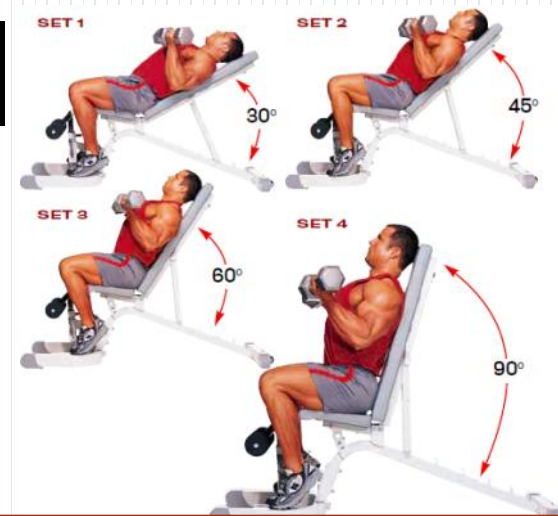
☐ Μέθοδοι: Συνεχόμενη – Διαλείπουσα – Μεικτή [ένταση: LIT – MIT – HIT]

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΥΨΗΛΟΤΕΡΗ ΚΑΥΣΗ ΘΕΡΜΙΔΩΝ ΑΠΟ ΛΙΠΟΣ

- **Δοκιμάστε συστήματα χωρίς διαλείμματα:** Όσο μεγαλύτερο όγκο προπόνησης κάνετε σε λιγότερο χρόνο, τόσο περισσότερα αποθέματα ενέργειας καίτε – super sets, δισέτ, τρισέτ, γιγαντιαία, σταθμικές κ.ά.
 - **Βάλτε ισομετρία και ποζάρισμα:** Η παράταση του χρόνου που οι μύες βρίσκονται υπό τάση με την προσθήκη ισομετρικής συστολής πριν ή κατά τη διάρκεια ή μετά την άσκησης, πολλαπλασιάζει τις καύσεις.
 - **Γρήγορα πάνω – αργά κάτω:** Οι επαναλήψεις που εκτελούνται με γρήγορη υπερνίκηση της αντίστασης και ελεγχόμενη επαναφορά της, αυξάνουν την ενέργεια που δαπανούν οι μύες για να λειτουργήσουν αποδοτικά.
 - **Αλλάζετε ασκήσεις και σειρά:** Η καινούργια αλληλουχία κινήσεων που διαμορφώνεται κάθε φορά με την αλλαγή των ασκήσεων ή της σειράς των ασκήσεων, προκαλεί μεγαλύτερη θερμιδική δαπάνη.
-
- **Οπωσδήποτε μουσική:** Η προπόνηση συνοδεία μουσικής μπορεί να μειώσει το υποκειμενικό αίσθημα κόπωσης και έτσι να παρατείνει το χρόνο προπόνησης έως και 15%.

ΔΟΚΙΜΑΣΤΕ (ΠΡΩΤΑ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ!!!)

- Αργές επαναλήψεις 4/4.
- Έκκεντρες (αρνητικές).
- Ισομετρικό κράτημα (στάση φορτίου) κατά τις επαναλήψεις.
- 1 ½
- 21 (και συναφή, π.χ. «15», «30»)
- Σταδιακού εύρους – γεμίσματα (1/4, 2/4, 3/4, 4/4).
- Καθαρές ισομετρικές (μέγιστη δύναμη).
- Μηχανικά «drop sets».
- Τελειώματα (κυρίως με λάστιχο).
- Intra-stretching
- Ποζαρίσματα - Διατάσεις PNF-Περιτονίας.



* ΠΩΣ; Μία ανά διαφορετική προπόνηση, δύο διαφορετικές στην ίδια προπόνηση, σε διαφορετικά σετ, επαναλήψεις κ.λπ. – προοδευτικά / σταδικοποίηση!

ΘΥΜΟΜΑΣΤΕ - Δουλεύουμε με όλους τους τρόπους μυϊκής συστολής/όλες τις μυϊκές ίνες/ υπό διαφορετικές γωνίες / σύμφωνα με τη φορά των μυϊκών ινών:
‘**Η** κάνουμε πολλαπλά σετ εκ των οποίων το τελευταίο φτάνει σε στιγμιαία εξάντληση
‘**Η** κάνουμε 1 λειτουργικό σετ μέχρι εξάντλησης χρησιμοποιώντας **τεχνικές «επέκτασης του σετ»**, π.χ. καθιστός – όρθιος – με αυτό-υποβοήθηση ή καψίματα ή αφαιρετικά κ.λπ.

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΕΝΤΑΤΙΚΟΠΟΙΗΣΗΣ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΟΝ ΑΡΙΘΜΟ 4

- **ΓΕΜΙΣΜΑΤΑ – ΑΔΕΙΑΣΜΑΤΑ ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΩΝ:** 1/4 – 2/4 – 3/4 – 4/4 (γέμισμα).
4/4 – 3/4 – 2/4 – ¼ (άδειασμα). (συνδυασμός) (και με έκκεντρες 4'').
 - **ΓΙΓΑΝΤΙΑΙΑ:** 4 διαφορετικές ασκήσεις για την ίδια μυϊκή ομάδα.
 - **ΑΦΑΙΡΕΤΙΚΗ ΤΕΤΡΑΔΑ ΑΣΚΗΣΕΩΝ:** 4 ασκήσεις από 1 σετ – χωρίς διάλειμμα - οι 3 πρώτες ασκήσεις από 1 σετ – χωρίς διάλειμμα - οι 2 πρώτες ασκήσεις από 1 σετ – χωρίς διάλειμμα - η πρώτη άσκηση (προτεραιότητα) με 1 ακόμα σετ.
 - Για την ίδια μυϊκή ομάδα.
 - Για διαφορετικές μυϊκές ομάδες.
 - **ΠΡΟΣΘΕΤΙΚΟ ή ΑΦΑΙΡΕΤΙΚΟ ΜΕΤΡΗΜΑ ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΩΝ:** 1/1-2/1-2-3/1-2-3-4 (προσθετικό) ή 1-2-3-4 – 4'' ισομετρική – 1-2-3-4'' ισομετρική – 1-2 κ.λπ.
 - **ΟΜΑΔΕΣ ΤΩΝ 4 + 1:** (4 επαναλήψεις – 1 διαφορετική κίνηση) X 4
 - **16 (=4 X 4):** 4 ολόκληρες επαναλήψεις – 4 μισές Α – 4 μισές Β – 4 ολόκληρες (μπορεί να γίνει και με ισομετρικό κράτημα 4'').
 - **ΣΥΜΠΛΕΓΜΑΤΑ:** 4 X 4 με διάλειμμα 4''
-
- **FAT-BURNERS 4:** 1 άσκηση ποδιών (45'') + 1 άσκηση κορμού (45'') + 1 άσκηση πυρήνα (45'') + 1 αερόβια/cardio (90'')... 15'' ανάπαυλα = 4 λεπτά X 4 φορές.
- Εναλλακτικά:** 4 ασκήσεις X 1 λεπτό άσκηση.


**ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΠΙΟ
ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΟ
ΑΣΚΗΣΙΟΛΟΓΙΟ**

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΤΗΣ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΤΗΤΑΣ

Η λειτουργική προπόνηση (Functional Training) δίνει έμφαση στην εκτέλεση **«ασκήσεων - κινήσεων της καθημερινότητας»** που η δομή τους προσομοιάζει με όσα κάνουμε στην πραγματική μας ζωή όπως, για παράδειγμα, το πώς

- Καθόμαστε,
- σηκωνόμαστε,
- στεκόμαστε,
- διατηρούμε την ισορροπία μας,
- μεταφέρουμε το βάρος μας προς όλες τις κατευθύνσεις,
- περπατάμε,
- τρέχουμε
- αναπηδάμε,
- αλλάζουμε κατευθύνσεις,
- αλλάζουμε επίπεδα κίνησης,
- στρέφουμε το κορμί μας
- σηκώνουμε αντικείμενα,
- σκύβουμε για να πιάσουμε κάτι. ... και η λίστα συνεχίζεται....

- Αύξηση των φυσικών δραστηριοτήτων.
- Περπάτημα με κάθε ευκαιρία.
- Ασκήσεις ανακούφισης του σώματος από τις καθημερινές επιβαρύνσεις και λειτουργικές ασκήσεις ώστε να διατηρείται σε καλή κατάσταση.
→ όλοι πρέπει να κάνουμε **καθημερινό τρόπο ζωής** **την εργονομία και την φυσική/λειτουργική κίνηση.**

- 
- ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΙΔΕΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ**
- Γράμματα – Λέξεις – Προτάσεις.
 - Αριθμοί – Πράξεις.
 - Γεωμετρικά σχήματα.
 - Κλειστά μάτια.

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΕΣ ΚΙΝΗΣΕΙΣ - ΑΣΚΗΣΕΙΣ

Οι βασικές αρχέγονες κινήσεις είναι:

- Μπουσούλημα.
- Ισορροπία στην όρθια στάση.
- Φυσιολογικές κινήσεις των αρθρώσεων.
- Βαθύ κάθισμα.
- Στροφική κίνηση σε άξονα.
- Κολύμβηση.
- Περπάτημα.
- Τρέξιμο.
- Άλμα.
- Πιάσιμο φορτίου.
- Έλξη φορτίου.
- Άρση φορτίου.
- Πίεση φορτίου.
- Μετακίνηση φορτίου.
- Ρίψη φορτίου.
- Αναρρίχηση.

• ΠΑΙΧΝΙΔΙ
• ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ
• ΤΕΡΨΗ
• ΑΠΟΛΑΥΣΗ

Λειτουργική κίνηση είναι:

Η ασφαλής – φυσική - ανώδυνη κίνηση της καθημερινότητας.

ΚΑΤΗΓΟΡΙΟΠΟΙΗΣΗ ΦΥΣΙΚΩΝ ΑΝΘΡΩΠΙΝΩΝ ΚΙΝΗΣΕΩΝ

- **Πίεση (push):** Οριζόντια, προς τα πάνω, προς τα κάτω, διαγώνιες (άπειρες σε αριθμό).
- **Έλξη (pull):** Οριζόντια, από πάνω, από κάτω, διαγώνιες.
- **Στρέψη (rotation):** Οριζόντια, διαγώνια πάνω, διαγώνια κάτω.
- **Αυξομείωση κέντρου βάρους του σώματος (level change):** Κινήσεις των ποδιών
- **Μετακίνηση στο χώρο (locomotion)** – μεταφορά του σώματος.
→ Συνδυασμοί των παραπάνω.

ΓΥΜΝΑΣΤΕΙΤΕ ΠΙΟ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΑ (ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ)

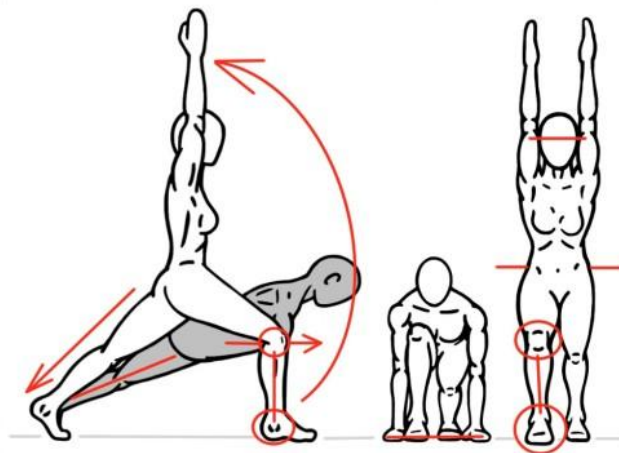
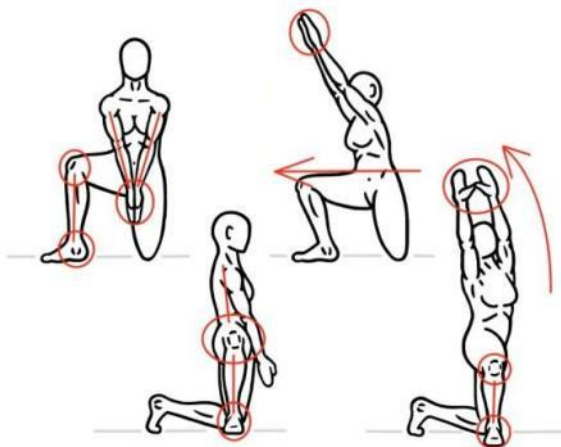
1. Γυμναστείτε περισσότερο σε φυσικούς χώρους (φύση) παρά σε κλειστούς χώρους.
2. Βάλτε το περπάτημα αποστάσεων στη ζωή σας, περπατήστε περισσότερο, ασκηθείτε περπατώντας.
3. Προτιμάτε την πιο φυσική άσκηση παρά την «τεχνητή», π.χ. τρέξιμο σε διάφορα εδάφη παρά σε ηλεκτρονικό διάδρομο.
4. Δουλεύετε όλο σας το σώμα σε κάθε προπόνηση – αποφύγετε το διαχωρισμό μυϊκών ομάδων και τις πολλές «απομονωτικές» ασκήσεις.
5. Χρησιμοποιείτε τακτικά αντιστάσεις με τη μορφή των ελεύθερων βαρών – γυμναστείτε συνδυαστικά, κάντε σύνθετες ασκήσεις, προσθέστε λειτουργικά στοιχεία (τρισδιάστατη κίνηση, ανεβοκατέβασμα κέντρου βάρους, μετακίνηση, κ.λπ.)
6. Κινηθείτε πιο γρήγορα, ίσως και εκρηκτικά, κάντε σπριντ και ασκήσεις γρήγορης αντίδρασης, μην ξεχνάτε τα άλματα (με διάφορες παραλλαγές).
7. Περιορίστε σημαντικά τα διαλείμματα ανάπαυσης, ει δυνατόν μην κάνετε καθόλου.
8. Δοκιμάζετε τακτικά καινούργιες μορφές/είδη άσκησης – βάλτε στο παιχνίδι το «μυαλό». (συνεχίζεται)

ΓΥΜΝΑΣΤΕΙΤΕ ΠΙΟ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΑ (ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ)

9. Επιδιώκετε την αλλαγή – διαφοροποιείτε τις συνθήκες καθημερινά – μην αφήνετε το σώμα σας να «συνηθίσει».
10. Όταν μπορείτε, προσθέτετε κάτι επιπλέον, μια καινούργια άσκηση, μια νέα πρόκληση, κάτι που αν αποτελεί κίνητρο, σκοπό και στόχο.
11. Μην ξεχνάτε ποτέ τις ασκήσεις ορθοσωμίας και τις λειτουργικές διατάσεις. Φροντίζετε το σώμα σας για να σας φροντίζει και αυτό
12. Ακούτε το σώμα σας – αντιληφθείτε εγκαίρως τις προειδοποιήσεις και μην το παρακάνετε – όταν το σώμα σας ζητά ξεκούραση, να του τη δίνετε! Μην πατάτε συνεχώς γκάζι, πατήστε και λίγο φρένο!

Το σημαντικότερο: Ψυχαγωγία – Απόλαυση –

Διασκέδαση: Τίποτα δεν μπορεί να είναι αποτελεσματικό εάν δεν είναι διασκεδαστικό!

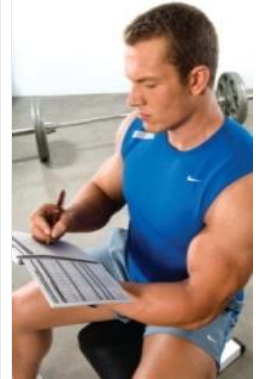


ΓΕΝΙΚΟΣ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ – ΘΕΩΡΗΤΙΚΕΣ ΒΑΣΕΙΣ

ΓΕΝΙΚΟΣ ΑΛΓΟΡΙΘΜΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ Ρ.Τ.

Βήμα 1:
Αξιολόγηση –
Προφίλ
ασκούμενου

Ιατρική βεβαίωση / αξιολόγηση
Αναλυτικό ιστορικό του ασκούμενου
Στοιχεία προσωπικής συνέντευξης
Μετρήσεις (βάρος, % λίπος, δείκτη μάζας, μέση κλπ.)



Βήμα 2: Καθορισμός
σκοπών και ατομικών
SMART στόχων

Θέλω – Πραγματικές ανάγκες

Βήμα 3: Πλάνο

Εφαρμογή σχεδιασμού με
διαρκή έλεγχο για την
προβλεπόμενη διάρκεια,
π.χ. 4 εβδομάδες

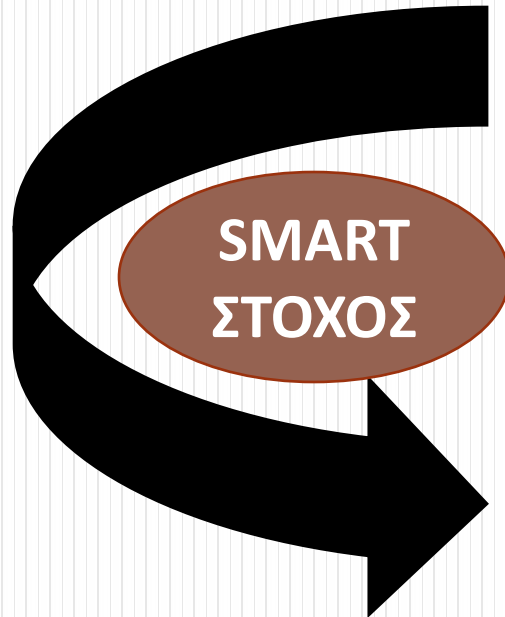
Βήμα 5:
Αξιολόγηση
αποτελεσμάτων
/σχεδιασμού



Βήμα 4:
Σχεδιασμός μικρόκυκλων
– προπονητικών μονάδων

**ΔΙΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ
ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ**

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΣΚΟΠΙΜΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ



Συγκεκριμένος

Μετρήσιμος

Αξιόλογος/Εφικτός/Αξιοποιήσιμος

Ρεαλιστικός/Σχετικός

Τοποθετημένος χρονικά/δεσμευτικός

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΣΚΟΠΩΝ ΚΑΙ ΣΤΟΧΩΝ (SMART)

ΕΠΙΛΟΓΗ ΒΑΣΙΚΟΥ ΣΚΟΠΟΥ

- Αδυναμία - Απώλεια βάρους - λίπους.
- Μυϊκή Μάζα - Μυϊκή υπερτροφία.
- Γράμμωση - Απώλεια λίπους - ανασύνθεση.
- Βελτίωση φυσικής κατάστασης (παράμετροι).
- Διορθωτική γυμναστική – θεραπευτική άσκηση
- Βελτίωση υγείας και ευεξίας.
- Άλλο. Τι:

.....



ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΟΣ – ΠΟΙΟΣ;

- «θέλω να χάσω 5 κιλά».
- «θέλω να χάσω 5 πόντους από την κοιλιά».
- «θέλω να μειώσω το ποσοστό λίπους μου κατά 5%».
- «θέλω να αυξήσω το βάρος μου κατά 5 κιλά».
- «θέλω να βελτιώσω την αντοχή μου κατά 5%»
- ποιότητα: «η υγεία μου είναι στο 1 θέλω να την πάω στο 2»

ΜΕΤΡΗΣΙΜΟΣ

Π.χ. ζυγαριά, λιπομέτρηση, ειδικά τεστ, κλίμακες.

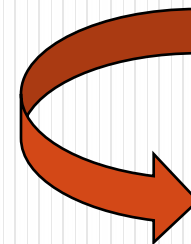
ΑΞΙΟΛΟΓΟΣ

ΡΕΑΛΙΣΤΙΚΟΣ

ΤΟΠΟΘΕΤΗΜΕΝΟΣ ΧΡΟΝΙΚΑ – ΠΟΤΕ;

Π.χ. σε 4 βδομάδες (κίνητρο παρακίνησης, προσκόλλησης και συνέχειας)

Να έχετε ρεαλιστικές επιδιώξεις επιλογής στόχου, επιλέγοντας ορθολογικά τον αριθμητικό στόχο που η επίτευξή του βελτιώνει την καθημερινότητα του ατόμου.



Σκοπός - Παράμετρος	Ευνοϊκό είδος (τύπος) άσκησης	Ενδεικτικά παραδείγματα κατάλληλης επιλογής
Καρδιοαναπνευστική αντοχή	Αερόβια - καρδιοαναπνευστική προπόνηση	Περπάτημα, τζόκινγκ, ποδήλατο, διάδρομος, step, ελλειπτικό, κωπηλατική, αναρριχητικό, αερόμπικ, step αερόμπικ, κολύμβηση, ασκήσεις σωματικού βάρους
Μυϊκή δύναμη, μυϊκή αντοχή, μυϊκή υπερτροφία	Άσκηση με αντίσταση / φόρτιση	Ελεύθερα βάρη, μηχανήματα, ασκήσεις σωματικού βάρους, ελαστικές αντιστάσεις, λειτουργική προπόνηση με το βάρος του σώματος & αντιστάσεις
Ευκαμψία - Αρθρική κινητικότητα - Ελαστικότητα	Διατάσεις, ασκήσεις πλήρους εύρους κίνησης αρθρώσεων	Διατάσεις στατικού τύπου, διατάσεις δυναμικού τύπου, αρθρικές κινητοποιήσεις, PNF, yoga, Pilates
Ισορροπία – Λειτουργική αποδοτικότητα	Προπόνηση ισορροπίας και νευρομυϊκής συναρμογής	Λειτουργική προπόνηση, yoga, Pilates, Tai chi, ασκήσεις σε πλατφόρμες ισορροπίας και ελαστικές επιφάνειες
Υγεία οστών - πρόληψη οστεοπόρωσης	Ασκήσεις φόρτισης των οστών με κραδασμούς ή/και αντιστάσεις	Τζόκινγκ και τρέξιμο (όχι σε διάδρομο), σκοινάκι, άλματα, αερόμπικ, ελεύθερα βάρη, μηχανήματα αντίστασης

1 - ΕΠΙΔΙΩΞΗ: ΑΥΞΗΣΗ ΜΑΖΑΣ - ΒΑΡΟΥΣ

Επιδίωξη: Αύξηση μάζας/βάρους (κυρίως μυϊκό)

Προπονητικός σκοπός: διέγερση ανάπτυξης με ελαχιστοποίηση απώλειας θερμίδων

- Συχνότητα 2-3 φορές βδομάδα - Ολοσωματικά προγράμματα.
- Υψηλή ένταση – χαμηλή ποσότητα (χαμηλός όγκος προπόνησης).
- Βασικές ασκήσεις – Βέλτιστες επαναλήψεις 8-12 – Μέση ένταση προσπάθειας 9/10 - Προοδευτικό σύστημα - Εντατικοποίηση.
- Μέτρια διαλείμματα ανάπαυσης μεταξύ σετ και ασκήσεων.
- Μικρότερη διάρκεια προπονητικών μονάδων.
- Περιορισμένη αερόβια/cardio προπόνηση.

«ΑΝΑΒΟΛΙΚΟ» ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΧΩΡΙΣ ΑΝΑΒΟΛΙΚΗ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ
& ΧΩΡΙΣ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ ΣΤΗΝ ΙΝΣΟΥΛΙΝΗ

ΠΡΟΥΠΟΘΕΣΕΙΣ

- Περιορισμός περιττών σωματικών δραστηριοτήτων.
- Εξασφάλιση ποιοτικών ωρών ύπνου.
- Ποιοτική υπερθερμιδική διαίτα (θετικό ισοζύγιο ενέργειας).

SMART: +4%
ΣΒ σε 4
βδομάδες.



2 - ΑΝΑΣΥΝΘΕΣΗ ΣΩΜΑΤΟΣ (RECOMP)

Επιδίωξη: Αύξηση μυϊκής μάζας με διατήρηση βάρους (= μείωση λίπους)

Σκοπός: διέγερση μυϊκής ανάπτυξης, επιτάχυνση καύσης λίπους

- Μέτρια ως μεγάλη συχνότητα προπόνησης –Fitness snacking.
- **Περιοδικότητα** - διαφοροποιημένοι σκοποί ανά προπονητική μονάδα, μικρόκυκλο κ.λπ. Ποικιλία ασκήσεων
- Άλλοτε πολλές – άλλοτε μέτριες – άλλοτε λίγες επαναλήψεις.
- Συνδυασμός μέτριας και υψηλής έντασης.
- Συνδυασμός χαμηλής – υψηλής ποσότητας προπόνησης.
- Συνδυασμοί αερόβιων μεθόδων (ποικιλία προσεγγίσεων).
- Μέτρια ή καθόλου διαλείμματα ανάμεσα σε σετ και ασκήσεις... συστήματα και τεχνικές εντατικοποίησης.

-
- Αναβολικές και καταβολικές ημέρες.
 - Προσαρμογές μακροθρεπτικών στον ημερήσιο σκοπό

**SMART –
4 βδομ:**
+2%
άπαχης
μάζας -
2%
λίπους



3 - ΜΕΙΩΣΗ ΛΙΠΟΥΣ - ΓΡΑΜΜΩΣΗ

ΕΠΙΔΙΩΞΗ: Μείωση λιπώδους μάζας

Προπονητικός σκοπός: αυξημένη καύση θερμίδων

- Μεγαλύτερη εβδομαδιαία συχνότητα, περισσότερες προπονήσεις ανά εβδομάδα – ιδιαίτερη έμφαση σε fitness snacking.
- Μεγάλη ποικιλία ασκήσεων, πολλές συνολικά επαναλήψεις, μεγαλύτερη διάρκεια προπονητικής μονάδας.
- Μικρά έως καθόλου διαλείμματα ανάμεσα στα σετ και στις ασκήσεις.
- Μέτρια ένταση - Μεγάλη ποσότητα («όγκος προπόνησης»).
- Έμφαση στην αερόβια προπόνηση /cardio .

SMART: 0,5-1%
μείωση λίπους
ανά εβδομάδα

ΕΠΙΠΛΕΟΝ

- **Fitness snacking:** Αύξηση σωματικών δραστηριοτήτων στην καθημερινότητα.
- Ελαφρώς υποθερμιδική διατροφή – έλεγχος πρόσληψης λιπαρών - υδατανθράκων (ιδίως δε σακχάρων).
- Αναλογική – ποσοστιαία αύξηση πρόσληψης πρωτεϊνών.



ΠΩΣ ΘΑ ΧΑΣΩ ΜΟΝΙΜΑ ΒΑΡΟΣ;

Το πρόβλημα του υπερβάλλοντος βάρους δεν γίνεται να επιλυθεί από τη μια μέρα στην άλλη. Ως εκ τούτου δεν μπορεί να αντιμετωπιστεί με πρόσκαιρα και ημιτελή μέτρα όπως ο αποκλεισμός τροφίμων, οι περικοπές φαγητού ή οι αυτοσχέδιες δίαιτες.

Η σύσταση των περισσότερων επιστημονικών φορέων είναι να επιχειρηθεί η επίτευξη του επιθυμητού σωματικού βάρους μέσα από τη μακροπρόθεσμη προσέγγιση

«διατρέφομαι πιο ποιοτικά, τρώω μικρότερες μερίδες, κινούμαι πιο πολύ (φυσική δραστηριότητα) και γυμνάζομαι πιο τακτικά (σκόπιμη προπόνηση)».

Αυτή σημαίνει σταδιακή τροποποίηση της διατροφικής συμπεριφοράς και συγχρόνως προοδευτική αλλαγή των συνηθειών προς μια πιο κινητικά δραστήρια ζωή.

Το απολύτως βασικό είναι η προσπάθεια να έχει συνέχεια και συνέπεια και να εστιαστεί στη **μονιμότητα των απαραίτητων αλλαγών** κι όχι απλώς στο χάσιμο κιλών.

Μαθαίνω να

- Επιλέγω
- Μαγειρεύω
- Τρώω
- Γυμνάζομαι
- Απολαμβάνω
- Ζω

Προσοχή!

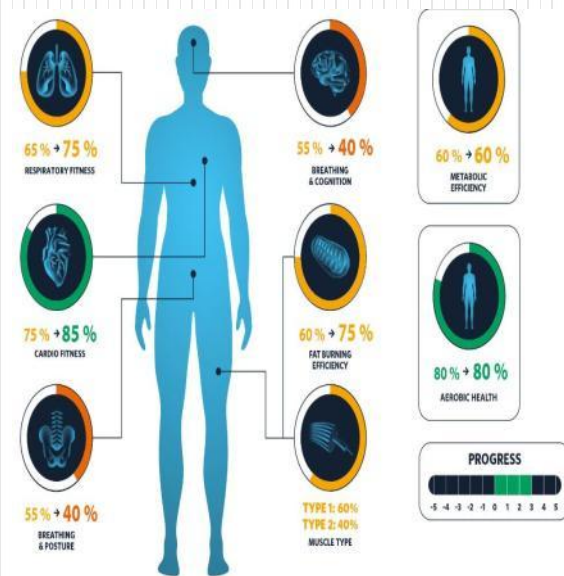
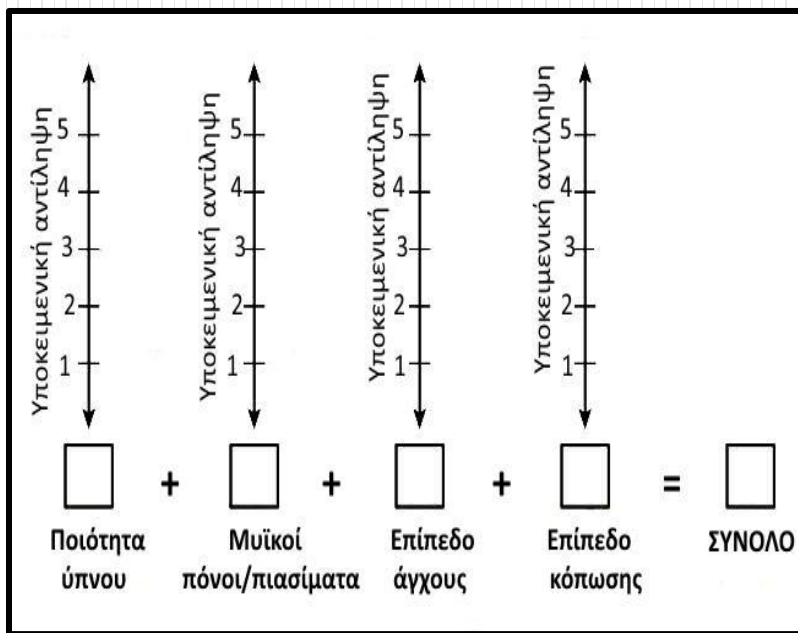
Ο στόχος είναι να χαθεί ΜΟΝΙΜΑ περιττό λίπος, όχι απλώς «κιλά» - άρα:

ΔΙΑΤΗΡΗΣΙΜΟΤΗΤΑ
ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΟΣ

ΠΡΟΣΟΧΗ! ΕΛΕΓΧΟΣ ΜΕΤΡΗΣΙΜΟΥ ΣΤΟΧΟΥ

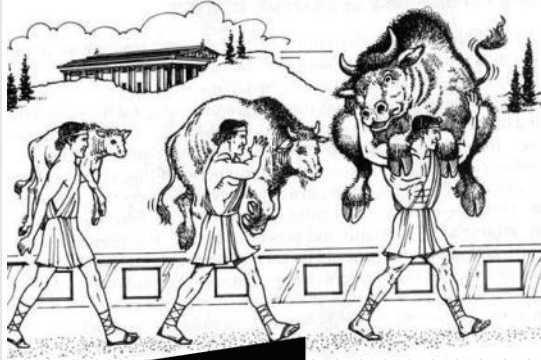
Αφού προσδιοριστεί ποσοτικά ο στόχος, το αποτέλεσμα της προσπάθειας πρέπει να ελέγχεται περιοδικά με αντικειμενικό τρόπο.

- Λιπομέτρηση
- Ζυγαριά
- Μεζούρα
- Χρονόμετρο
- Κλίμακες 1-10 (ή 1 – 5)
- Ειδικά τεστ



Προγραμματισμένος έλεγχος κάθε 2 εβδομάδες –
Αλλαγές εάν είμαστε εκτός στόχου!!!!

ΠΡΟΤΥΠΟ ΠΡΟΟΔΕΥΤΙΚΗΣ ΜΥΪΚΗΣ ΥΠΕΡΦΟΡΤΩΣΗΣ: ΜΙΛΩΝ Ο ΚΡΟΤΩΝΙΑΤΗΣ



Μίλωνας: Σταθερές επαναλήψεις – Σταδιακή αύξηση βάρους (αντίστασης)

ΣΗΜΕΡΑ: ΤΥΠΙΚΗ ΜΟΡΦΗ

- Ποσοστό μυϊκής μάζας που ενεργοποιείται κατά τις ασκήσεις.
- Ένταση προπόνησης.
- Διάλειμμα (χρόνος – είδος) μεταξύ των σετ και των ασκήσεων
- Όγκος συνολικού έργου (ποσότητα και διάρκεια προπόνησης).
- Διάρκεια προπόνησης.
- Εβδομαδιαία συχνότητα προπόνησης.
- Ανάπαυση – Αποκατάσταση.
- Διατροφή.

Ο ασκούμενος κάνει κάθε άσκηση με ένα συγκεκριμένο φορτίο/βάρος (διαφορετικό για κάθε άσκηση) που του επιτρέπει να εκτελέσει **8-10 τεχνικά άψογες επαναλήψεις στο 1 λειτουργικό σετ** της άσκησης αυτής. [προηγείται προθέρμανση!!!!!!]
Στην επόμενη προπόνηση χρησιμοποιεί το ίδιο φορτίο / αντίσταση/βάρος και προσπαθεί να κάνει περισσότερες επαναλήψεις στο λειτουργικό σετ.
Όταν -μετά από καιρό- φτάσει σε μία άσκηση να κάνει 15-20 επαναλήψεις, τότε **αυξάνει το φορτίο / αντίσταση / βάρος** στην άσκηση αυτή ώστε να μπορεί να κάνει 8-10 επαναλήψεις κ.ο.κ. [ή αλλάζει άσκηση]

ΠΡΟΤΑΣΗ: Ολοσωματικό υπερτροφίας

1. ΠΟΔΙΑ ΜΠΡΟΣ
2. ΠΟΔΙΑ ΠΙΣΩ
3. ΣΤΗΘΟΣ
4. ΠΛΑΤΗ
5. ΩΜΟΙ
6. ΤΡΙΚΕΦΑΛΟΙ
7. ΔΙΚΕΦΑΛΟΙ
8. ΓΑΜΠΕΣ
9. ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ
10. ΡΑΧΙΑΙΟΙ



Μέθοδος 1 σετ

- ❑ Δομή: 1 άσκηση ανά μυϊκή ομάδα. Σε κάθε άσκηση 1 σετ για ζέσταμα και 1 σετ των 8-12 επαναλήψεων μέχρι αποτυχίας.
- ❑ Κάθε επανάληψη διαρκεί 4-6 δευτερόλεπτα ή περισσότερο.
 - ❑ Ανάμεσα στις ασκήσεις διάλειμμα ως 10 δευτερόλεπτα.
- ❑ Ολοκλήρωση σε λιγότερο από 30 λεπτά.
- ❑ Συχνότητα: Κάθε 72 ώρες (2-3 φορές εβδομαδιαίως)

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΑΣΚΗΣΙΟΛΟΓΙΟΥ - ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

1	Οπίσθια καθίσματα ή Πιέσεις ποδιών ή Μπροστινά καθίσματα	6	Πλάγιες άρσεις χεριών ή Πιέσεις ώμων ή Ανοικτή κωπηλασία
2	Πρηνείς κάμψεις ποδιών ή Άρση θανάτου ή Όρθια κάμψη ποδιού	7	Πιέσεις τρικέφαλων με κανονική ή ανάποδη λαβή Γαλλικές πιέσεις (Καλιφόρνια style)
3	Όρθιες ακροστασίες σε μηχάνημα ή Καθιστές ακροστασίες σε μηχάνημα	8	Κάμψεις χεριών με μπάρα ή αλτήρες
4	Επικλινείς πιέσεις στήθους ή Οριζόντιες πιέσεις στήθους ή Πιέσεις στήθους σε μηχάνημα ή Φλάις – πίεση (αλτήρες ή τροχαλία)	9	Ροκανίσματα κοιλιακών με αντίσταση ή Ροκανίσματα κοιλιακών σε τροχαλία ή Έλξεις λεκάνης σε μονόζυγο
5	Έλξεις σε μονόζυγο ή Έλξεις τροχαλίας ή Κωπηλασία (μπάρας ή τροχαλίας)	10	Εκτάσεις κορμού (ραχιαίοι) σε πάγκο

Συχνότητα 2-3 φορές / εβδομάδα, το ίδιο ή διαφορετικό

DELORM: 1 X 10 X 50% 10RM - 1 X 10 X 75% 10RM - 1 X 10 X 100% 10 RM

ΠΡΟΤΑΣΗ: Ολοσωματικό υπερτροφίας 10-10

1. ΠΟΔΙΑ Ι
2. ΣΤΗΘΟΣ
3. ΠΛΑΤΗ
4. ΠΟΔΙΑ ΙΙ
5. ΩΜΟΙ
6. ΓΑΜΠΕΣ
7. ΤΡΙΚΕΦΑΛΟΙ
8. ΔΙΚΕΦΑΛΟΙ
9. ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ
10. ΡΑΧΙΑΙΟΙ

Μέθοδος 1 σετ

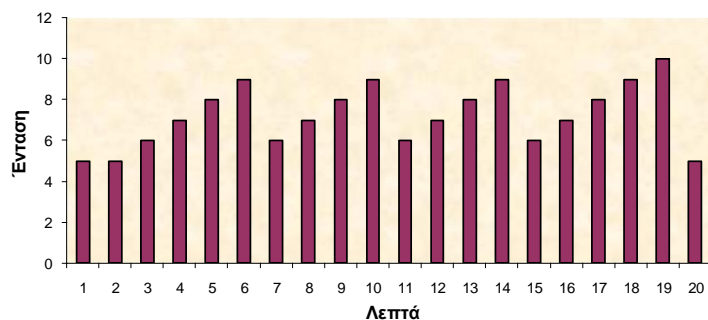
- ❑ Δομή: 10 ασκήσεις. Ειδικό ζέσταμα και μετά 1 άσκηση ανά μυϊκή ομάδα («κυκλικό»).
- ❑ Σε κάθε άσκηση 1 σετ των 10 επαναλήψεων.
- ❑ Κάθε επανάληψη διαρκεί 10 δευτερόλεπτα ή περισσότερο.
 - ❑ Ανάμεσα στις ασκήσεις διάλειμμα ως 10 δευτερόλεπτα.
 - ❑ Ολοκλήρωση προπονητικής μονάδας σε λιγότερο από 30 λεπτά.
- ❑ Συχνότητα: Κάθε 72 ώρες (2-3 φορές εβδομαδιαίως)

BODY FOR LIFE



Bill Phillips

20-Λεπτά Αερόβιας Άσκησης



Bill Phillips (Body for Life)

H1: Πάνω μέρος (Στήθος + Ώμοι + Πλάτη + Τρικέφαλοι + Δικέφαλοι)

H2: Αερόβια **διαλείπουσα 20'**

H3: Κάτω μέρος (Τετρακέφαλοι + Οπίσθιοι μηριαίοι + Γάμπες + Κοιλιακοί)

H4: Αερόβια 20'

H5: Πάνω μέρος

H6: Αερόβια 20'

H7: Αποχή

H8: Κάτω μέρος

H9: Αερόβια

H10: Πάνω μέρος

H11: Αερόβια

H12: Κάτω μέρος

H13: Αερόβια

H14: Αποχή

-Επανάληψη-

Κάθε μυϊκή ομάδα: 3 φορές ανά 14 ημέρες
/ Εβδ: Βάρη 3 φορές – Αερόβια 3 φορές.

Χαρακτηριστικά:

- 2 ασκήσεις ανά μυϊκή ομάδα.

1^η άσκηση

1 X 12 αυξήστε τα κιλά

1 X 10 προσθέστε κιλά

1 X 8 προσθέστε κιλά

1 X 6 επαναλήψεις.

Μειώστε κιλά 1 X 12

2^η άσκηση

Κατευθείαν, χωρίς

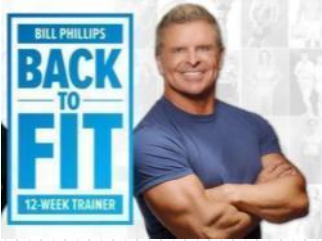
ξεκούραση, 12

επαναλήψεις

Μετατροπή του προγράμματος

Για απώλεια λίπους:

- Μηδενισμός διαλειμάτων.
- Αύξηση ποσότητας αερόβιας (αν χρειάζεται)
- Διατροφικές αλλαγές.



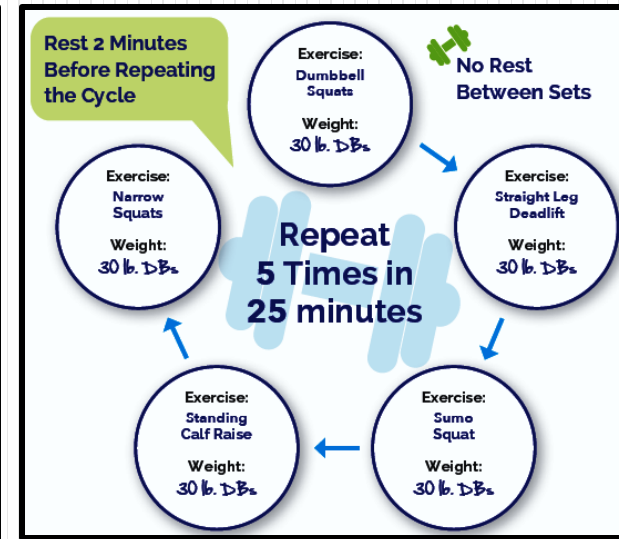
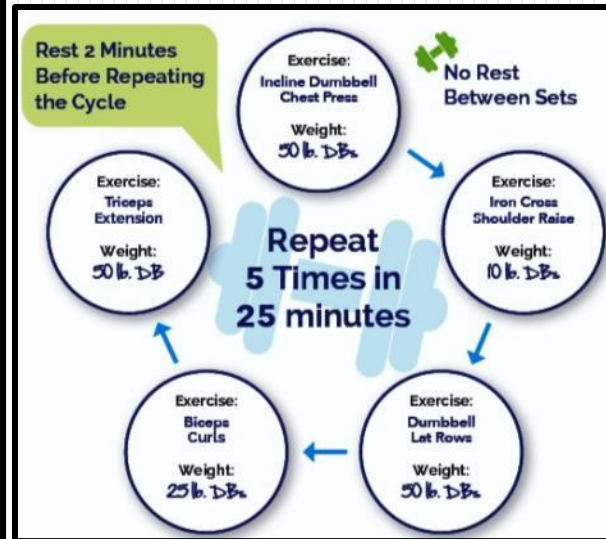
Για αύξηση δύναμης:

- 1 επιπλέον σετ των 4-6 επαναλήψεων.
- Κατάργηση της μοναδιαίας άσκησης.
- Μεγαλύτερος χρόνος διαλειμάτων.

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗ

ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ 5 - 25:

- **ΣΠΛΙΤ:** Πάνω μέρος σώματος – Κάτω μέρος σώματος (3-4 προπονήσεις / βδομάδα).
- **25 ΛΕΠΤΑ:** 5 κύκλοι των 5 ασκήσεων από 10 επαναλήψεις ανά άσκηση χωρίς ενδιάμεσο διάλειμμα.



ΠΡΟΤΑΣΗ: Η ΑΡΧΑΙΟΕΛΛΗΝΙΚΗ ΤΕΤΡΑΔΑΣ («ΤΕΤΡΑΣ»)

ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΤΗΤΑ: περιοδικός μικρόκυκλος με 4 προπονητικές μονάδες.

ΤΟΤΕ: Για εκκολαπτόμενους / αρχάριους

- **Ημέρα 1^η:** Εκπαίδευση - θεωρητική και ψυχολογική προετοιμασία.
- **Ημέρα 2^η:** Εντατική προπόνηση.
- **Ημέρα 3^η:** Ανάπαυση - συμμετοχή σε φιλοσοφικές συζητήσεις.
- **Ημέρα 4^η:** Χαλαρή προπόνηση.

ΣΗΜΕΡΑ

- **Ημέρα 1^η:** Συμβουλευτική - Εκπαίδευση – Προετοιμασία - Έλεγχος.
- **Ημέρα 2^η:** Εντατική προπόνηση.
- **Ημέρα 3^η:** Ενεργητική ανάπαυση.
- **Ημέρα 4^η:** Χαλαρή προπόνηση.



ΤΟΤΕ: Για πολύπειρους και με υποδομή αθλητές

- **Ημέρα 1^η:** Ασκήσεις προετοιμασίας με σχετικά υψηλή ένταση χωρίς, όμως, ο αθλητής να φτάνει στα όρια του.
- **Ημέρα 2^η:** Η πιο απαιτητική ημέρα προπόνησης. Ο αθλητής επιχειρούσε να πετύχει τη μέγιστη απόδοσή του.
- **Ημέρα 3^η:** Ασκήσεις πολύ χαμηλής έντασης - Ενεργητική αποκατάσταση.
- **Ημέρα 4^η:** Χαμηλής έντασης ασκήσεις γυμναστικής. Ιδιαίτερη έμφαση στην τεχνική/τακτική του αθλήματος/αγωνίσματος.

«ΕΡΓΑΛΕΙΑ»

- Εκπαίδευση – συμβουλευτική.
- Τεχνολογία (διαδίκτυο – συσκευές αυτοελέγχου).
- Fitness snacking.

ΚΑΤΗΓΟΡΙΟΠΟΙΗΣΕΙΣ - ΣΥΝΟΨΕΙΣ

Βασικά συστήματα προπόνησης P.T. & Small P.T.

1) Συστήματα που αφορούν τις επαναλήψεις:

- Συστήματα με βάση την ταχύτητα εκτέλεσης των επαναλήψεων, π.χ. αργές, γρήγορες, με συγκεκριμένο tempo.
- Συστήματα με βάση το εύρος κίνησης των επαναλήψεων, π.χ. ολόκληρες, μισές, τμηματικές, γεμίσματα, εκτεταμένες επαναλήψεις, matrix.
- Συστήματα με βάση την έμφαση στο είδος της μυϊκής συστολής σε κάθε επανάληψη, π.χ. με έμφαση στη μειομετρική συστολή, με έμφαση στην έκκεντρη συστολή, με έμφαση στην ισομετρική συστολή.



2) Συστήματα που αφορούν τα σετ:

- Συστήματα με συνδυασμό σετ διαφορετικών ασκήσεων για την ίδια μυϊκή ομάδα, π.χ. δισέτ, τρισέτ, γιγαντιαία, προεξάντληση, μετεξάντληση.
- Συστήματα με συνδυασμό σετ διαφορετικών ασκήσεων για ανταγωνιστικές μυϊκές ομάδες, π.χ. σούπερ σετ και παραλλαγές αυτών.
- Συστήματα με συνδυασμό σετ διαφορετικών ασκήσεων για διαφορετικές μυϊκές ομάδες, π.χ. περιφερειακό καρδιαγγειακό σύστημα, ορφανά σετ, εμβόλιμα σετ.

Βασικά συστήματα προπόνησης P.T. & Small P.T.

3) Συστήματα που αφορούν τα διαλείμματα:

- Συστήματα με ασκήσεις που εκτελούνται η μία κατόπιν της άλλης χωρίς κανένα διάλειμμα ανάμεσά τους, π.χ. σταθμική προπόνηση, συνεχόμενη προπόνηση.
- Συστήματα με διαφορετικό τρόπο και διαφορετική διάρκεια διαλείμματος, π.χ. ενεργητικά, παθητικά, μεικτά, πλήρως αμειβόμενα, μερικώς αμειβόμενα – με διάφορες ασκήσεις, π.χ. διατάσεις ανταγωνιστών, μικρές παύσεις, κ.λπ.

4) Συστήματα που αφορούν τον τρόπο και τη μεθοδολογία εκτέλεσης

- μίας άσκησης ή μερικών ασκήσεων ή
- όλων των ασκήσεων ενός προγράμματος, όπως για παράδειγμα: σετ μειούμενης αντίστασης (π.χ. με λάστιχο,) τριπλής πτώσης (π.χ. με ευκολότερες παραλλαγές – σωματικό βάρος), συστοιχίες (αύξουσες, φθίνουσες κ.λπ.), μονόπλευρη εκτέλεση, με χρονόμετρο αντί επαναλήψεων κ.λπ.

5) Συστήματα bodybuilding ή sports training που αφορούν όλο το πρωτόκολλο εφαρμογής ενός προγράμματος και όλες τις προπονητικές μονάδες αυτούς, π.χ. ανατομικό σύστημα, σύστημα 1 σετ, σύστημα concept 10-10, body for life, ενιαίο πρόγραμμα, split πρόγραμμα, πρόγραμμα τύπου cross fit κ.λπ.

Μεμονωμένα ενδεικτικά συστήματα

1) Με βάση την ταχύτητα εκτέλεσης των επαναλήψεων

1. Επαναλήψεις αργές*.
 2. Επαναλήψεις μέτριας ταχύτητας*.
 3. Επαναλήψεις γρήγορες*.
 4. Επαναλήψεις μέγιστης ταχύτητας*.
 5. Επαναλήψεις μέγιστης ταχύτητας ΠΑΕ.
- * Χωρίς έμφαση σε είδος μυϊκής συστολής.



2) Με βάση το είδος της μυϊκής συστολής

1. Επαναλήψεις με ιδιαίτερη έμφαση στη θετική/μειωμετρική/υπερνηκτηκή.
2. Επαναλήψεις με ιδιαίτερη έμφαση στην αρνητική/έκκεντρη/πλειομετρική.
3. Επαναλήψεις ή ασκήσεις Ισομετρικές.
4. Επαναλήψεις με Max contraction.
5. Επαναλήψεις με μέγιστη ανάσχεση.
6. Επαναλήψεις με τέμπο, π.χ. 1 ισομετρική – 2 μειωμετρική – 1 ισομετρική – 4 ή 6 έκκεντρη.
7. Επαναλήψεις συνεχόμενης τάσης.
8. Επαναλήψεις X (στο πιο δύσκολο σημείο της επανάληψης).

Μεμονωμένα ενδεικτικά συστήματα



3) Με βάση το εύρος κίνησης κάθε επανάληψης

1. Επαναλήψεις ολοκληρωμένες (4/4).
2. Επαναλήψεις εκτεταμένες (1½, 1¾).
3. Επαναλήψεις με γωνίες δυσκολίας.
4. Επαναλήψεις με διαδοχή εύρους.
5. Επαναλήψεις με κλάσματα – καψίματα - τμηματικές (15, 21, πλατούν κ.ά.).
6. Επαναλήψεις με μηχανικό μειονέκτημα.
7. Επαναλήψεις με μηχανικό πλεονέκτημα.
8. Επαναλήψεις με ξεκολλήματα δυσκολίας.
9. Επαναλήψεις μισές.
10. Επαναλήψεις χωρίς ολοκλήρωση.
11. Επαναλήψεις πανσυστολής.

Δισέτ – Τρισέτ – Γιγαντιαία
Διάφορα είδη supersets

4) Με βάση τον εξαναγκασμό σε μυϊκή "αποτυχία"

1. Αναγκαστικές επαναλήψεις.
2. Αποδοτικό τσίτινγκ / κλεψίματα / καψίματα.
3. Επαναλήψεις μέχρι υπέρβασης αποτυχίας.
4. Επαναλήψεις συμπληρωματικές.
5. Πτώσεις (μείωση) βάρους (καθοδικά, τριπλές πτώσεις κ.λπ.)

ΝΟΜΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΧΡΗΣΗΣ ΕΡΓΩΝ ΤΡΙΤΩΝ

Η συγκεκριμένη παρουσίαση κάνει μερική χρήση έργων τρίτων (φωτογραφίες, σκίτσα, διαγράμματα) των οποίων επιτρέπεται η επαναχρησιμοποίηση, η ελεύθερη αναπαραγωγή και η δημιουργία παραγώγων αυτών (διεθνής χαρακτηρισμός: διαθέσιμο κοινό κτήμα).

Η χρήση έργων τρίτων γίνεται αποκλειστικά και μόνο για εκπαιδευτικούς σκοπούς και όχι για εμπορική εκμετάλλευση ή με τη μορφή διασκευής που αλλοιώνει το περιεχόμενο ή αλλάζει το καθεστώς πνευματικής ιδιοκτησίας. Όπου τα χρησιμοποιούμενα έργα τρίτων δεν είναι χαρακτηρισμένα ως «διαθέσιμο κοινό κτήμα», έγινε περιορισμένη και σύννομη χρήση τους σύμφωνα με τους νόμους περί πνευματικής ιδιοκτησίας.

Πλήρης αναφορά στα ονόματα των αρχικών δημιουργών υπάρχει στα επίσημα εγχειρίδια του εκπαιδευτικού οργανισμού.

Η παρουσίαση αυτή δεν προορίζεται για εμπορικούς σκοπούς.
Επιτρέπεται η αναπαραγωγή με αναφορά στην πηγή.

Επεξήγηση όρων χρήσης έργων τρίτων

© Δεν επιτρέπεται η επαναχρησιμοποίηση του έργου, παρά μόνο εάν ζητηθεί εκ νέου άδεια από το δημιουργό.

διαθέσιμο με άδεια CC-BY
Επιτρέπεται η επαναχρησιμοποίηση του έργου και η δημιουργία παραγώγων αυτού με απλή αναφορά του δημιουργού.

διαθέσιμο με άδεια CC-BY-SA
Επιτρέπεται η επαναχρησιμοποίηση του έργου με αναφορά του δημιουργού, και διάθεση του έργου ή του παράγωγου αυτού με την ίδια άδεια.

διαθέσιμο με άδεια CC-BY-ND
Επιτρέπεται η επαναχρησιμοποίηση του έργου με αναφορά του δημιουργού. Δεν επιτρέπεται η δημιουργία παραγώγων του έργου.

διαθέσιμο με άδεια CC-BY-NC
Επιτρέπεται η επαναχρησιμοποίηση του έργου με αναφορά του δημιουργού. Δεν επιτρέπεται η εμπορική χρήση του έργου.

διαθέσιμο με άδεια CC-BY-NC-SA
Επιτρέπεται η επαναχρησιμοποίηση του έργου με αναφορά του δημιουργού, και διάθεση του έργου ή του παράγωγου αυτού με την ίδια άδεια. Δεν επιτρέπεται η εμπορική χρήση του έργου.

διαθέσιμο με άδεια CC-BY-NC-ND
Επιτρέπεται η επαναχρησιμοποίηση του έργου με αναφορά του δημιουργού. Δεν επιτρέπεται η εμπορική χρήση του έργου και η δημιουργία παραγώγων του.

διαθέσιμο με άδεια CC0 Public Domain
Επιτρέπεται η επαναχρησιμοποίηση του έργου, η δημιουργία παραγώγων αυτού και η εμπορική του χρήση, χωρίς αναφορά του δημιουργού.

διαθέσιμο ως κοινό κτήμα
Επιτρέπεται η επαναχρησιμοποίηση του έργου, η δημιουργία παραγώγων αυτού και η εμπορική του χρήση, χωρίς αναφορά του δημιουργού.

χωρίς σήμανση
Συνήθως δεν επιτρέπεται η επαναχρησιμοποίηση του έργου.

