



# PhenQ

ΟΔΗΓΟΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

## Πίνακας περιεχομένων

Φάση Έναρξης & Αφετηρία	2
Διάγραμμα δείκτη μάζας σώματος & Κανόνας 90% Ποιότητας	3
Διατάσεις	4
Εικονογραφησεις Δυναμικων Ασκησεων Stretching	5
Τακτικές Γυμναστικής	6
Εύρος της Κίνησης (ROM)	7
Ελέγχος Αναπνοής	8
Προσαρμογή και Πλατώ	9
Αρχή SAID	10
Αερόβια Γυμναστική	11
Τοπικό Αδυνάτισμα	12
Σχέδια προπόνησης	13-17
Να γραφτείτε σε γυμναστήριο ή να δημιουργήσετε ένα στο σπίτι;	18-19
Οργάνωση Γυμναστηρίου στο Σπίτι	20
Ταξίδι Και Γυμναστική	21-18
Μείνετε ενθουσιασμένοι	29

## Οδηγός Γυμναστικής

### Φάση Έναρξης

Τώρα αρχίζει η διασκέδαση! Φτιάξτε ένα υγιές, κρύο ρόφημα και δώστε ιδιαίτερη προσοχή σε αυτό που πρόκειται να ακολουθήσουν. Τώρα που έχετε κατεύθυνση και ξέρετε πώς να παρακινήσετε τον εαυτό σας, η επόμενη φάση στη μετάβασή σας είναι η συμπερίληψη της γυμναστικής.

Για να επαναλάβουμε, είναι πολύ σημαντικό να ΜΗΝ παρασύρεστε από την τελευταία τρέλα στη γυμναστική και τις διαφημιστικές εκστρατείες. Σίγουρα, θέλετε αποτελέσματα, αλλά όχι εις βάρος της ευημερίας σας. Θυμηθείτε, έχετε μόνο ένα σώμα! Ένας τραυματισμός μπορεί να σας κρατήσει πίσω εβδομάδες, μήνες ή ακόμη και χρόνια, το οποίο δεν είναι και ό,τι καλύτερο!

Εν τέλη, μπορείτε να φτάσετε με πολύ δουλειά σε ένα πλάνο υψηλής έντασης, αλλά θα πρέπει να κερδίσετε πρώτα αυτό το προνόμιο. Το συμπέρασμα είναι, να βάλετε τον εαυτό σας σιγά σιγά στα πράγματα και να εξοικειωθείτε με μια σωστή διαδικασία εκκίνησης.

### Αφετηρία

Θυμάστε την αναφορά στο κοίταγμα στον καθρέφτη πριν από λίγο; Ωραία! ΔΙΝΕΤΕ προσοχή. Λοιπόν, αντί απλώς να γνωρίζετε αν είστε υπέρβαροι ή εκτός φόρμας, πρόκειται να μάθετε στην πραγματικότητα που ακριβώς βρίσκεστε με τις διαστάσεις έναρξης. Αυτές είναι γνωστές ως βιομετρικές.

Αυτό είναι ένα κρίσιμο σημείο που πολλοί άνθρωποι αγνοούν ή ξεχνούν, αλλά είναι πολύ σημαντικό. Με απλά λόγια, είναι ένα στατιστικό σύστημα παρακολούθησης. Όταν μάθετε τις φυσικές παραμέτρους εκκίνησής σας, μπορείτε να τις χρησιμοποιήσετε ως παραπομπές για να παρακολουθείτε την πρόοδό σας καθώς προχωράτε. Αυτό συνδέεται επίσης με τους στόχους και το όραμα ευεξίας σας που αναφέραμε προηγουμένως.

Μπορείτε να είστε όσο βασικοί ή σύνθετοι θέλετε με τις εκτιμήσεις σας. Εάν είστε πραγματικά προσανατολισμένοι στη λεπτομέρεια και αγαπάτε τα δεδομένα, πάρτε μετρήσεις από τους δικέφαλους, τους μηρούς, το στήθος, τους γοφούς, τις γάμπες και το λαιμό σας. Αλλά το μόνο που πραγματικά χρειάζεστε για τις αναφορές είναι το βάρος, η περίμετρος της μέσης σας και το ποσοστό του σωματικού λίπους.

Μπορεί να έχετε ακούσει για αυτή την αξιολόγηση που ονομάζεται δείκτης μάζας σώματος ή ΔΜΣ για συντομία. Είναι μια συσχέτιση μεταξύ του ύψους και του βάρους σας, και χρησιμοποιείται συχνά σε ένα κλινικό περιβάλλον για γρήγορη αναφορά. Στην πραγματικότητα, αυτή η ανάγνωση είναι λίγο παραπλανητική και περιττή. Οι άνθρωποι, που είναι κοντοί και μυώδης, για παράδειγμα, τείνουν να έχουν υψηλό ΔΜΣ, αλλά στην πραγματικότητα είναι γυμνασμένοι.

Εάν επρόκειτο να κάνετε μία μόνο εκτίμηση, επιλέξτε το ποσοστό του σωματικού λίπους. Η κλίμακα του βάρους είναι καλή ως ένας γρήγορος αριθμός παρακολούθησης, αλλά το ποσοστό σωματικού λίπους θα σας δώσει το ποσό της μυϊκής μάζας που έχετε, η οποία είναι και ο τελικός στόχος. Απλά για μια γρήγορη αναφορά, εδώ είναι ένα διάγραμμα που δείχνει μια σειρά από ποσοστά σωματικού λίπους.

Θα πρέπει να γνωρίζετε ότι αυτή είναι μόνο μια μέση αναφορά. Η ηλικία σας θα έχει να κάνει λίγο περισσότερο με αυτό. Άνδρες και γυναίκες μεγαλύτερης ηλικίας, για παράδειγμα, απαιτούν περισσότερο σωματικό λίπος για τη σωστή λειτουργία. Αλλά αυτό το διάγραμμα θα σας δώσει τουλάχιστον γενική ιδέα για το που πρέπει να είστε.

## Διάγραμμα δείκτη μάζας σώματος

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ	MEN	WOMEN
Απαραίτητο Λίπος	2 έως 5%	10 έως 15%
Αθλητικός	6 έως 15%	14 έως 20%
Μέτρια Γυμνασμένος	14 έως 17%	21 έως 24%
Μέτριος	18 έως 24%	25 έως 31%
Παχύσαρκος	Πάνω από 25%	Πάνω από 25%

Εάν αισθάνεστε άνετα με το να λάβετε οι ίδιοι τις μετρήσεις σας, εντάξει, αλλά ίσως θα ήταν καλύτερο να συμβουλευτείτε έναν επαγγελματία γυμναστικής που έχει αποδεδειγμένο ιστορικό με εκτιμήσεις για τους πελάτες τους.

Μόλις έχετε τις μετρήσεις σας, γράψτε τις κάπου και κρατήστε τις σε ασφαλές μέρος ώστε να μπορείτε να ανατρέχετε σε αυτές σε τακτική βάση. Ως γενικός κανόνας, ελέγξτε ξανά τις εκτιμήσεις σας κάθε τέσσερις εβδομάδες.

### Κανόνας 90% Ποιότητας

Πριν ξεκινήσετε ένα πραγματικό πρόγραμμα, θα πρέπει να κινείστε σωστά. Εάν δεν μπορείτε να κινηθείτε σωστά, δεν έχετε καμία δουλειά με το να σηκώνετε ούτε στο ελάχιστο βάρη. Ο καλύτερος τρόπος για να προσεγγίσετε αυτή την κατάσταση είναι με το να πάρετε μια εξέταση κίνησης ΛΣΚ από έναν έμπειρο εκπαιδευτή. Το αρκτικόλεξο «ΛΣΚ» σημαίνει Λειτουργικό Σύστημα Κίνησης.

Κατά τη διάρκεια της εξέτασης, ο εκπαιδευτής θα σας βάλει να κάνετε μια σειρά κινήσεων για να αξιολογήσει την ευελιξία σας, τη δύναμη των κοιλιακών σας, το εύρος της κίνησης, τη στάση του σώματος και την ισορροπία σας. Θα συλλέγονται τα δεδομένα και θα φτάσετε ένα σκορ που βασίζεται στις εκτιμήσεις που είχαν γίνει για εσάς.

Θα ενημερωθείτε για τις περιοχές του σώματός σας που χρειάζονται δουλειά και θα σας δοθεί μια σειρά διορθωτικών ασκήσεων για εκτέλεση σε τακτική βάση. Φροντίστε να ακολουθήσετε τις οδηγίες και να κάνετε τις ασκήσεις σας σύμφωνα με τις οδηγίες! Αυτός είναι ο μόνος τρόπος που θα είστε σε θέση να βελτιώσετε τις αδυναμίες σας.

Και να θυμάστε, θα πρέπει να προσπαθείτε πάντα για 90% ποιότητα ή περισσότερο με κάθε άρση που κάνετε. Αν δεν μπορείτε να επιτύχετε ποιότητα στο 90%, τότε χρησιμοποιείτε βάρη που είναι πέρα των δυνατοτήτων σας. Εγκαταλείψτε το εγώ σας, για να μην καταλήξετε να εγκαταλείψετε τα βάρη!

Για την ιστορία, δεν είναι υποχρεωτικό να κάνετε μια εξέταση ΛΣΚ πριν αρχίσετε να γυμνάζεστε, αλλά είναι ιδιαίτερα ορθό! Εάν έχετε πραγματικά σφιχτούς ώμους, για παράδειγμα, και δεν είστε σε θέση να σηκώσετε τα χέρια σας ίσια πάνω από το κεφάλι σας, πώς περιμένετε να σηκώσετε βάρη με την συγκεκριμένη κίνηση; Αν κάνετε τον έλεγχο και λάβετε ασκήσεις για να χαλαρώσετε τις σφιχτές περιοχές και να ενισχύσετε τις αδύναμες, θα μπορείτε να σηκώνετε βάρη με χάρη και ευκολία. and ease.

## Διατάσεις

Υπήρξε πολλή συζήτηση γύρω από το αν οι διατάσεις είναι καλές, κακές ή άσχημες πριν από την προπόνηση. Λοιπόν, θα μπορούσε να είναι οποιοδήποτε από τα παραπάνω, ανάλογα με το ποιες τις κάνει. Εδώ είναι ένα γρήγορο οπτικό για να σχηματίσετε στο μυαλό σας που θα απαντήσει ίσως στο ζήτημα του αν είναι αναγκαίες.

Σκεφτείτε τη διαδικασία που θέλει η οδήγηση ενός αυτοκινήτου. Όταν πρωτοξεκινάτε το πρωί, δεν πατάτε αμέσως το γκάζι στο τέρμα και επιταχύνετε προς την εθνική οδό. Στην αρχή το αφήνετε στην αδράνεια για λίγο για να ζεσταθεί και να βεβαιωθείτε ότι όλα λειτουργούν σωστά. Περιποιηθείτε το σώμα σας ακριβώς με τον ίδιο τρόπο.

Αλλά εδώ είναι όπου γίνεται λίγο ασαφές. Ορισμένοι εμπειρογνώμονες θα σας κάνουν να πιστέψετε ότι το τέντωμα πριν από μια προπόνηση δουλεύει εναντίον σας, επειδή τα κουράζει ή αποδυναμώνει τους μυς σας, προκαλώντας απώλεια δύναμης. Αυτό μπορεί να είναι αλήθεια, αλλά εξαρτάται πολύ από τον ΤΡΟΠΟ που θα κάνετε τις διατάσεις.

Πολλοί άνθρωποι είναι διάσημοι για το ότι κάνουν στατικές διατάσεις πριν την γυμναστική. Αυτές εκτελούνται με το τράβηγμα ενός μέρους του σώματος σε ένα τελικό σημείο της κίνησης και κρατώντας το για κάποια δευτερόλεπτα.

Για παράδειγμα, μετακινήστε το δεξί σας χέρι μπροστά από το στήθος σας και πιάστε τον αγκώνα σας με το αριστερό σας χέρι. Τραβήξτε προς τα μέσα και θα αισθανθείτε ένα τέντωμα στο εξωτερικό του άνω δεξιού χεριού και στον ώμο σας. Κρατήστε το για περίπου 20 έως 30 δευτερόλεπτα. Συγχαρητήρια! Μόλις κάνατε μια στατική διάταση! Δυστυχώς, αυτές είναι ακριβώς οι διατάσεις που δεν πρέπει να κάνετε πριν από την προπόνηση.

Απλά σκεφτείτε την γυμναστική για ένα δευτερόλεπτο. Κινούνται συνεχώς πολλαπλές αρθρώσεις και μέρη του σώματος σε διάφορες γωνίες και κατευθύνσεις. Δεν νομίζετε ότι θα ήταν καλή ιδέα να κάνετε διατάσεις με τον ίδιο τρόπο που πρόκειται να γυμναστείτε; Η απάντηση είναι ένα ηχηρό, ΝΑΙ!

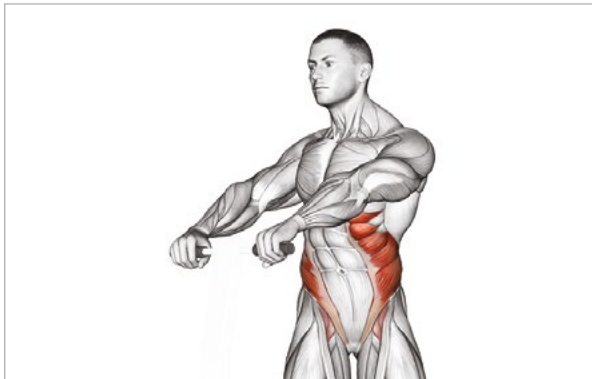
Εδώ έρχονται οι δυναμικές διατάσεις. Πιθανότατα βλέπετε που πάει το πράγμα. Οι δυναμικές διατάσεις εκτελούνται σε κίνηση. Είναι εκείνες που θέλετε να κάνετε πριν την γυμναστική επειδή εγκλιματίζουν το σώμα σας στην κίνηση. Είναι επίσης σπουδαίες για την ανύψωση του ρυθμού της καρδιάς σας και την αύξηση της θερμοκρασίας του σώματος σας.

Αφήστε τις στατικές διατάσεις για μετά την προπόνησή σας. Είναι καλύτερα κατάλληλες για τότε, επειδή οι μύες σας είναι ζεστοί και ελαστικοί, και μπορούν να βοηθήσουν στη μείωση του πόνου.

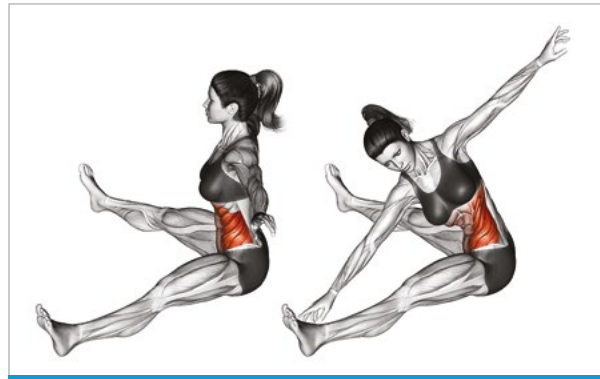
Έχοντας πει όλα αυτά, εδώ είναι μερικά παραδείγματα δυναμικών διατάσεων, για να πάρε μια καλή ιδέα. Θα στοχεύσουν όλους τους σημαντικούς μυς και τις αρθρώσεις σας, και αυτός πρέπει να είναι πάντα ο στόχος σας.

**Εκτάσεις:** Περιστροφές Χεριών, Ταλάντευση Ποδιών, Κύκλοι ώμων

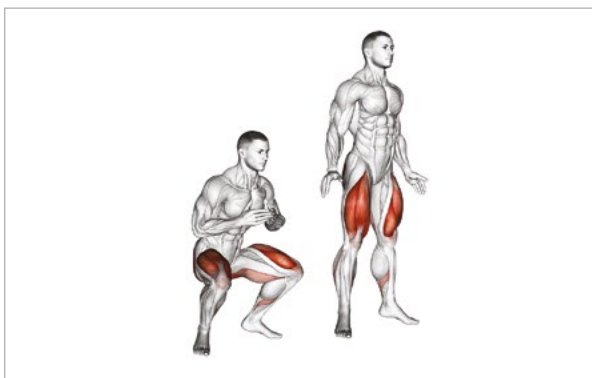
## Εικονογραφησεις Δυναμικων Ασκησεων Stretching



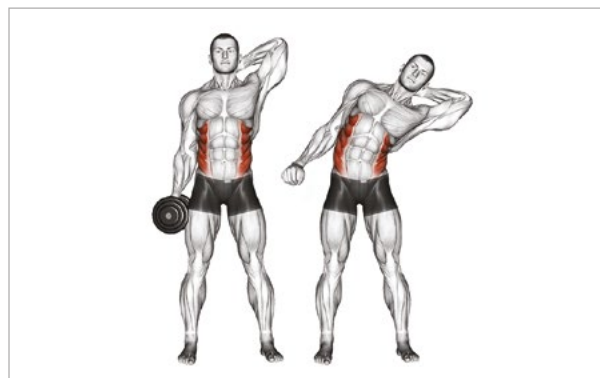
Περιστροφές του κορμού



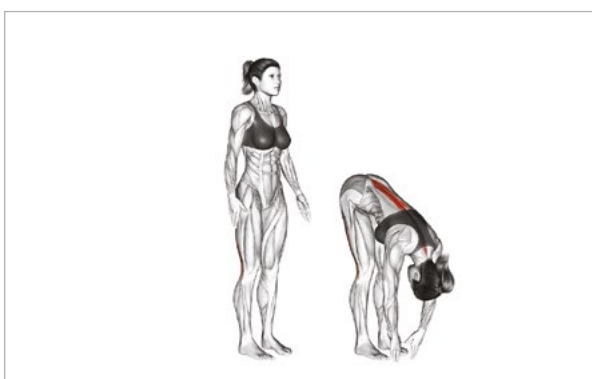
Εναλλασσόμενα αγγίγματα των δαχτύλων του ποδιού



Καθίσματα και Τέντωμα χεριού πάνω από το κεφάλι



Πλάγιες Κάμψεις



άμψεις προς τα εμπρός

Πάρτε τώρα στα γρήγορα ένα λεπτό και εξασκηθείτε σε μερικές από αυτές τις δυναμικές διατάσεις. Εξάλλου, είναι καλή ιδέα να σηκώνεστε και να κουνιέστε κάθε μία ή δύο ώρες, όταν κάθεστε για μεγάλα χρονικά διαστήματα κατά τη διάρκεια της ημέρας. Αυτό όχι μόνο βελτιώνει την ευελιξία σας, αλλά βελτιώνει επίσης και τη γνωστική λειτουργία σας. Χρησιμοποιείστε ιδιαίτερα αυτή τη συμβουλή αν δουλεύετε περιορισμένοι σε ένα γραφείο από το πρωί ως το βράδυ!

## Τακτικές Γυμναστικής

Τώρα που έχετε μάθει πως να κάνετε μια καλή προθέρμανση, θα πρέπει να επιλέξετε τι είδους προπονήσεις θα κάνετε. Εδώ ξαναέρχεται ο κανόνας του 90%. Ελπίζουμε να μην τον έχετε ξεχάσει κιόλας!

Κατά τους ιστορικούς χρόνους, έπαιρναν τον κανόνα του 90% πολύ, πολύ σοβαρά. Με απλά λόγια, αν δεν μπορείτε να εκτελέσετε μια σειρά από επαναλήψεις με 90% τελειότητα ή περισσότερο, θα πρέπει να σταματήσετε και να ξεκουραστείτε, μέχρι να μπορέσετε. Αυτό σας αναγκάζει να επικεντρωθείτε στην ποιότητα έναντι της ποσότητας.

Η γυμναστική τότε είχε νόημα, δομή και στόχο για ένα τελικό αποτέλεσμα. Οι άνθρωποι προπονούσαν, αντί απλώς να γυμνάζονται, και είχαν πάντα ως έναν στόχο το να αισθάνονται καλύτερα όταν φεύγουν παρά όταν φτάνουν στο γυμναστήριο. Ακολουθήστε ακριβώς το ίδιο επιθετικό πρόγραμμα!

Αν έχετε δει κανέναν να κάνει ένα πρόγραμμα πολύ υψηλής έντασης που σε αναγκάζει να κάνεις όσες πιο πολλές επαναλήψεις ή γύρους είναι δυνατές σε ένα σύντομο χρονικό διάστημα, ξέρετε ακριβώς τι σημαίνει ΚΑΚΗ ποιότητα. Ποτέ μην θυσιάζετε τη στάση για την τεχνική!

Αυτού του είδους η γυμναστική υψηλής έντασης μπορεί να επιφέρει γρήγορα αποτελέσματα, αλλά μπορεί επίσης να επιφέρει και γρήγορα ταξίδια στα έκτακτα ή στο γραφείο του φυσιοθεραπευτή. Είναι συχνά απερίσκεπτη, επικίνδυνη και δεν έχει ευγενή σκοπό.

Δυστυχώς, είναι συχνά ο εγωισμός που οδηγεί τους ανθρώπους να συνεχίσουν να πιέζουν πέρα από τη σωματική και ψυχική εξάντληση.

Αυτό δεν σημαίνει ότι δεν υπάρχει χρόνος και χώρος για να γυμναστείτε ανταγωνιστικά ή σε υψηλή ένταση. Αλλά όχι όταν γίνεται σε βάρος της καλής, καθαρής, ποιοτικής κίνησης. Και θα πρέπει να κερδίσετε τη θέση σας σε προγράμματα γυμναστικής υψηλότερης έντασης.

## Εύρος της Κίνησης (ROM)

Είναι απολύτως λογικό το ότι μαθαίνετε κάποια πράγματα για τη στάση και την εξέλιξη πριν πάρετε μερικά παραδείγματα ασκήσεων για να δοκιμάσετε. Σε κάποια στιγμή στη ζωή σας θα πρέπει να έχετε ακούσει τη φράση «πλήρες εύρος κίνησης.» Αυτό σημαίνει απλά ότι πάντα πρέπει να είστε σίγουροι ότι μετακινείτε ένα βάρος μέσα από όλο το φάσμα κίνησης που σας επιτρέπουν οι αρθρώσεις σας.

Ναι, ας τεντώσουν οι αρθρώσεις σας. Κάποτε ήταν αρκετά δημοφιλής η πεποίθηση ότι δεν πρέπει ποτέ να τεντώνουν οι αρθρώσεις σας, αλλά μην το πιστεύετε. Εάν σταματήσετε λίγο πριν την επίτευξη πλήρους εύρους κίνησης, οι αρθρώσεις σας δεν θα κλειδώσουν, αλλά επίσης δεν θα πάρετε το μεγαλύτερο όφελος από την άσκηση που κάνετε. Εφ' όσον έχετε εκτελέσει την κίνηση σωστά, δεν έχετε τίποτα να φοβηθείτε.

Πάρτε τις ασκήσεις δικεφάλων με τη μπάρα, για παράδειγμα. Εδώ είναι οι οδηγίες για το ΠΩΣ να κάνετε την άσκηση και το ΓΙΑΤΙ θα πρέπει να χρησιμοποιείτε πάντα το πλήρες εύρος της κίνησης ...

Κρατήστε τη μπάρα με μια λαβή με τις παλάμες από κάτω, στο πλάτος των ώμων και σταθείτε με τα πόδια σας στο άνοιγμα των ώμων. Κρατήστε τους κοιλιακούς σας σφιχτούς, την πλάτη ίσια και τους βραχίονες πιεσμένους στα πλευρά σας.

Λυγίστε τους αγκώνες σας για να τραβήξετε την μπάρα επάνω προς το στήθος σας μέχρι οι παλάμες σας να βλέπουν στο σώμα σας. Κρατήστε για ένα δευτερόλεπτο, καθώς σφίγγετε τους δικεφάλους μυς σας δυνατά, και στη συνέχεια, χαμηλώστε αργά την μπάρα προς τα κάτω. Σταματήστε όταν τα χέρια σας έχουν ΠΛΗΡΩΣ παραταθεί. Επαναλάβετε για όσες επαναλήψεις επιθυμείτε.

Εδώ είναι το τέχνασμα για να έχετε πλήρες εύρος κίνησης χωρίς να διακυβεύεται η κοινή σας ακεραιότητα. Κατεβάστε το βάρος πιο αργά από ότι το σηκώνετε. Το κομμάτι όπου το κοτεβάζετε ονομάζεται εκκεντρική δύναμη, ενώ αυτό που το ανεβάζετε ονομάζεται ομόκεντρη.

Δύο πράγματα βγάζουν πολύ νόημα, όταν πρόκειται για το κατέβασμα των βαρών. Αν το κάνετε γρήγορα, θα κλειδώσετε και τις αρθρώσεις σας γρήγορα και θα προκαλέσει πιθανή βλάβη. Αν το κάνετε αργά, θα σώσετε τις αρθρώσεις από τα τραύματα και θα αποκτήσετε μεγαλύτερη ενεργοποίηση των μυών.

Ένας καλός εμπειρικός κανόνας είναι να ακολουθείτε μια αναλογία 1 προς 2 της ομόκεντρης με την εκκεντρική δύναμη. Για παράδειγμα, αν χρειάζεστε δύο δευτερόλεπτα για να σηκώσετε ένα βάρος, κατεβάστε το σε τέσσερα. Δεν χρειάζεται απαραίτητα να μετράτε με κάθε επανάληψη. Απλά επικεντρωθείτε στην μείωση του βάρους πιο αργά από ότι το σηκώνετε. Αλλά σας βοηθάει να μετράτε, τότε, εννοείται πως να το κάνετε.

Με απλά λόγια, ο συνδυαστικός ιστός που σχετίζεται με μια άσκηση προσαρμόζεται με το πρότυπο κίνησης στο οποίο την κάνετε. Εάν εκπαιδεύσετε ένα μέρος του σώματος να κινείται μόνο σε μια ορισμένη απόσταση, θα συνηθίσει σε αυτή την απόσταση. Στη συνέχεια, όταν το αναγκάσετε να μετακινηθεί μακρύτερα, μπορεί να συμβεί καταστροφή.

Ορίστε ένα πρακτικό παράδειγμα του γιατί θα πρέπει πάντα να χρησιμοποιείτε ένα πλήρες εύρος κίνησης. Πηγαίνετε πίσω στις ασκήσεις δικεφάλων. Εάν σταματάτε πριν το πλήρες κλείδωμα σε κάθε επανάληψη, οι μύες σας και οι γειτονικοί ιστοί θα προσαρμοστούν σε αυτό το εύρος κίνησης.

Την επόμενη φορά που θα παίξετε τένις και θα πιέσετε δυνατά για να φτάσετε πίσω από το σώμα σας για ένα backhand slam, μπορείτε να μαντέψετε τι θα συμβεί; ο αγκώνα σας θα έλθει σε πλήρη έκταση και οι δικεφάλοι έχουν συνηθίσει να φτάνουν σε συγκεκριμένη απόσταση. Το καλύτερο σενάριο είναι να πάθετε ένα ήπιο διάστρεμμα. Το χειρότερο σενάριο είναι να σπάσετε τους δικεφάλους σας στα δύο και να διπλώσει το χέρι σας σαν σπασμένο λάστιχο.



## Ελέγχος Αναπνοής

Πριν προχωρήσουμε, θα πρέπει να γνωρίζετε σχετικά με αυτό το μικρό πράγμα που ονομάζεται αναπνοή. Συχνά παραβλέπεται, αλλά είναι μια ζωτικής σημασίας πτυχή της γυμναστικής. Λυπηρό αλλά αληθινό, υπάρχουν εκατομμύρια άνθρωποι που την κάνουν εντελώς λάθος, και σε ορισμένες περιπτώσεις δεν την κάνουν καν! Απλά κρατάνε την αναπνοή τους.

ΠΟΤΕ μην κρατάτε την αναπνοή σας! Συγκεντρωθείτε στην εισπνοή για την εκκεντρική φάση και στην εκπνοή για την ομόκεντρη. Ένας εύκολος τρόπος για να το θυμάστε είναι απλά να εκπνεύετε όταν ασκείτε δύναμη και να εισπνεύετε όταν χαλαρώνετε. Για να χρησιμοποιήσουμε το ασκήσεις δικεφάλων ως παράδειγμα για μια ακόμη φορά, εισπνεύστε καθώς κατεβάζετε το βάρος και εκπνεύστε καθώς το σηκώνετε.

## Προσαρμογή και Πλατώ

Το σώμα έχει ένα μαγικό τρόπο προσαρμογής στο περιβάλλον του και στις εντάσεις που του ασκούνται σε καθημερινή βάση. Η προσαρμογή είναι ένα καλό πράγμα, αλλά όταν πρόκειται για την συνεχή πρόοδο και τα φυσικά κέρδη μπορεί να αποδειχθεί τετριμμένη.

Αν κάνετε μια ολοκαίνουργια προπόνηση, μπορείτε να περιμένετε και απολαμβάνετε θετικές αλλαγές στη δύναμη, την ισορροπία και τη σωματική κατάστασή σας για ένα μεγάλο χρονικό διάστημα. Αλλά αργά ή γρήγορα, το σώμα σας θα προσαρμοστεί στη νέα σειρά στρεσογόνων που του ασκείτε και θα σταματήσει να εξελίσσεται. Στους κύκλους των γυμναστηρίων, αυτό αναφέρεται ως ένα πλατώ.

Αν κάνετε την ίδια ακριβώς προπόνηση συνεχόμενα για μήνες ή ακόμη και χρόνια, θα φτάσετε σε ένα ορισμένο σημείο φυσικής κατάστασης και αυτό είναι όλο. Και ναι, υπάρχουν άνθρωποι που έχουν ακολουθήσει την ίδια ακριβώς προπόνηση για χρόνια και χρόνια και χρόνια. Αν σας κάνει ευτυχισμένους, τότε κάντε το. Αλλά απλώς να γνωρίζετε, ότι μπορεί να βαρεθείτε πολύ με αυτό το μοτίβο και θα κάνετε μόνο ένα ορισμένο ποσό προόδου.

Είναι πολύ πιο λογικό να αλλάζετε εντελώς τις προπονήσεις σας κάθε τέσσερις έως έξι εβδομάδες. Αυτό θα σας δώσει αρκετό χρόνο για να κάνετε συνεχή αύξηση στο μέγεθος, τη δύναμη, και την ικανότητα των πνευμόνων χωρίς να τα παρατήσετε.

Ο ευκολότερος τρόπος για να αλλάξετε μια προπόνηση είναι απλά κάνοντας διαφορετικές ασκήσεις. Μπορείτε όμως ακόμα να δουλεύετε τις ίδιες μυϊκές ομάδες. Για παράδειγμα, αν κάνετε πιέσεις με μπάρα σε οριζόντιο πάγκο για το στήθος σας για τέσσερις εβδομάδες, αλλάξτε πιέσεις με αλτήρες σε επικλινή πάγκο για τον επόμενο κύκλο σας.

Μιλώντας για κύκλους, αυτή είναι μια καλή στιγμή να μιλήσουμε για την περιοδολόγηση. Αυτό το πρωτόκολλο γυμναστικής συχνά εφαρμόζεται από σοβαρούς αθλητές ή άτομα που προπονούνται για ένα συγκεκριμένο συμβάν, όπως ένας διαγωνισμός bodybuilding. Βασίζεται σε χρονικές περιόδους γνωστές ως μακρόκυκλοι, μεσόκυκλοι και μικρόκυκλοι. Κάθε ένας έχει έναν επιθυμητό στόχο στο μυαλό.

Ένας μακρόκυκλος είναι το μεγαλύτερο χρονικό διάστημα και μπορεί να είναι από 9 έως 12 μήνες. Σκεφτείτε με όρους τους οράματος ευεξίας σας σε αυτή την περίπτωση.

Ένας μεσόκυκλος είναι ένα μικρότερο μπλοκ χρόνου, συνήθως τριών ή τεσσάρων μηνών και ένας μικρόκυκλος μία ή δύο εβδομάδες.

Χρησιμοποιώντας αυτούς τους κύκλους μπορείτε να κρατήσετε τις προπονήσεις σας ενδιαφέρουσες και σκόπιμες, και σας δίνουν στερεούς στόχους. Για να μην αναφέρουμε, ότι μπορούν να τοποθετηθούν στρατηγικά για να αποφευχθεί η προσαρμογή.



## Αρχή SAID

Είναι μόνο λογικό ότι τα γρανάζια μετατοπίζονται σωστά με την αρχή SAID. Αυτό το ακρωνύμιο σε μετάφραση σημαίνει Ειδική (προσαρμογή στις) Επιβληθείσες Απαιτήσεις. Γιατί είναι τόσο σημαντική η αρχή SAID; Έχει σημασία για την προσαρμογή, την οποία αναλύσαμε μόλις.

Αν είστε αδύνατοι και θέλετε να προσθέσετε 10 κιλά μυών στο σώμα σας, θα κάνετε αερόβια γυμναστική έξι ημέρες την εβδομάδα για 60 λεπτά; Είναι εξαιρετικά απίθανο. Αντ' αυτού, θα κάνετε τα απαραίτητα βήματα που εμπλέκονται με την προσθήκη 10 κιλών μυών στο σώμα σας. Εδώ είναι όπου μπαίνει στο παιχνίδι η αρχή SAID.

Θα πρέπει να προπονείστε ειδικά για την εκδήλωση ή το τελικό αποτέλεσμα που θέλετε να πετύχετε. Αυτό είναι κοινό για τους ανθρώπους που κάνουν κάποιο άθλημα, και με αυτή την έννοια, είναι γνωστό ως ειδική για αθλήματα γυμναστική.

Αν ένας παίκτης μπάσκετ θέλει να βελτιώσει το κατακόρυφο άλμα του, θα χτίσει τους μυς στα πόδια του, που είναι πρωταρχικοί για άλματα. Αλλά θα κάνει επίσης ασκήσεις με άλματα επειδή είναι ειδικές για το άθλημά του.

Τώρα πηγαίνετε πίσω στον αδύνατο τύπο που θέλει να βάλει 10 κιλά. Ο στόχος είναι να εκτελεί σύνθετες ασκήσεις που εμπλέκουν περισσότερες από μία αρθρώσεις και περισσότερους από έναν μύες που εργάζονται από κοινού. Αυτό του επιτρέπει να σηκώνει βαρύτερα βάρη και να ενεργοποιεί περισσότερες μυϊκές ίνες.

Ένα βαθύ κάθισμα είναι ένα καλό παράδειγμα μιας σύνθετης άσκησης. Ενεργοποιείτε τους αστραγάλους, τα γόνατα και τα ισχία σας, όλα την ίδια στιγμή, προκαλώντας σας να δουλέψετε τις γάμπες, τους μηριαίους, τους τετρακέφαλους και τους γλουτούς σας ταυτόχρονα.

Κρατήστε την αρχή SAID στο μυαλό ανά πάσα στιγμή και θα έχετε καλύτερα αποτελέσματα από τις περιόδους γυμναστικής σας.

## Αερόβια Γυμναστική

Τα οφέλη της καρδιαγγειακής γυμναστικής είναι τεράστια, τόσο σε σωματικό όσο και σε ψυχικό επίπεδο. Ακόμη και το αγύμναστο αυτί έχει ακούσει για τη μαγική ικανότητά της να προωθεί την απώλεια βάρους, τη βελτίωση της κυκλοφορίας και των πνευμόνων, την ενίσχυση των οστών, τη μείωση του κινδύνου ασθενειών και τη μείωση της αρτηριακής πίεσης.

Η αερόβια είναι επίσης γνωστή για την τάση της να απελευθερώνει τις ορμόνες που ονομάζονται ενδορφίνες. Σκεφτείτε το σαν ένα “χτύπημα χιι.” Όταν απελευθερώνονται ενδορφίνες, έρχεστε σε μια κατάσταση, ας το πούμε, ευφορίας. Γίνεστε χαρούμενοι, ήρεμοι και αισθάνεστε ικανοποίηση. Αυτά τα ψυχικά προνόμια και μόνο θα πρέπει να είναι αρκετό κίνητρο για να το διασεδάζετε όπως τόσοι και τόσοι άλλοι.

Η ερώτηση για το ένα εκατομμύριο ευρώ είναι ποιο είναι το καλύτερο είδος αερόβιας γυμναστικής; Η σύντομη ΚΑΙ σωστή απάντηση είναι, το καλύτερο είδος είναι αυτό που θα κάνετε σε τακτική βάση για εκτεταμένη χρονική περίοδο.

Πραγματικά όλα εξαρτώνται από το τι σας αρέσει, τι δεν σας αρέσει, τις προτιμήσεις και τους περιορισμούς σας. Για παράδειγμα, εάν κάνατε μια χειρουργική επέμβαση στο γόνατό σας πριν λίγο καιρό και απαγορεύεται να το πιέζετε, το τρέξιμο δεν είναι η καλύτερη επιλογή σας. Αυτό ισχύει επίσης εάν είστε παχύσαρκοι. Το υπερβολικό βάρος ισοδυναμεί με την υπερβολική πίεση στις αρθρώσεις σας, η οποία μπορεί να οδηγήσει σε οξύ ή χρόνιο πόνο. Θυμηθείτε, η ασφάλεια έρχεται πάντα πρώτη!

Σε αυτές τις περιπτώσεις, θα είναι καλύτερα αν κάνατε μια πιο ήπιας μορφής γυμναστική, όπως η ποδηλασία, το ελλειπτικό, η γυμναστική με τόξο, το κολύμπι ή η συμπαγής αναρρίχηση. Με την εξαίρεση της κολύμβησης, οι δραστηριότητες αυτές εκτελούνται με τα πόδια σας σε σταθερή θέση, το οποίο αναιρεί τους κραδασμούς. Ενώ κολυμπάτε, το μόνο που έχετε είναι η αντίσταση του νερού, η οποία είναι ιδιαίτερα καλή, αν έχετε αρθρίτιδα ή άλλες επιπλοκές στις αρθρώσεις.

Το βασικό μήνυμα είναι να βεβαιωθείτε ότι έχετε επιλέξει μια μορφή αερόβιας που είναι διασκεδαστική. Το ίδιο ισχύει και με την προπόνηση με βάρη. Αν δεν σας αρέσει αυτό που κάνετε, τότε θα να είναι πραγματικά δύσκολο να μείνετε πιστοί. Το τελευταίο πράγμα που θα πρέπει να αισθάνεστε στις προπονήσεις σας είναι ότι κάνετε αγγαρεία. Θέλετε να είστε ευτυχημένοι και να μπειτε σε μια ροή, αντί να αισθάνεστε αγωνία και άγχος.

Όσον αφορά την τοποθέτηση της αερόβιας γυμναστικής στο πρόγραμμά σας, αυτή επανέρχεται και πάλι πίσω στην αρχή SAID. Εάν προσπαθείτε ειδικά να χάσετε βάρος, ίσως να θέλετε να αφιερώσετε τρεις έως πέντε ημέρες στην αερόβια γυμναστική. Εάν έχετε τη γνωστή “δυσκολία” στο να κερδίσετε βάρος τότε ίσως να θέλετε να κάνετε πιο περιορισμένες ποσότητες με λιγότερη ένταση.

Από την άλλη, αν έχετε υψηλούς στόχους, όπως το να χάσετε 5 ή περισσότερα κιλά, ίσως να θέλετε να ενισχύσετε λίγο την αερόβια γυμναστική σας. Εδώ θα ήταν μια καλή στιγμή για να συμπεριλάβετε την διαλειμματική γυμναστική στο πρόγραμμά σας.

Η γυμναστική με διαλλείματα, επίσης γνωστή ως υψηλής έντασης διαλειμματική προπόνηση (HIIT), έχει γίνει κάπως μόδα και για καλό λόγο. Γίνεται εναλλάσσοντας το ρυθμό μεταξύ υψηλής και χαμηλής έντασης κατά τη διάρκεια της συνεδρίας σας. Αντί να κάψετε ένα “καλό” ποσό θερμίδων κατά τη διάρκεια της προπόνησής σας, θα κάψετε ένα ΣΠΟΥΔΑΙΟ ποσό θερμίδων καθώς και επίσης θα ενισχύσετε τον μεταβολισμό σας για αρκετές ώρες αργότερα. Πράγμα που αποτελεί καλό οιωνό για την ταχύτερη απώλεια βάρους.

Δεδομένου ότι θα ενεργείτε σε υψηλότερη ένταση, κάντε τις συνεδρίες σας πιο σύντομες, όταν πρωτοξεκινάτε. Μπορείτε να πετύχετε θετικά αποτελέσματα μέσα σε μόλις 15 με 20 λεπτά. Σταδιακά προσθέστε επιπλέον χρόνο καθώς θα αναπτύσσετε μεγαλύτερη χωρητικότητα των πνευμόνων σας και θα βρίσκεστε σε καλύτερη φυσική κατάσταση.

Ως βασικός κανόνας, ακολουθήστε μια αναλογία 1 προς 2 από υψηλή σε χαμηλή ένταση. Για παράδειγμα, τρέξτε για 30 δευτερόλεπτα, περπατήστε για 60 και επαναλάβετε.

### Τοπικό Αδυνάτισμα

Πριν προχωρήσουμε, θα πρέπει να ξέρετε για αυτό το πράγμα που ονομάζεται "τοπικό αδυνάτισμα" ή "τοπική μείωση." Έχετε πιθανώς δει τουλάχιστον μία διαφήμιση στη ζωή σας, όπου κάποιο gadget δίνει καταπληκτικά αποτελέσματα αδυνατίσματος στην κοιλιά σας ή "τα χρήματά σας πίσω!" Αυτή η θεωρία είναι γνωστή ως τοπικό αδυνάτισμα.

Ανεξάρτητα αν είναι στο στομάχι, στα χέρια, στα πόδια ή στους αστραγάλους σας, είναι ανατομικά αδύνατον να χάσετε βάρος σε μια συγκεκριμένη μόνο περιοχή του σώματός σας. Συγγνώμη που θα σας απογοητεύσουμε, αλλά πρέπει να γνωρίζετε τα γεγονότα.

Αυτό σημαίνει πως το να κάνετε δεκάδες κοιλιακούς κάθε μέρα μπορεί να σας δώσει αξιοπρεπώς δυνατούς κοιλιακούς, αλλά δεν θα βοηθήσει πολύ με το στρώμα του λιπώδους ιστού που τους καλύπτει.

Δώστε προσοχή σε κάποιον που είχε μια σημαντική απώλεια βάρους. Εκτός από την κοιλιά του που φαίνεται μικρότερη, θα έχει πιθανότατα και πιο λεπτό πρόσωπο και λαιμό. Είναι εξαιρετικά απίθανο το να έκανε ένα σωρό ασκήσεις για το λαιμό και το πρόσωπο για να το πετύχει αυτό. Όλα οφείλονται στο αδυνάτισμα σε όλο το σώμα ως σύνολο.

Αυτό δεν σημαίνει ότι δεν μπορείτε να τονώσετε μια συγκεκριμένη περιοχή. Απλά πρέπει να ακολουθήσετε τα σωστά μέτρα για την επίτευξη ενός επιθυμητού αποτελέσματος. Πάρτε τα χέρια, για παράδειγμα. Εστιάστε στη γυμναστική με βάρη, όπως βυθίσεις, κάμψεις και έλξεις, αλλά συμπεριλάβετε επίσης και την αερόβια στο πρόγραμμά σας, για να κάψετε το λίπος σε όλο το σώμα σας.

## Πλάνο Γυμναστικής

ΟΚ, έφτασε η πολυαναμενόμενη στιγμή. Παρακάτω είναι τρία παραδείγματα γυμναστικής- το ένα είναι για αρχάριους που πραγματοποιείται 3 ημέρες την εβδομάδα, το δεύτερο είναι ένα πρόγραμμα 4 ημερών για το ενδιάμεσο επίπεδο και το τελευταίο είναι ένα πρόγραμμα 6 ημερών για τους πιο προχωρημένους. Διαλέξτε το φαρμάκι σας και γυμναστείτε με ένα χαμόγελο στο πρόσωπό σας.

## Γυμναστική για αρχάριους

Όταν πρωτοξεκινάτε, είναι πολύ πιο κατάλληλο ένα πρόγραμμα με το οποίο δεν θα κάνετε εμετό ή που δεν θα σας προκαλέσει τόσο σωματικό πόνο που δεν θα μπορείτε να πάρετε τα πόδια σας από το γυμναστήριο όταν τελειώσετε. Ένα βασικό πλάνο που στοχεύει όλες τις μεγάλες μυϊκές ομάδες σας είναι μια καλή ιδέα σε αυτό το σημείο. Εδώ είναι ένα σχηματικό για να ακολουθήσετε.

- ✔ Στοχεύστε για έξι έως οκτώ ασκήσεις που στοχεύουν όλες τις μεγάλες μυϊκές ομάδες σας, όπως πιέσεις στήθους, στρατιωτικές πιέσεις, κωπηλατικές, κάμψεις για τρικέφαλους, κάμψεις για δικέφαλους, καθίσματα και ροκανίσματα ποδηλάτου.
- ✔ Κάντε μια μέτρια ποσότητα επαναλήψεων για κάθε άσκηση. Θέλετε να φτάσετε σε ένα σημείο όπου αισθάνεστε κουρασμένοι, αλλά όχι διαλυμένοι. Ως γενικός κανόνας, 8-12 επαναλήψεις είναι ένα καλό σημείο εκκίνησης.
- ✔ Εκτελέστε τρία ή τέσσερα σετ. Αφήστε την κούραση να γίνει ο οδηγός σας εδώ. Αν κάνατε τρία σετ και αισθάνεστε ότι έχετε ακόμα να δώσετε, κάντε ένα ακόμα.
- ✔ Ξεκουραστείτε για 60 δευτερόλεπτα μεταξύ των σετ σας. Αν αισθάνεστε ότι μπορείτε να ανακτήσετε πιο γρήγορα, τότε, συντομεύστε τα διαλείμματα σας. Να θυμάστε πάντα τον κανόνα του 90%!
- ✔ Επιλέξτε ανάμεσα στην οριζόντια ή την κατακόρυφη φόρτιση. Η οριζόντια φόρτιση είναι να κάνετε μία ολόκληρη σειρά από σετ για μία άσκηση, να πάτε στην επόμενη άσκηση, και στη συνέχεια, να ακολουθείτε αυτό το μοτίβο μέχρι το τέλος της προπόνησής σας.
- ✔ Κατακόρυφη φόρτιση είναι να εκτελείτε μία άσκηση για ένα μέρος του σώματος, στη συνέχεια, να κάνετε μια διαφορετική άσκηση για ένα άλλο μέρος του σώματος και μετά για το επόμενο και το επόμενο και το επόμενο και το επόμενο, μέχρι να τα ολοκληρώσετε όλα.
- ✔ Στη συνέχεια, ξεκινήστε από την αρχή και πηγαίνατε ξανά πίσω στη λίστα έως ότου έχετε επιτύχει το επιθυμητό ποσό των σετ ανά άσκηση. Είναι σαν να τις κάνετε κάθετα αν ήταν γραμμένες σε μια σελίδα.
- ✔ Γυμναστείτε για τρεις ημέρες την εβδομάδα σε μη συνεχόμενες ημέρες.

## Γυμναστική για το Ενδιάμενο Επίπεδο

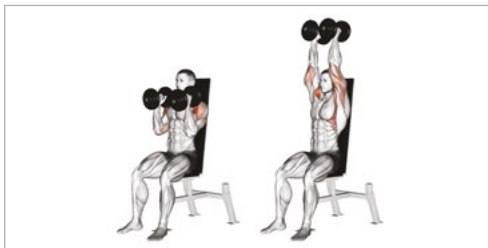
Αν έχετε λίγη εμπειρία και θέλετε να ανεβάσετε λίγο τις προσπάθειές σας, εδώ είναι ένα σχέδιο 4 ημερών που θα ικανοποιήσει τη φαγούρα σας.

Θα γυμνάζετε τις ίδιες τρεις ομάδες μυών, τη Δευτέρα και την Πέμπτη και τις ίδιες τρεις ομάδες μυών, την Τρίτη και την Παρασκευή.

Έτσι θα έχετε δύο ολόκληρες ημέρες ανάπαυσης μεταξύ της εκγύμνασης των ίδιων ομάδων. Και είστε ελεύθεροι να αλλάξετε τις ημέρες που κάνετε αυτό το πρόγραμμα αν ταιριάζουν καλύτερα στο πρόγραμμά σας.

Ξεκινήστε ελαφριά και αυξήστε το βάρος με κάθε επόμενο σετ. Όπου βλέπετε δύο σετ των 10 επαναλήψεων στη σειρά, εκτελέστε τα λεγόμενα σετ κατάρρευσης. Σε αυτά σηκώνετε ένα ελαφρύτερο φορτίο αμέσως μετά από ένα σετ με πολύ σύντομο διάλειμμα ή χωρίς να ξεκουράζεστε καθόλου. Είναι στο χέρι σας το πώς θα τα κάνετε.

### Δευτ και Πέμ - Όμοι / Τρικέφαλοι/ Δικέφαλοι / Κοιλιακοί.

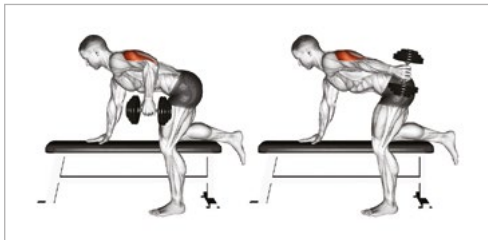


Όμοι:

**Στρατιωτικές Πιέσεις με Αλτήρες:** 15, 12, 10, 8, 6, 10, 10 επαναλήψεις

**Εκτάσεις με Αλτήρες:** 12, 10, 8, 6, 10, 10 επαναλήψεις

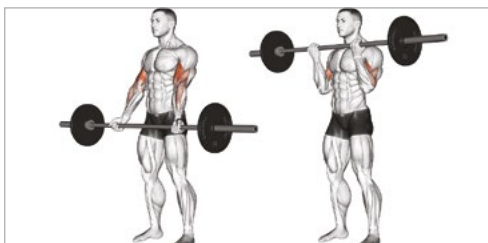
**Πλάγιες πιέσεις με αλτήρες:** 10-12, 10-12, 10-12 επαναλήψεις



**Τρικέφαλοι:**

**Σταθμισμένες βυθίσεις:** 12, 10, 8, 6, 10, 10 επαναλήψεις

**Εκτάσεις τρικέφαλων με αλτήρες:** 10, 8, 6, 10, 10 επαναλήψεις



**Δικέφαλοι:**

**Κάμψεις με Αλτήρες EZ-bar:** 12, 10, 8, 6, 10, 10 επαναλήψεις

**Κάμψεις σφυριά σε επικλινή πάγκο:** 10, 8, 6, 10, 10 επαναλήψεις



**Κοιλιακοί:**

**Άρσεις γονάτων στο μονόζυγο:** 15 έως 20 επαναλήψεις.

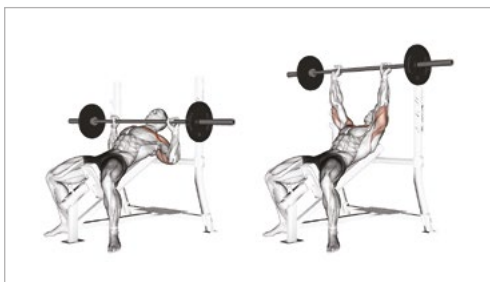
**Πλάγιες Εμβυθίσεις Γέφυρας:** 15 έως 20 επαναλήψεις

**Ποδήλατο:** 15 έως 20 επαναλήψεις

Εκτελέστε κάθε άσκηση κοιλιακών μετά την ολοκλήρωση κάθε σετ ασκήσεων βάρους. Ακολουθήστε αυτήν τη σειρά σε όλη την προπόνηση. Για παράδειγμα, κάνετε τις άρσεις γονάτων αφού έχετε ολοκληρώσει τις στρατιωτικές πιέσεις. Στη συνέχεια, κάντε τις πλάγιες εμβυθίσεις μετά τις βυθίσεις τρικεφάλων και το ποδήλατο μετά τις πλάγιες πιέσεις για τους ώμους σας.

Συνεχίστε σε αυτό το μοτίβο για το υπόλοιπο της προπόνησής σας. Όταν τελειώσετε το τελευταίο σετ της τελευταίας ρουτίνας, θα έχετε μόνο δύο σειρές ασκήσεων για κοιλιακούς για κάθε περιοχή της κοιλιάς σας. Σε αυτό το σημείο, εκτελέστε ένα κύκλωμα κοιλιακών κάνοντας και τις τρεις τις ασκήσεις κοιλιακών τη μία μετά την άλλη χωρίς παύση.

## Τρ και Παρ - Στήθος / Πλάτη/ Πόδια

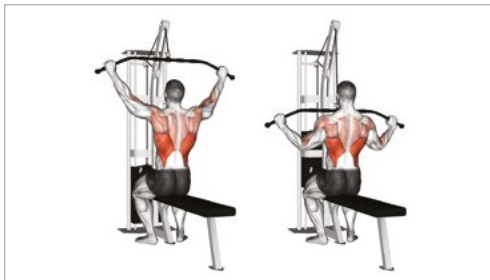


### Στήθος:

**Πιέσεις με μπάρα σε επικλινή πάγκο:** 15, 12, 10, 8, 6, 10, 10 επαναλήψεις

**Πιέσεις με αλτήρες σε οριζόντιο πάγκο:** 12, 10, 8, 6, 10, 10 επαναλήψεις

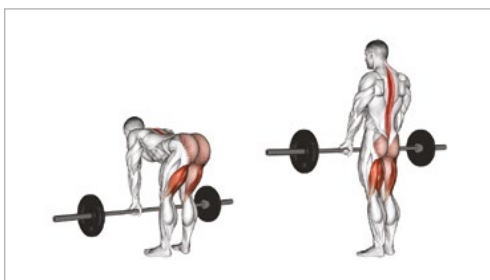
**Εκτάσεις με αλτήρες:** 10-12, 10-12, 10-12 επαναλήψεις



### Πλάτη:

**Έλξεις με ανοιχτή λαβή:** 12, 10, 8, 6, 10, 10 επαναλήψεις

**Κοπηλατική με αλτήρες στο ένα χέρι:** 10, 8, 6, 10, 10 επαναλήψεις



### Πόδια:

**Άρσεις θανάτου με μπάρα:** 12, 10, 8, 6, 10, 10 επαναλήψεις

**Προβολές με αλτήρες:** 10, 8, 6, 10, 10 επαναλήψεις



## Γυμναστική για Προχωρημένους

Αυτό το πρόγραμμα αποτελείται από έξι ημέρες γυμναστικής με βάρη. Γίνεται εστίαση σε δύο διαφορετικές ομάδες μυών την ημέρα. Για το μεγαλύτερο μέρος της προπόνησης, αυτές θα είναι αντιτιθέμενες ομάδες μυών, όπως στήθος / πλάτη και τρικέφαλοι / δικέφαλοι. Η εκγύμναση αντιτιθέμενων μυών είναι μια στρατηγική παλιάς κοπής που αναπτύχθηκε από bodybuilders και strongmen, που βοηθά στη δημιουργία συμμετρίας και εξασφαλίζει ότι θα έχετε μια ισορροπημένη σωματική διάπλαση.

Κάντε στήθος / πλάτη τη Δευτέρα, τρικέφαλους / δικέφαλους την Τρίτη, και ώμους / πόδια την Τετάρτη. Στη συνέχεια, επαναλάβετε το πρόγραμμα των τριών ημερών με την ίδια σειρά την Πέμπτη, την Παρασκευή και το Σάββατο. Την Κυριακή πάρτε ρεπό για να πάτε για γκολφ.

Μόλις τελειώσετε την εβδομάδα, ξεκινήστε τον κύκλο και πάλι τη Δευτέρα, αυτή τη φορά όμως με τρικέφαλους και δικέφαλους. Συνεχίστε ακολουθώντας το ίδιο μοτίβο ... τρικέφαλοι/ δικέφαλοι, ώμοι / πόδια, και στήθος / πλάτη, σε συνεχόμενες ημέρες. Οι μυϊκές ομάδες σας θα έχουν δύο ολόκληρες ημέρες ξεκούρασης, τρεις φορές συνεχόμενα, και στη συνέχεια, έξι μέρες ξεκούρασης. Ορίστε ένα σχηματικό 4-εβδομάδων για να τα καταλάβετε πιο εύκολα...

### Εβδομάδα # 1

Δευτέρα: Στήθος / Πλάτη  
Τρίτη: Τρικέφαλοι / Δικέφαλοι  
Τετάρτη: Ώμοι / Πόδια  
Πέμπτη: Στήθος / Πλάτη  
Παρασκευή: Τρικέφαλοι / Δικέφαλοι  
Σάββατο: Ώμοι / Πόδια

### Εβδομάδα # 2

Δευτέρα: Τρικέφαλοι / Δικέφαλοι  
Τρίτη: Ώμοι / Πόδια  
Τετάρτη: Στήθος / Πλάτη  
Πέμπτη: Τρικέφαλοι / Δικέφαλοι  
Παρασκευή: Ώμοι / Πόδια  
Σάββατο: Στήθος / Πλάτη

### Εβδομάδα # 3

Δευτέρα: Ώμοι / Πόδια  
Τρίτη: Στήθος / Πλάτη  
Τετάρτη: Τρικέφαλοι / Δικέφαλοι  
Πέμπτη: Ώμοι / Πόδια  
Παρασκευή: Στήθος / Πλάτη  
Σάββατο: Τρικέφαλοι / Δικέφαλοι

### Εβδομάδα # 4

Δευτέρα: Στήθος / Πλάτη  
Τρίτη: Τρικέφαλοι / Δικέφαλοι  
Τετάρτη: Ώμοι / Πόδια  
Πέμπτη: Στήθος / Πλάτη  
Παρασκευή: Τρικέφαλοι / Δικέφαλοι  
Σάββατο: Ώμοι / Πόδια

Τώρα που ξέρετε ποιους μυς να κάνετε και σε ποιες ημέρες, θα πρέπει να γνωρίζετε πώς να ρυθμίζετε τις επαναλήψεις, τα σετ και τις ασκήσεις σας. Ορίστε είναι σχέδιο για να ακολουθήσετε...

## Εκτελέστε τρεις ασκήσεις ανά ομάδα μυών

1η άσκηση: 15, 12, 10, 8, 6, 10, 10 επαναλήψεις  
2η άσκηση: 12, 10, 8, 6, 10, 10 επαναλήψεις  
3η άσκηση: 10, 8, 6, 10, 10 επαναλήψεις

Πριν προχωρήσουμε, θα πρέπει να γνωρίζετε ποιες ασκήσεις να κάνετε. Ο στόχος σας, σε κάθε προπόνηση, είναι να μεγιστοποιήσετε την ενεργοποίηση των μυών. Ο καλύτερος τρόπος για να επιτευχθεί αυτό είναι με το να κάνετε σύνθετες ασκήσεις.

Οι σύνθετες ασκήσεις δουλεύουν έναν εστιασμένο μυ και έναν ή περισσότερους άλλους μυς. Έχοντας πολλούς μυς να εργάζονται σε αρμονία, μπορείτε να μεγιστοποιήσετε την ενεργοποίηση των μυϊκών ινών, που οδηγεί σε άρση μεγαλύτερων βαρών και απόκτηση μεγαλύτερου μεγέθους.

Μπορεί επίσης να έχετε ακούσει για τις ασκήσεις που αναφέρονται ως “ασκήσεις πολλαπλών αρθρώσεων”, επειδή ενεργοποιούν περισσότερες από μία αρθρώσεις. Εάν μπορείτε, κάντε σύνθετες ασκήσεις σε όλα τα επίπεδα για κάθε ομάδα μυών. Για παράδειγμα, τα καθίσματα, τα ster-ups και οι προβολές όλα χαρακτηρίζονται ως σύνθετες ασκήσεις για τα πόδια σας και είναι καλές προσθήκες στην προπόνηση σας.

Εάν συμπεριλάβετε ασκήσεις απομόνωσης, να τις κάνετε τελευταίες. Οι ασκήσεις απομόνωσης εστιάζουν σε έναν μυ και ενεργοποιούν μοναδικές αρθρώσεις. Αν τις κάνετε πρώτα, θα κουραστείτε και δεν θα είστε σε θέση να πιέσετε πολύ σκληρά στις σύνθετες κινήσεις σας.

Εδώ είναι ένα παράδειγμα προγράμματος ασκήσεων για να εκτελέσετε...

## Στήθος / Πλάτη:

Πιέσεις με μπάρα σε πάγκο  
Εκτάσεις με αλτήρες  
Εκτάσεις με τροχαλία  
Σταθμισμένα Pull-ups  
Κωπηλατική σε EZ-bar  
Σταθμισμένες Εκτάσεις Πλάτης

## Τρικέφαλοι / Δικέφαλοι:

Εκτάσεις Τρικεφάλων πάνω από το κεφάλι με αλτήρες  
EZ-bar Skullcrushers  
Τραβήγματα με σχοινί  
Κάμψεις με μπάρα  
Περιστρεφόμενες κάμψεις με αλτήρες  
Κάμψεις συγκέντρωσης δικεφάλων με αλτήρες

## Ώμοι / Πόδια:

Στρατιωτικές Πιέσεις με Αλτήρες  
Όρθια Κωπηλατική σε EZ-bar  
Μπροστινές ανυψώσεις με Αλτήρες  
Καθίσματα Πλάτης  
Ster-ups με Αλτήρες  
Αντίστροφα Εναλλασσόμενες Προβολές με Αλτήρες

## Να γραφτείτε σε γυμναστήριο ή να δημιουργήσετε ένα στο σπίτι;

Πολλοί άνθρωποι διχάζονται όταν πρόκειται για την εγγραφή σε ένα γυμναστήριο ή τη γυμναστική στο σπίτι. Τα κίνητρα για την απόφαση αυτή κυμαίνονται από το εάν είναι αυτο-συνείδητοι σε παράγοντες ευκολίας μέχρι και το οικονομικό θέμα. Στην πραγματικότητα, δεν υπάρχει πραγματικά σωστή ή λάθος απάντηση. Όπως και με την καλή φυσική κατάσταση γενικότερα, όλα πραγματικά εξαρτώνται από τις προσωπικές σας προτιμήσεις. Μπορείτε να βρείτε αξία στο να είστε και μέλος γυμναστηρίου αλλά και να κάνετε γυμναστική στο σπίτι.

### “Το γυμναστήριο”

Μιλώντας για το γυμναστήριο, τα εργαλεία γυμναστικής έχουν εξελιχθεί, προγράμματα γυμναστικής πάνε και έρχονται, και η τεχνολογία έχει προχωρήσει στο σημείο όπου το μόνο που χρειάζεται να κάνετε για να αποκτήσετε πρόσβαση είναι να περάσετε μια κάρτα στην πόρτα.

Όπως κι αν το δείτε, τίποτα από αυτά δεν έχει σημασία, αν δεν υπάρχει ένα κοινό νήμα- τα μέλη. Δεν υπάρχει κανένα γυμναστήριο χωρίς μέλη και δεν υπάρχει κανένας λόγος για τις τάσεις και τις μόδες που έρχονται και φεύγουν.

Αν φοβάστε μήπως κριθείτε ή γελοιοποιηθείτε από αυτά τα μέλη, έχετε καλύτερες πιθανότητες να σας χτυπήσει μετεωρίτης. Αντίθετα με την δημοφιλή πεποίθηση, τα γυμναστήρια δεν είναι τόσο τρομακτικά όσο μπορεί να νομίζετε.

Κατά γενική ομολογία, οι άνθρωποι ανησυχούν περισσότερο για το πως φαίνονται οι ίδιοι σε όλους αυτούς τους αστραφτερούς καθρέφτες από το να κοιτάνε εσάς. Αυτό δεν σημαίνει όμως ότι δεν είστε άξιοι για να σας κοιτάξουν. Σημαίνει απλώς ότι δεν πρέπει να αφήνουμε το φόβο της κρίσης να γίνει ο αποφασιστικός παράγοντας για την εγγραφή σε ένα γυμναστήριο.

Στηρίξτε την απόφασή σας σε πιο ρεαλιστικούς παράγοντες όπως το κόστος της συμμετοχής, η απόσταση από το σπίτι ή το γραφείο σας, ή οι ανέσεις και οι προσφορές που περιλαμβάνονται με την συμμετοχή.

Επίσης, όταν γράφεστε για πρώτη φορά σε ένα γυμναστήριο, το πρόσωπο που βρίσκετε στη ρεσεψιόν ή όποιοι θα συναντήσετε θα πρέπει να είναι πολύ εξυπηρετικοί και επαγγελματίες. Αν είναι κάτι λιγότερο από αυτά, μην χάνετε το χρόνο σας. Δείχνει κακή εξυπηρέτηση πελατών και αυτό είναι το τελευταίο πράγμα που θέλετε να αντιμετωπίζετε σε καθημερινή βάση.

Επιπλέον, θα πρέπει να σας συστήσουν μια δωρεάν ξενάγηση και, ενδεχομένως, μια δωρεάν προπόνηση για να εξοικειωθείτε με τον εξοπλισμό και το πώς να τον χρησιμοποιήσετε. Επωφεληθείτε από κάθε προσφορά που είναι πρόθυμοι να σας δώσουν, αλλά μην παρασύρεστε.

Θα πρέπει να γνωρίζετε ότι οι συνδρομές μελών θα διαφέρουν σημαντικά από γυμναστήριο σε γυμναστήριο. Ένα γυμναστήριο με πισίνα, σπα, γήπεδο μπάσκετ, σάουνα, υδρομασάζ, αίθουσα γιόγκα, υπηρεσία πετσετών και υπόγειο χώρο στάθμευσης πρόκειται να είναι πολύ πιο ακριβό. Αυτοί οι τύποι γυμναστηρίων έχουν συχνά μια πληθώρα τάξεων που περιλαμβάνονται στην τιμή της ιδιότητας του μέλους, το οποίο είναι ένα καλό προνόμιο.

Εκτός από την τιμή, η καθαριότητα του γυμναστηρίου είναι κάτι που δεν θέλετε να παραβλέψετε. Πραγματικά είναι καλύτερο να πληρώσετε περισσότερο για τη συνδρομή, εάν το γυμναστήριο είναι πεντακάθαρο και έχει καλές πρακτικές καθαρισμού. Σίγουρα δεν θέλετε να βρίσκεστε ανάμεσα σε ιδρώτα



και βρωμιά όταν κάνετε τις πρώτες επαναλήψεις σας σε έναν πάγκο.

Μπορεί επίσης να σας ενδιαφέρει να αναζητήσετε έναν προσωπικό γυμναστή στο γυμναστήριο, το οποίο μπορεί να είναι μια πολύ καλή ιδέα, ειδικά όταν πρωτοξεκινάτε. Μπορεί να σας βοηθήσει να βρείτε στους στόχους σας και να δημιουργήσετε σχέδια προπόνησης ειδικά σχεδιασμένα για τις ανάγκες σας και τα θέλω σας.

Μια τελευταία σκέψη σχετικά με τη σκηνή του γυμναστηρίου. Μην γραφτείτε σε κάποιο σκεπτόμενοι μόνο την απόστασή του από το σπίτι σας. Αντ' αυτού, σκεφτείτε και την απόσταση από την εργασία σας. Εάν έχετε ένα γυμναστήριο ακριβώς απέναντι από τον τόπο απασχόλησής σας, θα μπορούσε να είναι μια καλύτερη επιλογή να συμμετάσχετε σε αυτό.

Στη συνέχεια, μπορείτε έχετε τα ρούχα γυμναστικής μαζί σας και να πετάγεστε εκεί όταν τελειώνετε τη μέρα σας. Ή να πάτε εκεί πρώτα το πρωί και να πηγαίνετε αμέσως μετά στη δουλειά. Έτσι θα έχετε και λιγότερες ευκαιρίες για δικαιολογίες γιατί δεν μπορείτε να πάτε στο γυμναστήριο.

## Οργάνωση Γυμναστηρίου στο Σπίτι

Τίποτα δεν φτάνει πραγματικά την ευκολία που προσφέρει ένα γυμναστήριο στο σπίτι. Με κάθε ειλικρίνεια, είναι επωφελές να έχετε ένα ακόμα κι αν μπορείτε να γραφτείτε σε γυμναστήριο. Θα υπάρξουν φορές όπου δεν θα είστε σε θέση να πάτε στο γυμναστήριο και θα μετανιώσετε που δεν έχουν ένα μέρος να γυμναστείτε.

Κάτι τέτοιο ισχύει ιδιαίτερα το χειμώνα, αν ζείτε σε περιοχή με κρύο κλίμα. Κανένα χιόνι, χιονόνερο ή χαλάζι δεν μπορεί ποτέ να χρησιμοποιηθεί ως δικαιολογία για να σας στερήσει την προπόνηση σας.

Πραγματικά, το μόνο μειονέκτημα με ένα γυμναστήριο στο σπίτι είναι το κόστος εκκίνησης. Αλλά όταν το συγκρίνουμε με την αξία μιας συνδρομής ενός έτους σε ένα γυμναστήριο και όλα τα παρεμφερή που προκύπτουν, συνήθως εξισορροπείται. Και, αυτή είναι μια επένδυση μιας φοράς που μπορεί να διαρκέσει πολλά χρόνια στην πορεία.

Μπορείτε να είστε όσο φανταχτεροί ή βασικοί θέλετε, αλλά τουλάχιστον, να επενδύσετε σε καθρέφτες πλήρους μήκους τουλάχιστον σε έναν τοίχο. Ναι είναι αλήθεια, θα δείτε πολύ κόσμο να κοιτάει τον εαυτό του στον καθρέφτη όλη την ώρα σε ένα δημόσιο γυμναστήριο, αλλά δεν είναι αυτός ο λόγος για τον οποίο είναι εκεί οι καθρέφτες. Συμβάλλουν στη διασφάλιση ότι χρησιμοποιείτε σωστή τεχνική.

Εάν δεν μπορείτε να δείτε τον εαυτό σας, μπορεί να νομίζετε ότι κάνετε μια άσκηση σωστά, αλλά να μην την κάνετε. Εάν ΜΠΟΡΕΙΤΕ να δείτε τον εαυτό σας, θα ξέρετε εξαρχής αν η τεχνική σας είναι λανθασμένη και θα μπορείτε να κάνετε τις σωστές προσαρμογές.

Οι ανεμιστήρες οροφής είναι μια καλή επιλογή για να σκεφτείτε, ειδικά αν ζείτε σε ζεστό κλίμα. Όχι μόνο θα σας δροσίζουν, αλλά κυκλοφορούν και τον αέρα, πράγμα που καθιστά ευκολότερο να αναπνεύσετε και να ανακτήσετε δυνάμεις μεταξύ των σετ.

Σιγουρευτείτε να δίνετε προσοχή στο περιβάλλον σας όμως. Εάν έχετε έναν ανεμιστήρα σε λειτουργία, και είστε έτοιμοι να κάνετε σχοινάκι ή μια εναέρια άσκηση, δεν θέλετε να τον χτυπήσετε. Πάντα κερδίζει ο ανεμιστήρας!

Πέρα από την αισθητική, θα πρέπει να δείτε και τι εξοπλισμό θέλετε. Ακριβώς όπως μπορείτε να είστε φανταχτεροί και να παίξετε με το σχεδιασμό του γυμναστηρίου σας, μπορείτε να κάνετε το ίδιο και με τις επιλογές του εξοπλισμού σας.

Οι καιροί έχουν αλλάξει την τελευταία δεκαετία. Οι τάσεις γυμναστικής έχουν πάει αργά και σταθερά προς μια περισσότερο μινιμαλιστική κατεύθυνση.

Γενικά, θέλετε να βρείτε εργαλεία που θα σας επιτρέπουν να στοχεύσετε όλους τους μύς σας αποτελεσματικά, ενώ παίρνετε επίσης μια επαρκή ποσότητα καρδιαγγειακής γυμναστικής-όλα ενώ παράλληλα διατηρείτε όσο το δυνατόν πιο ανοιχτό το χώρο.

Εργαλεία όπως οι αλτήρες, τα kettlebells, τα suspension trainers, οι ιατρικές μπάλες, τα σχοινιά, οι μπάρες με πλάκες βάρους, το μονόζυγο, τα έλκηθρα, τα λάστιχα, τα σακιά, τα σχοινιά άλματος και οι δίσκοι είναι σπουδαίες επιλογές.

Τα speed bag και heavy bag είναι επίσης διασκεδαστικό εργαλεία που θα σας δώσουν την δυνατότητα να έρθετε σε καλύτερη φυσική κατάσταση, ενώ, παράλληλα, εκτονώνετε όποια έγκλειστη επιθετικότητα.

## Ταξίδια και Γυμναστική

Ανεξάρτητα με το αν είναι για δουλειά, για ευχαρίστηση ή για πένθος, θα έρθει η στιγμή όπου θα πρέπει να ταξιδέψετε και να μείνετε προσωρινά κάπου. Σε ορισμένες περιπτώσεις, οι άνθρωποι δεν ενδιαφέρονται και πολύ για τη γυμναστική ή να προσέχουν τη διατροφή τους όταν βρίσκονται εκτός πόλης. Ωστόσο, είναι ιδιαίτερα σκόπιμο να το κάνετε.

Εάν επιλέξετε να φύγετε για μερικές ημέρες ή εβδομάδες, μπορεί να θέσετε σε κίνδυνο την πρόοδό σας και να καταστήσετε δύσκολη την επιστροφή στο προσκήνιο μόλις γυρίσετε σπίτι. Και δεν είναι ποτέ ωραίο να ξεκινάτε από το μηδέν μετά από μια μακρά περίοδο απουσίας.

Ανεξάρτητα από το εάν μένετε σε ξενοδοχείο, μοτέλ, φανταχτερό σπίτι, εξοχικό, καμπίνα ή αχυρώνα, θα πρέπει να αποτελεί προτεραιότητα το να μείνετε πιστοί στο σώμα σας και να βρείτε έναν τρόπο να γυμναστείτε. Και όταν είστε εκτός πόλης, δεν μπορούμε απλά να υποθέσουμε ότι θα έχετε ένα ωραίο γυμναστήριο για να πάτε όποτε κατά βούληση.

Τούτου λεχθέντος, σας έχουν ήδη δοθεί μερικές προπονήσεις, αλλά είναι μόνο ταιριαστό να πάρετε μία ακόμη. Μπορείτε να την αποκαλέσετε ως ασφαλιστική πολιτική ακριβώς σε περίπτωση που είστε αντιμέτωποι με ένα ταξίδι και θέλετε να παραμείνετε σε άριστη κατάσταση.

Αυτό το πρόγραμμα αποτελείται από τρεις ημέρες προπόνησης με βάρη και τρεις μέρες αερόβιας γυμναστικής. Το μόνο που χρειάζεται να έχετε είναι το βάρος του σώματός σας και ορισμένα είδη οικιακής χρήσης. Εκτελέστε τις προπονήσεις με βάρη και τις αερόβιες σε εναλλασσόμενες μεταξύ τους ημέρες.

Μπορεί να φαίνεται λίγο έντονο, αλλά θα είστε μια χαρά εφόσον ξεκινήσετε εύκολα και πάντα επιλέγετε την ασφάλεια πάνω από τον κίνδυνο.

Σε αντίθεση με τις τελευταίες προπονήσεις, οι ασκήσεις εδώ θα εξηγηθούν με μεγαλύτερη λεπτομέρεια, επειδή είναι λίγο πιο περίπλοκες. Ακόμα, θα βρείτε μερικές χρήσιμες συμβουλές. Έτσι, χωρίς άλλη καθυστέρηση, ορίστε...

### Ιστορικές Κάμψεις- 5 σετ των 15 με διαλείμματα 45-σε-60-δευτ.

Οι ιστορικές κάμψεις είναι αληθινές και σωστές κάμψεις που έκαναν οι άνθρωποι κατά τους ιστορικούς χρόνους. Μια σημείωση, οι άνθρωποι τότε ήταν αδύνατοι, γραμμωμένοι, είχαν σπουδαία στάση και χαμηλή συχνότητα τραυματισμών.

Ξεκινήστε σε εμπρόσθια στάση ανάπαυσης (γέφυρα) με τα χέρια σας τοποθετημένα στο άνοιγμα των ώμων και τα πόδια σας το ίδιο. Σφίξτε τους κοιλιακούς σας και διατηρήστε μια ευθεία γραμμή από το πίσω μέρος του κεφαλιού σας μέχρι τις φτέρνες σας καθώς λυγίζετε τους αγκώνες σας και χαμηλώνετε προς τα κάτω.

Σιγουρευτείτε ότι κρατάτε τα χέρια σας κοντά στα πλευρά σας και ότι προσπαθείτε να αγγίξετε το πάτωμα ή το έδαφος με το πηγούνι σας. Θυμηθείτε, αυτές είναι οι ιστορικές κάμψεις. Σταθερά σπρώξτε τον εαυτό σας πίσω με μια ομαλή κίνηση, μέχρι τα χέρια σας να είναι σε πλήρη έκταση και επαναλάβετε.

Εάν δεν είστε σε θέση να εκτελέσετε μια σειρά από καθαρές επαναλήψεις χωρίς να χαλαρώνει ή να σηκώνεται ο πισινός σας, τοποθετήστε τα χέρια σας σε μια καρέκλα ή έναν πάγκο. Δεν υπάρχει τίποτα κακό με μια παλινδρόμηση ώστε να διατηρήσετε καλή την τεχνική σας και να προστατεύσετε το σώμα σας από τη ζημιά.

## Κατακλινείς κάμψεις - 5 σετ των 15 με διαλείμματα 45-σε-60-δευτ.

Οι κατακλινείς κάμψεις εκτελούνται με τα πόδια σας σηκωμένα σε ένα στήριγμα και τα χέρια σας στο πάτωμα. Όχι αντίστροφα, όπως πιστεύουν πολλοί.

Ακολουθήστε τους ίδιους ακριβώς κανόνες όπως με τις ιστορικές κάμψεις και επιλέξτε ένα στήριγμα που δεν είναι πάρα πολύ ακραίο. Όσο υψηλότερα βρίσκονται τα πόδια σας, τόσο πιο δύσκολες θα είναι οι κάμψεις. Ένα μικρό σκαμπό θα λειτουργήσει μια χαρά. Αν είστε τούμπανα, χρησιμοποιήστε ένα κρεβάτι, μια καρέκλα ή ένα τραπέζι.

## Backbend Κάμψεις - 5 σετ των 15 με διαλείμματα 45-σε-60-δευτ.

Αυτή η παραλλαγή κάμψεων μπορεί να παρομοιαστεί με μία στάση γιόγκα γνωστή ως ολοκληρωμένη ρόδα. Με άλλα λόγια, συχνά αναφέρεται ως backbend. Θα συμπεριλάβετε το backbend σε μια αντίστροφη κάμψη, να το πω έτσι. Ορίστε πώς γίνεται ...

Ξαπλώστε ανάσκελα με τα γόνατα λυγισμένα και τα πόδια και τα χέρια να ακουμπούν στο πάτωμα. Τα χέρια σας πρέπει να είναι δίπλα από τα αυτιά σας με τα δάχτυλά σας να δείχνουν προς τους ώμους σας. Σε μία ομαλή κίνηση, σηκώστε τους γοφούς σας από το έδαφος και τεντώστε τα χέρια και τα πόδια όσο το δυνατόν περισσότερο, ενώ τεντώνετε την πλάτη σας.

Μόλις φτάσετε όπου μπορείτε, χαμηλώστε αργά προς τα κάτω και επαναλάβετε. Ως πρόσθετο πλεονέκτημα, οι backbend κάμψεις ενισχύουν τους καρπούς σας και βελτιώσει την ευελιξία στα χέρια, τον πυρήνα και τους ώμους σας.

## Pike Κάμψεις - 4 σετ των 10 έως 12 με διαλείμματα 30-σε-45-δευτ.

Αυτή η τελευταία παραλλαγή κάμψεων στοχεύει ευχάριστα τους ώμους σας, το επάνω μέρος της πλάτης και ακόμη και τις πλάγιες πλευρές του θώρακα σας.

Πάρτε μια εμπρόσθια επικλινή θέση σαν να πηγαίνατε να κάνετε ιστορικές κάμψεις και σηκώστε τον πισινό σας στον αέρα. Σπρώξτε το βάρος σας προς τις φτέρνες σας και να εστιάστε το βλέμμα σας πίσω στο δάχτυλα των ποδιών σας.

Το κεφάλι σας πρέπει να είναι ανάμεσα από τα χέρια σας σε αυτό το σημείο και το σώμα σας θα πρέπει να είναι σε μία γωνία περίπου 90 μοιρών. Διατηρήστε τη θέση αυτή με το σώμα σας, καθώς λυγίζετε τους αγκώνες σας χαμηλώνετε προς τα κάτω. Στρέψτε το κεφάλι σας προς το πάτωμα και σταματήστε όταν απέχει περίπου 2 εκατοστά. Πιέστε τον εαυτό σας πίσω στο σημείο εκκίνησης και επαναλάβετε.



### **Βυθίσεις - 4 σετ των 10 έως 12 με διαλείμματα 30-σε-45-δευτ.**

Κάθε φορά που θα επεκτείνετε ή θα ισιώνετε το χέρι σας, ενεργοποιείτε τους μεγάλους μυς στην άνω πίσω πλευρά που αποκαλούμε τρικέφαλους, τους οποίους πρέπει να γνωρίζετε ήδη. Οι κ' μψεις κάνουν καλή δουλειά στο να στοχεύουν αυτούς τους μυς, αλλά οι βυθίσεις κάνουν ακόμα καλύτερη.

Θα χρειαστείτε μια καρέκλα ή ένα ανθεκτικό, σταθερό αντικείμενο, όπως ένα πάγκο στο πάρκο για να τις κάνετε. Καθίστε στην άκρη της καρέκλας με τα χέρια σας να πιάνουν τις άκρες. Βγάλτε τα πόδια σας έξω έτσι ώστε να έχετε απόσταση μεταξύ του πίσω μέρος του σώματός σας και της καρέκλας.

Χαμηλώστε προς τα κάτω λυγίζοντας τους αγκώνες σας και σταματήστε όταν τα μπράτσα σας γίνουν παράλληλα με το πάτωμα. Πιέστε τον εαυτό σας πίσω σε μια σταθερή κίνηση, μέχρι τα χέρια σας να είναι σε πλήρη έκταση και επαναλάβετε.

Για μια πιο δύσκολη παραλλαγή, επεκτείνετε τα πόδια σας έξω ευθεία και γειώστε τις φτέρνες σας στο πάτωμα με τα δάχτυλα των ποδιών σας να δείχνουν προς τα πάνω. Μπορείτε επίσης να τοποθετήσετε τα χέρια στις μπροστινές άκρες της καρέκλας.

## Πλάγια Καθίσματα με το ένα πόδι- 4 σετ των 10-12 με διαλείμματα 30-σε-45-δευτ.

Όλα τα καθίσματα στοχεύουν τους μεγάλους μυς στο κάτω μέρος του σώματος, οι οποίοι περιλαμβάνουν τους γλουτούς, τους μηριαίους, τους τετρακέφαλους και τις γάμπες. Ένα πλάγιο κάθισμα με το ένα πόδι δίνει λίγο μεγαλύτερη έμφαση στις γλουτούς και προκαλεί επίσης την ισορροπία σας.

Θα χρειαστείτε ένα στήριγμα για να κάνετε αυτή την άσκηση, όπως ένα ή περισσότερα χοντρά βιβλία, ένα μικρό σκαμνί ή τραπεζάκι.

Σταθείτε με το δεξί σας πόδι στο στήριγμα και το αριστερό πόδι σε απόσταση λίγο μεγαλύτερη από αυτή των ώμων. Κρατήστε τους αγκώνες σας λυγισμένους και τα χέρια μέσα στο στήθος σας, και χαμηλώστε προς τα κάτω λυγίζοντας τα γόνατά σας. Σταματήστε όταν οι μηροί σας γίνουν παράλληλοι με το πάτωμα και σηκωθείτε και πάλι.

Πιέστε το βάρος σας στο πόδι σας και σηκώστε το αριστερό σας πόδι από το πάτωμα. Λυγίστε το αριστερό γόνατό σας και σταματήστε όταν ο μηρός σας γίνει παράλληλος με το πάτωμα. Θα πρέπει να ισορροπήσετε στο δεξί πόδι σας σε αυτό το σημείο. Πηγαίνετε πίσω στη θέση εκκίνησής σας, επαναλάβετε για μια σειρά από επαναλήψεις και αλλάξτε πλευρά.

Αν θέλετε να προσθέσετε περισσότερο βάρος σε αυτή την άσκηση, δέστε μια κανάτα με ένα γαλόνι νερό σε μια πετσέτα και τοποθετήστε την προσεκτικά στο πάνω μέρος της πλάτης σας. Αφήστε τις άκρες της πετσέτας να κρέμονται από το στήθος σας και πιάστε κάθε άκρη με τα χέρια σας.

Μια τέτοια κανάτα ζυγίζει 3,5 κιλά. όταν είναι γεμάτη. Μη διστάσετε να χρησιμοποιήσετε μερικές ακόμα, αν είστε τούμπανα και μπορείτε να αντέξετε την επιπλέον αντίσταση. Ή μπορείτε να αδειάσετε το υγρό και να προσθέσετε άμμο, χαλίκια ή μικρές πέτρες

**ΜΗΝ ΣΤΑΜΑΤΑΤΕ ΟΤΑΝ ΠΟΝΑΤΕ,  
ΣΤΑΜΑΤΗΣΤΕ ΟΤΑΝ ΤΕΛΕΙΩΣΕΤΕ**

## **Αντίστροφες Προβολές- 4 σετ των 10 με 12 επαναλήψεις με διαλείμματα 30-σε-45-δευτ.**

Οι αντίστροφες προβολές θα ενεργοποιήσουν τους κάτω μυς του σώματός σας με λίγο διαφορετική έμφαση. Είναι καλές για να κλείσετε μια προπόνηση ποδιών.

Σταθείτε με τα πόδια σας ενωμένα, εστιάστε το βλέμμα σας στον ορίζοντα και τοποθετήστε τα χέρια σας στους γοφούς. Κάντε ένα μεγάλο βήμα προς τα πίσω με το δεξί πόδι σας και χαμηλώστε λυγίζοντας και τα δύο γόνατα. Σταματήστε όταν ο αριστερός μηρός σας είναι παράλληλος με το πάτωμα και τα δύο γόνατα σχηματίζουν γωνία 90 μοιρών.

Επιστρέψτε πίσω στην αρχική θέση και επαναλάβετε με το αριστερό πόδι σας. Συνεχίστε να πηγαίνετε μπρος και πίσω μέχρι να φτάσετε τον αριθμό επαναλήψεων σας. Και όπως πολύ καλά ξέρετε, μια επανάληψη ολοκληρώνεται όταν έχετε κάνει και με τα δύο πόδια.

Σιγουρευτείτε ότι κρατάτε τον κορμό σας κάθετο σε όλη την κίνηση. Δεν θέλετε να στρέψετε προς τα ισχία ή να λυγίζετε την πλάτη σας. Επίσης, ποτέ μην αφήσετε το πίσω γόνατό σας να ακουμπήσει το πάτωμα.

Αν θέλετε μεγαλύτερη αντίσταση, κρατήστε κανάτες νερού στις πλευρές σας ή κρατήστε την πετσέτα με τις κανάτες στο πάνω μέρος της πλάτης σας.



# PhenQ

## Υπερσύνολα Πυρήνα - 4 σετ των 15-20 επαναλήψεων με διαλείμματα 30-σε-45-δευτ.

Κάθε άσκηση που περιγράφεται στην παρούσα προπόνηση στοχεύει τον πυρήνα με τον ένα ή τον άλλο τρόπο. Όμως, το υπερσύνολο πυρήνα στοχεύει συγκεκριμένα όλους τους μυς που περιβάλλουν το μεσαίο τμήμα του σώματος, οι οποίοι περιλαμβάνουν τους κοιλιακούς, τους πλάγιους και τους ιερονωτιαίους μυς.

Θα μπορέσετε να το εκτελέσετε με κοιλιακούς σε σχήμα αστέρι και εκτάσεις πλάτης. Αν θυμάστε από νωρίτερα, μιλήσαμε για τα σετ κατάρρευσης. Τα υπερσύνολα είναι παρόμοια για το γεγονός ότι μπορείτε να πάτε κατευθείαν από τη μία άσκηση στην άλλη. Αλλά, εδώ γυμνάζουμε δύο διαφορετικά μέρη του σώματος και χωρίς ανάπαυση ανάμεσα από τις ασκήσεις. Πάρτε το διάλειμμά σας, αφού έχετε ολοκληρώσει το υπερσύνολο.

### Κοιλιακοί σε σχήμα Αστέρι

Ξαπλώστε ανάσκελα με τα χέρια σας έξω στο πλάι σας σε σχήμα "T" και τα πόδια σε απόσταση μεταξύ τους σε σχήμα "Y". Πιέστε το αριστερό σας χέρι στο πάτωμα και σηκώστε τον κορμό σας σε γωνία προς τα αριστερά σας καθώς ταυτόχρονα σηκώνετε το αριστερό πόδι σας. Τεντώστε το δεξί σας χέρι προς την άλλη άκρη του σώματός σας και προσπαθήστε να αγγίξετε τα δάχτυλα των ποδιών σας.

Το αριστερό αντιβράχιο και το χέρι σας πρέπει να είναι επίπεδα στο πάτωμα σε αυτό το σημείο. Μόλις αγγίξετε τα δάχτυλα των ποδιών σας, χαμηλώστε αργά όλη την πλάτη στο πάτωμα και αλλάξτε πλευρές. Συνεχίστε να εναλλάσσετε μπρος πίσω μέχρι να έχετε ολοκληρώσει τον απαιτούμενο αριθμό επαναλήψεων ανά πλευρά.

Όταν περιστρέφετε το σώμα σας στον αέρα, βεβαιωθείτε ότι η πλάτη σας είναι σηκωμένη από το πάτωμα. Δεν θέλετε απλά να φτάσετε τα δάχτυλα των ποδιών σας με το χέρι σας, διότι αυτό δεν θα προκαλέσει καμία απολύτως ενεργοποίηση των κοιλιακών. your toes with your hand because that would cause no ab recruitment whatsoever.

## Εκτάσεις Πλάτης

Ο πιο άνετος τρόπος να κάνετε τις εκτάσεις πλάτης είναι σε ένα κρεβάτι. Ξαπλώστε πάνω στο στομάχι σας με τα ισχία σας στην άκρη. Αυτό θα σας επιτρέψει να λυγίσετε. Τοποθετήστε τα χέρια σας στις πλευρές του κεφαλιού σας και χαμηλώστε το άνω σώμα σας προς τα κάτω όσο το δυνατόν περισσότερο.

Σηκωθείτε πάλι πάνω ενεργοποιώντας τους μυς στο κάτω μέρος της πλάτης σας και επαναλάβετε. Εάν έχετε κάποιον μαζί σας, βάλτε τον να κρατήσει το κάτω μέρος των ποδιών σας για να είστε πιο σταθεροί.

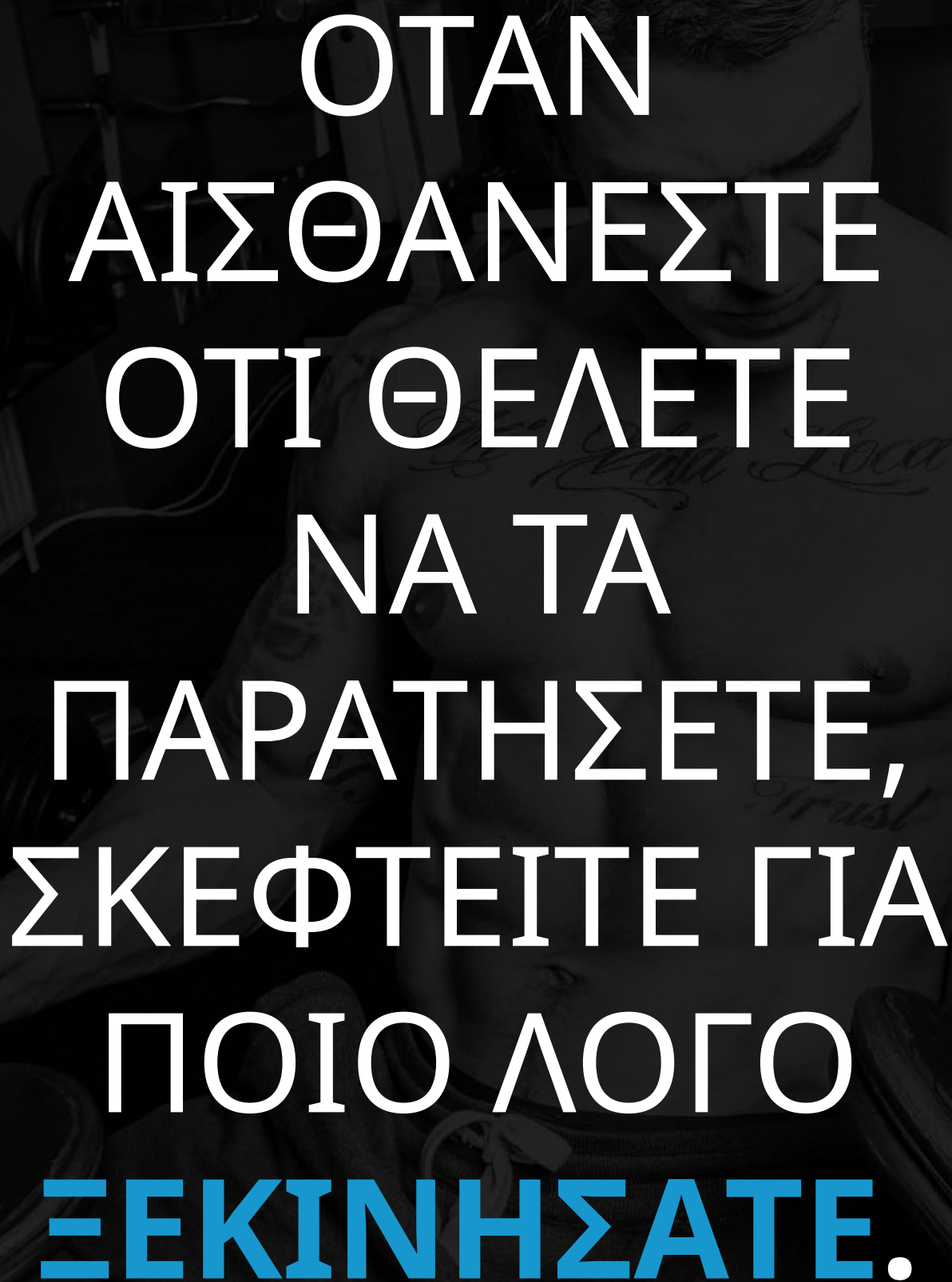
## Αερόβια Γυμναστική

Τώρα ήρθε η ώρα για το αερόβιο τμήμα της προπόνησης. Θα είναι σύντομο και γλυκό. Θα πρέπει να βγείτε έξω, διότι περιλαμβάνει τρέξιμο. Ωστόσο, εάν είστε αρκετά τυχεροί ώστε να έχετε έναν αξιοπρεπή διάδρομο στη διάθεσή σας, τότε μπορείτε να ανεβείτε σε αυτόν.


Ξεκινήστε περπάτημα για δύο λεπτά και τρέξτε ελαφρώς για τέσσερα. Αυτή θα είναι προθέρμανση σας. Στη συνέχεια, θα εναλλάσσετε μεταξύ ενός λεπτού σπριντ σε περίπου 75 τοις εκατό της μέγιστης προσπάθειας και δύο λεπτών τρεξίματος. Εκτελέστε 4-σε-6 χρονικά διαστήματα και τελειώστε με ένα ελαφρύ τζόγκινγκ για 5 λεπτά για αποθεραπεία. Ολόκληρη η αερόβια συνεδρία σας θα διαρκέσει μόλις 20 με 30 λεπτά.

## Συνοψιση

Καλή δουλειά! Είστε σε καλό δρόμο για να αποκτήσετε το σώμα που θέλετε. Και τώρα που έχετε κατανοήσει καλά τη γυμναστική, ήρθε η ώρα να γεφυρωθεί το χάσμα με τη διατροφή σας. Επόμενος στη σειρά είναι ο Οδηγός Διατροφής. Μην γκρινιάζετε. Ξέρετε πόσο σημαντική είναι η υγιεινή διατροφή για τη συνολική ευημερία σας.



ΟΤΑΝ  
ΑΙΣΘΑΝΕΣΤΕ  
ΟΤΙ ΘΕΛΕΤΕ  
ΝΑ ΤΑ  
ΠΑΡΑΤΗΣΕΤΕ,  
ΣΚΕΦΤΕΙΤΕ ΓΙΑ  
ΠΟΙΟ ΛΟΓΟ  
**ΞΕΚΙΝΗΣΑΤΕ.**



**ΠΡΟΠΟΝΗΘΕΙΤΕ ΣΑΝ ΑΘΛΗΤΕΣ.  
ΦΑΤΕ ΣΑΝ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΙ.  
ΚΟΙΜΗΘΕΙΤΕ ΣΑΝ ΜΩΡΑ.  
ΚΕΡΔΙΣΤΕ ΣΑΝ ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΕΣ.**

**PhenQ**