

ΑΣΚΗΣΗ ΜΕ ΒΑΡΗ & ΕΙΔΙΚΟΣ ΠΛΗΘΥΣΜΟΣ

ΑΣΚΗΣΗ & ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ

ΟΡΙΣΜΟΣ - ΑΙΤΙΕΣ ΤΟΥ ΓΗΡΑΤΟΣ

Πολλοί είναι οι παράγοντες που συμπληρώνουν το παζλ του γήρατος. Οι διάφορες εκάστοτε θεωρίες ξεχωρίζουν αυτούς τους παράγοντες σε εξωτερικούς και εσωτερικούς, αλλά καθώς υπάρχει ταχεία εξέλιξη σ' αυτόν τον τομέα της έρευνας, αποδεικνύονται σαν κύρια αίτια του γήρατος η υποκινητικότητα των περισσότερων ανθρώπων με την ηλικία. **ΟΙ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΣΕ ΑΡΙΣΤΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΕΙΝΑΙ:**

1. ΜΥΪΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ - ΜΥΪΚΗ ΜΑΖΑ

Απώλεια μυϊκής μάζας σε ποσοστό 30% από την ηλικία των 30-70 χρόνων. Απώλεια που οφείλεται σε μεγάλο ποσοστό στη μείωση συχνότητας ερεθισμάτων στους μύς, αλλά και στη μειωμένη διάμετρο των μυϊκών ινών.

Οι μύες έχουν λοιπόν μειωμένη ικανότητα ανάπτυξης όγκου, που οφείλεται σε παράγοντες διατροφής, άρα οδηγούμαστε στην κακή σύνθεση πρωτεϊνών.

2. ΣΚΕΛΕΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

Η απώλεια των μετάλλων των οστών, γίνεται εμφανής μεταξύ 30 και 55 για τις γυναίκες και 50-55 για τους άνδρες, με ρυθμό που αρχίζει από 0,75% έως και 10% το χρόνο. Η μείωση αυτή της οστικής μάζας μπορεί να επιφέρει σοβαρούς πόνους έως και τραυματισμούς (κατάγματα). Οι γυναίκες είναι πιο επιρρεπείς σε αυτή την κατάσταση και κυρίως μετά την εμμηνόπαυση χάνουν (2%-3%) κάθε χρόνο για την πρώτη πενταετία. Έχει συνδεθεί δε με χαμηλά επίπεδα οιστρογόνων και τεστοστερόνης, αντίστοιχα στους άνδρες **η άσκηση βελτιώνει την οστική μάζα και την κυκλοφορία των οστών.**

3. ΝΕΥΡΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

Υπάρχει καθυστέρηση μετάδοσης των μηνυμάτων από και προς τους ιστούς. Η καθυστέρηση αυτή είναι υπεύθυνη για την καθυστέρηση του χρόνου αντίληψης των μηνυμάτων και τελικά έχει σαν αποτέλεσμα τη μείωση του χρόνου αντίδρασης σε οποιαδήποτε μεταβολή καταστάσεων. Γενικότερα δε, υπάρχει μια διαφοροποίηση στη μετάδοση των νευρικών ερεθισμάτων που οφείλεται στη σταδιακή ατροφία των μυϊκών ινών τύπου (1D) καθώς δεν χρησιμοποιούνται πια.

4. ΔΥΝΑΜΗ

Η βελτίωση της δύναμης οφείλεται περισσότερο στην καλύτερη μυϊκή αίσθηση που δημιουργείται από τη χρησιμοποίηση μυών που έμειναν κάποιο διάστημα ανενεργοί. Αλλά και στον καλύτερο συντονισμό των μυών αυτών, παρά στη μυϊκή υπερτροφία. Σε αντίθεση με πολλούς που ισχυρίζονται ότι η δύναμη αναπτύσσεται το ίδιο σε ηλικιωμένους και νέους.

5. ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ

Ο σημαντικός αυτός παράγοντας της άσκησης είναι και αυτός που παρουσιάζει τη μεγαλύτερη βελτίωση με την έναρξη ενός προγράμματος άσκησης:

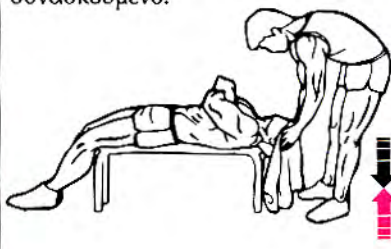
ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΤΟΥ ΑΥΧΕΝΑ

1. Πρηνή θέση - Πιέσεις προς τα κάτω του αυχένα από συνασκούμενο.

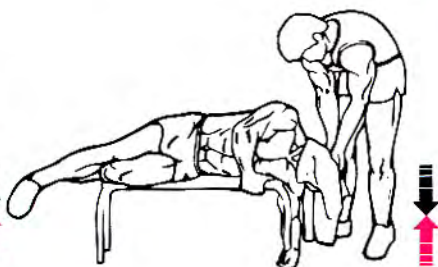
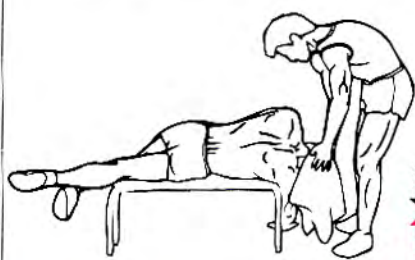
Προσοχή: Δεν εφαρμόζονται από το συνασκούμενο απροειδοποίητα απότομες πιέσεις στον ασκούμενο.



2. Ύπτια θέση - Πιέσεις προς τα κάτω του αυχένα από συνασκούμενο.



3. Πλάγια θέση - Πιέσεις του αυχένα προς τα κάτω από συνασκούμενο (αριστερά - δεξιά).



4. Ασκήσεις του αυχένα με κολάρο όπου μπορεί να προσαρμοστεί αντίσταση (βάρος).



Τα γόνατα ελαφρά λυγισμένα

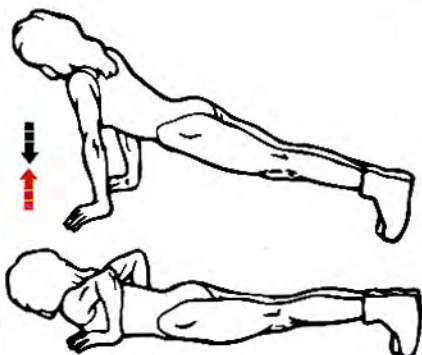
ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΤΟΥ ΣΤΗΘΟΥΣ

Πιέσεις στήθους σε οριζόντιο πάγκο με μπάρα μεσαία λαβή 1.

Επίδραση της άσκησης στο έξω μέρος του θώρακα

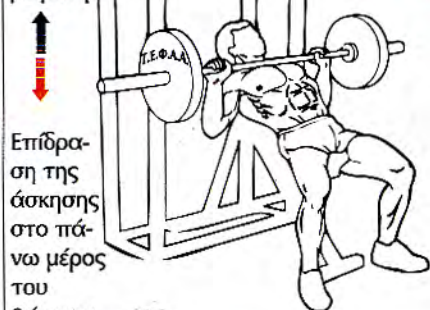


Κάμψεις 4.



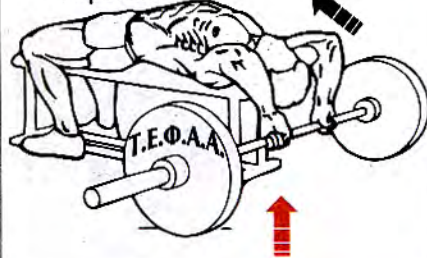
Πιέσεις στήθους σε επικλινή πάγκο με μπάρα 2.

Επίδραση της άσκησης στο πάνω μέρος του θώρακα



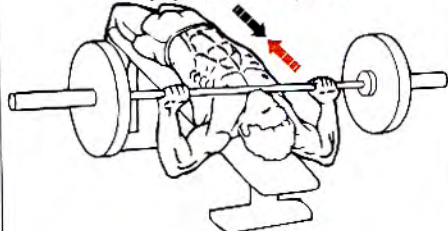
Πουλ-όβερ κατά μήκος του πάγκου με μπάρα 5.

Επίδραση της άσκησης σε όλο τον θωρακικό κλωβό

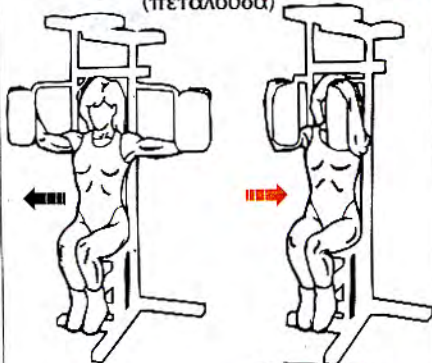


Πιέσεις στήθους σε κατακλινή θέση σε πάγκο με μπάρα 3.

Επίδραση της άσκησης στο κάτω μέρος του θώρακα

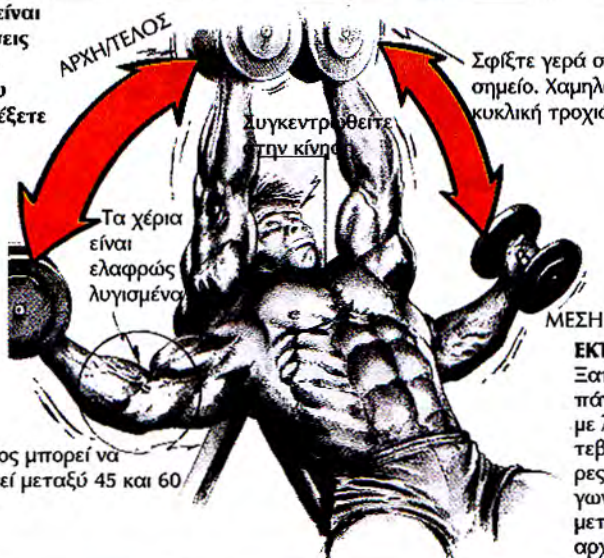


Μηχανή PECH-DECK (πεταλούδα) 6.



ΣΤΗΘΟΣ: ΕΠΙΚΛΙΝΕΙΣ ΕΚΤΑΣΕΙΣ ΑΛΤΗΡΩΝ

1 Αυτή η άσκηση είναι ίδια με τις εκτάσεις αλτήρων σε ίσιο πάγκο, μόνο που πρέπει να προσέξετε τη γωνία σας



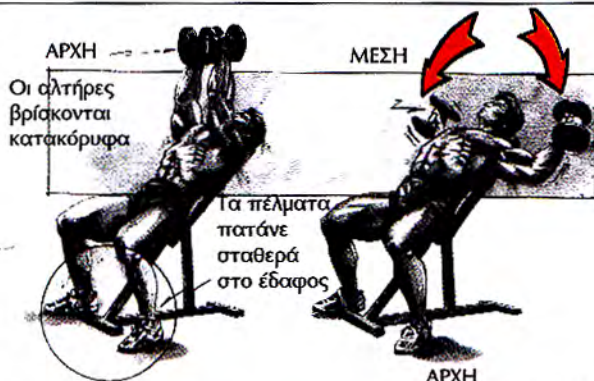
Σφίξτε γερά σ' αυτό το σημείο. Χαμηλώστε σε μια κυκλική τροχιά

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ξαπλώστε σε έναν επικλινή πάγκο. Ξεκινήστε την κίνηση με λίγο λυγισμένα χέρια, κατεβάστε ρυθμικά τους αλτήρες χωρίς να αλλάξετε τη γωνία των χεριών σας και μετά επαναφέρετε στην αρχική θέση

Ο πάγκος μπορεί να ρυθμιστεί μεταξύ 45 και 60 μοίρες

2 ΠΛΑΓΙΑ ΟΨΗ



ΕΜΠΡΟΣΘΙΑ ΟΨΗ



ΑΡΧΗ

- Οι αλτήρες βρίσκονται ακριβώς επάνω
- Οι παλάμες είναι παράλληλες
- Τα πόδια ακουμπάνε γερά στο έδαφος

ΜΕΣΗ

- Χαμηλώστε κυκλικά
- Οι αγκώνες δεν αλλάζουν γωνία
- Μη βάζετε πολλά κιλά

ΤΕΛΟΣ

Σφίξτε σ' αυτό το σημείο

ΤΕΛΟΣ

- Επαναφέρετε την κατακόρυφη θέση χωρίς να αλλάξετε γωνία χεριών
- Σφίξτε το στήθος

ΔΙΚΕΦΑΛΟΙ: ΚΑΜΨΕΙΣ ΑΥΤΟΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗΣ

1

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Καθίστε στο τέλος ενός πάγκου, πάρτε έναν αλτήρα, για παράδειγμα με το δεξί σας χέρι, και ακουμπήστε το χέρι αυτό στο εσωτερικό μέρος του αντίστοιχου ποδιού (δεξί χέρι/δεξί πόδι). Το άλλο χέρι σας (εδώ το αριστερό) ακουμπά σταθερά στο άλλο πόδι. Αρχίστε την κάμψη προς το ύψος του ώμου. Σταθερά και με ένταση, προσέχοντας ο αλτήρας να έχει μια μικρή κλίση. (Το μικρό δάκτυλο να είναι λίγο πιο ψηλά από τα άλλα). Φθάνοντας στο ύψος του ώμου σφίξτε και κρατήστε για 2' δευτερόλεπτα τον αλτήρα. Έπειτα, αρχίστε να χαμηλώνετε το βάρος (αρνητική κίνηση) αρκετά αργά. Βεβαιωθείτε ότι στο τέλος ο αγκώνας σας τεντώνει πλήρως. Συνεχίστε με άλλες επαναλήψεις.

Όταν ο αλτήρας βρίσκεται στο ύψος του ώμου, σφίξτε πολύ γερά το δικέφαλο για μεγαλύτερη κορύφωση

Το άλλο χέρι ακουμπά σταθερά στο άλλο πόδι

Ο βραχίονας να είναι ακίνητος



Το χέρι σας να τεντώνει πλήρως

2 ΠΛΑΓΙΑ ΚΑΤΟΨΗ

Αρχή

Συγκεντρωθείτε στο μυ

Τεντώστε τελείως το χέρι σας

Είναι σημαντικό να κάθεστε στο τέλος ενός πάγκου να πατάτε στο έδαφος σταθερά. Η κάθε επανάληψη ξεκινά με τεντωμένο χέρι.

Δώστε μικρή κλίση στην κορυφή της άσπησης

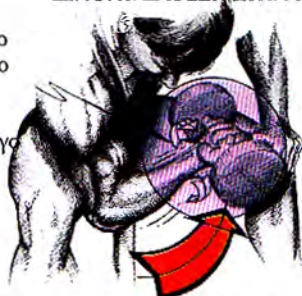
Τέλος



Κάντε επαναλήψεις μόνο με τους πήξεις (ο βραχίονας παραμένει ακίνητος) και σφίξτε τον δικέφαλό σας στην κορυφή)

ΔΙΝΟΝΤΑΣ ΚΛΙΣΗ ΣΤΗΝ ΠΛΑΜΗ

Καθώς σηκώνετε το βάρος, στρίψτε λίγο την πλάμη σας, ώστε το μικρό δάκτυλο να είναι λίγο ψηλότερα από τα υπόλοιπα



Δικέφαλοι: Κάμψεις στην τροχαλία με ένα χέρι. Βελτιώστε το σχήμα τους.

Πολύ καλή άσκηση για σχήμα, ειδικά αν έχετε γυμναστεί μόνο με αλτήρες και μπάρα.

Εκτέλεση

Σταθείτε μπροστά από μια τροχαλία, όπως φαίνεται στο σχήμα, όπου περιγράφεται η ακριβής θέση/γωνία σώματος και τροχαλίας. Ξεκινήστε, ανεβάστε το χέρι ψηλά, κρατήστε, σφίξτε για 1'' και κατόπιν κατεβάστε αργά προς τα κάτω. Αν γυμνάζεστε σπίτι σας και έχετε π.χ. το POWERSTATION 3000 ή το MULTI 3301 της YORK, μπορείτε κάλλιστα να εκτελέσετε την άσκηση, αφού προμηθευτείτε την αντίστοιχη λαβή.

Άμεση σχέση
βραχίονα/δικεφάλου

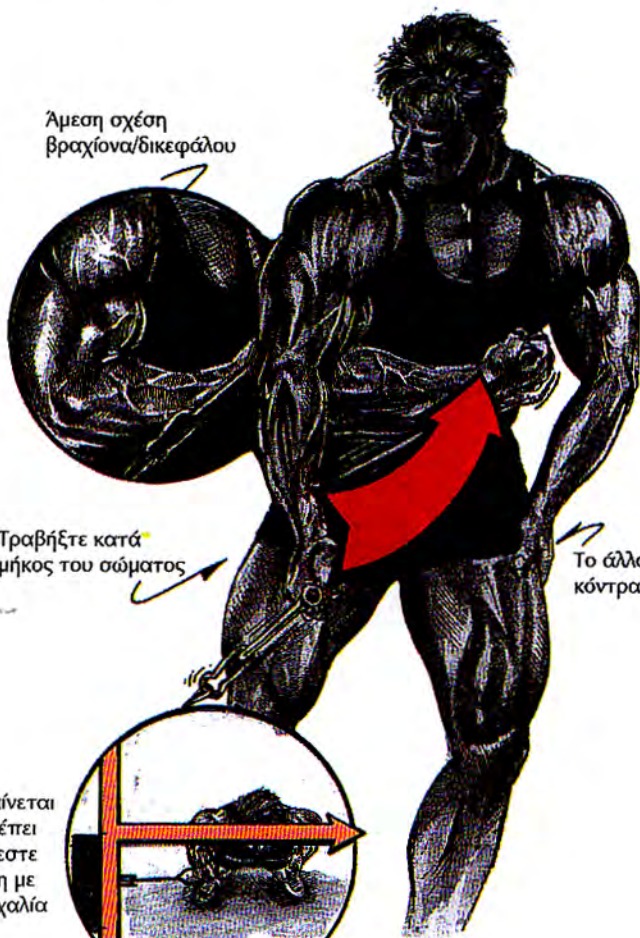
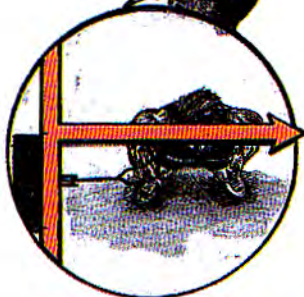


Τραβήξτε κατά
μήκος του σώματος



Το άλλο χέρι "βάζει
κόντρα"

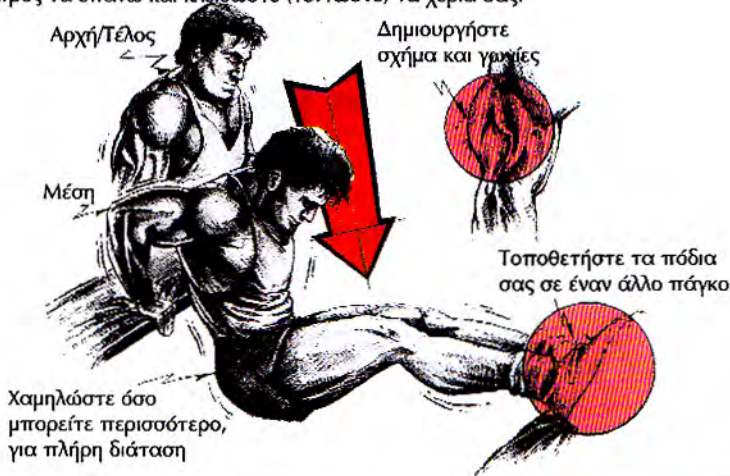
Εδώ, φαίνεται
πώς πρέπει
να στέκεστε
σε σχέση με
την τροχαλία



ΤΡΙΚΕΦΑΛΟΙ: ΒΥΘΙΣΕΙΣ ΠΑΓΚΟΥ

1 ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Τοποθετήστε τα χέρια σας, όπως στο σχήμα, με άνοιγμα λίγο περισσότερο από τη συνηθισμένη λαβή ώμων. Βάλτε τα πόδια σας σε έναν άλλο πάγκο. Χαμηλώστε όσο μπορείτε πιο βαθιά για πλήρη διάταση. Τώρα πιέστε προς τα επάνω και κλειδώστε (τεντώστε) τα χέρια σας.



2 ΠΛΑΓΙΑ ΟΨΗ

ΑΡΧΗ/ΤΕΛΟΣ ΕΠΑΝΑΛΗΨΗΣ

Κρατήστε σταθερό το σώμα. Τα πόδια είναι τεταμένα. Αν είναι δυνατόν, τα πόδια να βρίσκονται σε λίγο ψηλότερο πάγκο από τον πάγκο που τοποθετείτε τα χέρια σας.



3 ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

Μπορείτε αν θέλετε να κρατάτε συνεχή ένταση. Αυτό γίνεται με το να μην τεντώνετε (κλειδώνετε τα χέρια σας, ώστε να αισθανέστε πρήξιμο

Σ' αυτό το σημείο, σταματήστε, κρατήστε για λίγα δευτερόλεπτα την κίνηση και χαμηλώστε για νέα επανάληψη

Όταν κλειδώνετε, κρατάτε και πάλι το κλειδώμα και σφίγγετε τους τρικέφαλους για 2-3 δευτερόλεπτα

Αν το σώμα σας είναι πολύ ελαφρύ για τους τρικέφαλους σας, μπορείτε να προσθέσετε βάρη (πιάτα) τοποθετώντας τα πάνω στα πόδια σας

**4 ΣΗΜΕΙΑ ΠΡΟΣ ΑΠΟΦΥΓΗ**

Η σωστή εκτέλεση κάθε άσκησης είναι πρωταρχικός παράγοντας αποφυγής τραυματισμών

Σημειώστε ότι πρέπει να αποφεύγετε λάθος κινήσεις. Σχεδόν πάντα, κατεβαίνετε τελείως κάτω, ολοκληρώνοντας την κίνηση και αμέσως μετά επάνω



Αποφεύγετε να λυγίζετε τα πόδια σας, γιατί έτσι μεγάλο ποσοστό της έντασης απορροφάται από το στήθος και τους ώμους. Μην ξεχνάτε, γυμνάζετε τρικέφαλους

ΔΕΛΤΟΕΙΔΕΙΣ: ΠΛΑΓΙΕΣ ΕΚΤΑΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΤΡΟΧΑΛΙΑ

1

Η παλάμη ΤΕΛΟΣ
ανεβαίνει μέχρι
αυτό το σημείο,
όχι πιο ψηλά

Δουλέψτε
κάθε χέρι
ξεχωριστά

ΑΡΧΗ

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:
Πιάστε μία λαβή τροχαλίας. Το σώμα σας να παραμένει ακίνητο, σε όλο το μήκος της κίνησης και στη θέση που φαίνεται στο σχήμα. Σηκώστε το χέρι ψηλά μέχρι η παλάμη να ξεπεράσει το ύψος του κεφαλιού σας ή να έρθει στην ίδια ευθεία. Ο αγκώνας παραμένει ελαφρά λυγισμένος καθόλη τη διάρκεια της κίνησης. Χαμηλώστε με αργό ρυθμό το χέρι σας. Αυτή ήταν η πρώτη σας επανάληψη.

2 ΕΜΠΡΟΣΘΙΑ ΟΨΗ

ΑΡΧΗ

- * Ο βραχίονας είναι κατά μήκος του σώματος.
- * Το άλλο χέρι μπορεί να είναι ελεύθερο ή να ακουμπάει πάνω στο σώμα.
- * Σηκώστε το βάρος με ελεγχόμενη κίνηση.
- * Σηκώστε, μέχρι η παλάμη να έρθει ή να ξεπεράσει τη νοητή ευθεία με το κεφάλι.
- * Αλλάζετε χέρια και εκτελείτε ισοδύναμες επαναλήψεις.
- * Ουμνηθείτε, σηκώνετε το βάρος με τη δύναμη του ώμου και όχι του βραχίονα.

ΑΡΧΗ

Ο βραχίονας είναι κατά μήκος

Το άλλο χέρι ακουμπάει πάνω στο σώμα

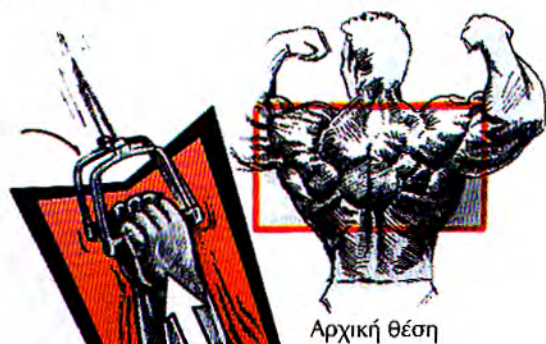
Η παλάμη ξεπερνάει ή είναι στην ίδια ευθεία με το κεφάλι

ΤΕΛΟΣ

ΕΛΞΕΙΣ ΤΡΟΧΑΛΙΑΣ ΜΕ ΛΑΒΗ

Ο βασικός σκοπός των έλξεων τροχαλίας με λαβή είναι η ανάπτυξη του άνω τμήματος της πλάτης και των τραπεζοειδών.

Εκτέλεση: Προσαρμόστε μια λαβή V σε μια υψηλή τροχαλία. Πιάστε την με λαβή προς τα μέσα, καθίστε κάτω και λυγίστε τα πόδια σας στηρίζοντάς τα κάτω από το κάθισμα του μηχανήματος, όπως στην εικόνα. Αφήστε τα χέρια σας σε πλήρη έκταση, και νιώστε τους πλευρικούς σας να διατείνονται. Βεβαιωθείτε πως ο κορμός σας είναι όρθιος. Ξεκινήστε τραβώντας το βάρος προς το στήθος σας...



Εκτείνετε πλήρως τα χέρια σας

Νιώστε τους πλευρικούς σας να διατείνονται όσο εκτείνετε τα χέρια σας!



Έχετε τα πέλματα στο πάτωμα, τα γόνατα λυγισμένα και σταθερά σε σωστή γωνία