

ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΓΙΑ

Μαχητές Πλήρους Επαφής

Κρίστοφ Ντελπ

**Ο ΑΠΟΛΥΤΟΣ
ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟΣ
ΟΔΗΓΟΣ
ΠΟΛΕΜΙΚΩΝ ΤΕΧΝΩΝ**

Μούι Τάι, Κικ Μπόξινγκ,
Καράτε, Τάε ΚΒον Ντο, κ.α.

Παλιμάχων
TEAM KICK



Ο Κρίστοφ Ντελπ είναι πιστοποιημένος μάνατζερ και δάσκαλος του Μούι Τάι. Έχει εκπαιδευθεί στην Ταϊλάνδη από το 1995 έως το 2001 και διαθέτει μεγάλη εμπειρία από αγώνες. Οι πλατιές γνώσεις του πάνω στις πολεμικές τέχνες και τη φυσική κατάσταση αγγίζουν ένα παγκόσμιο κοινό μέσα από τα βιβλία που έχει γράψει, δύο από τα οποία, τα *Οι Βασικές Τεχνικές του Μούι Τάι* και *Οι Προχωρημένες Τεχνικές του Μούι Τάι*, έχουν ήδη εκδοθεί από τις εκδόσεις Αλκίμαχον στη χώρα μας. Ζει και εργάζεται στη Γερμανία και την Ταϊλάνδη.

ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΓΙΑ

Μαχητές Πλήρους Επαφής

Κρίστοφ Ντελπ

**Ο ΑΠΟΛΥΤΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟΣ
ΟΔΗΓΟΣ
ΠΟΛΕΜΙΚΩΝ ΤΕΧΝΩΝ**

ΜΟΥΙ ΤΑΪ, ΚΙΚ ΜΠΟΞΙΝΓΚ,
ΚΑΡΑΤΕ, ΤΑΕ ΚΒΟΝ ΝΤΟ Κ.Α.

Χρήστος Ντελπ

ΠΡΟΣΟΧΗ Ο συγγραφέας, οι δημιουργοί και οι εκδότες του παρόντος βιβλίου αποποιούνται κάθε νομική ευθύνη για απώλειες σε σχέση με οποιαδήποτε από τις ασκήσεις και τις συμβουλές που περιέχονται στο παρόν. Για να αποφύγει τραυματισμούς ή άλλα δυσάρεστα περιστατικά, ο αναγνώστης θα πρέπει να συμβουλευτεί έναν ειδικό πριν αρχίσει να ασκείται στις πολεμικές τέχνες, τον διαλογισμό, την γυμναστική ή οποιοδήποτε πρόγραμμα που συνδέεται με την υγεία. Οι υποδείξεις και οι συμβουλές που παρατίθενται στο παρόν βιβλίο δεν αντικαθιστούν την επίβλεψη ενός ιατρού, ούτε την ψυχοθεραπεία ή ψυχανάλυση από έναν ειδικό.

Τίτλος πρωτοτύπου Fitness for Full-Contact Fighters

Συγγραφέας Christoph Delp

Εκδότης πρωτοτύπου Blue Shake Books/Frog Ltd

Έτος έκδοσης πρωτοτύπου 2006

Copyright © 2006, Christoph Delp

ISBN Πρωτοτύπου 978-1583-94157-7

Τίτλος Γυμναστική για Μαχητές Πλήρους Επαφής

Συγγραφέας Κρίστοφ Ντελπ

Μετάφραση Ελευθερία Μαντζώρου

Επιμέλεια Ελένη Μπερικοπούλου

Καλλιτεχνική επιμέλεια Βαγγέλης Μπερικόπουλος

Copyright © 2007, για την ελληνική μετάφραση Εκδόσεις Αλκίμαχον

ISBN 978-960-6623-47-9

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΑΛΚΙΜΑΧΟΝ

Πολυτεχνείου 12Α - 141 22 Ν. Ηράκλειο

Τηλ- Fax: 210 2840588

e-mail: info@alkimachon.gr

www.alkimachon.gr

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Πριν ο αναγνώστης προσπαθήσει να ακολουθήσει τις οδηγίες που περιγράφονται στο βιβλίο, θα πρέπει οπωσδήποτε να συμβουλευτεί τον γιατρό του και να εξασφαλίσει ότι είναι σε θέση να εμπλακεί με τη δραστηριότητα αυτή. Κανένα μέρος του βιβλίου δεν επιτρέπεται να ανατυπωθεί ή να δημοσιευθεί με οποιοδήποτε σύστημα αναπαραγωγής ή να μεταβιβαστεί με οποιοδήποτε μέσο, ηλεκτρονικό, μηχανικό, φωτογραφικό ή μαγνητοφώνησης ή κατά οποιονδήποτε άλλον τρόπο, χωρίς τη γραπτή άδεια του εκδότη.

Περιεχόμενα

Μέρος I: Τα Βασικά

9

Κεφάλαιο 1	Βασικά Στοιχεία της Προπόνησης	11
Κεφάλαιο 2	Οι Μυϊκές Ομάδες	19
Κεφάλαιο 3	Η Διατροφή της Προπόνησης	27

Μέρος II: Ασκήσεις για την Αύξηση της Ευλυγισίας

39

Κεφάλαιο 4	Εισαγωγή	41
Κεφάλαιο 5	Μέθοδοι Διάτασης	43
Κεφάλαιο 6	Κανόνες για τις Διατάσεις	47
Κεφάλαιο 7	Διατάσεις για το Άνω Τμήμα του Κορμού	49
Κεφάλαιο 8	Διατάσεις για τα Πόδια και τους Γλουτούς	63
Κεφάλαιο 9	Ασκήσεις για Δύο Άτομα	81

Μέρος III: Ασκήσεις για την Αύξηση της Αντοχής

95

Κεφάλαιο 10	Αποτελέσματα της Προπόνησης	97
Κεφάλαιο 11	Ο Σωστός Βαθμός Έντασης κατά την Προπόνηση	99
Κεφάλαιο 12	Επιλογή Άσκησης για την Αύξηση της Αντοχής	105

Μέρος IV: Ασκήσεις για την Αύξηση της Δύναμης

113

Κεφάλαιο 13	Τα Βασικά	115
Κεφάλαιο 14	Μέθοδοι Προπόνησης	119
Κεφάλαιο 15	Δομή της Προπόνησης	127
Κεφάλαιο 16	Ασκήσεις Ενδυνάμωσης του Κορμού	133
Κεφάλαιο 17	Ασκήσεις Ενδυνάμωσης των Ποδιών και των Γλουτών	173

Μέρος V: Προγράμματα Προπόνησης 197

Κεφάλαιο 18	Εισαγωγή	199
Κεφάλαιο 19	Δομή μιας Προπόνησης	201
Κεφάλαιο 20	Προγραμματισμός και Επίβλεψη της Προπόνησης	209
Κεφάλαιο 21	Η Σωστή Κατηγορία Βάρους	213
Κεφάλαιο 22	Ημερολόγιο Προπονήσεων	221
Κεφάλαιο 23	Πρόγραμμα για Αρχάριους	227
Κεφάλαιο 24	Πρόγραμμα για Προχωρημένους Αθλητές	231
Κεφάλαιο 25	Προγράμματα με Διατάσεις και Ασκήσεις για την Αύξηση της Δύναμης	237
	Άλλα Βιβλία	247
	Βιβλιογραφία	247
	Η Ομάδα του Βιβλίου	248
	Φωτογράφοι	250



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7

Διατάσεις για το Άνω Τμήμα του Κορμού

Αυτό το κεφάλαιο περιγράφει τις πιο σημαντικές διατάσεις για το άνω τμήμα του κορμού. Αρχίστε απομακρύνοντας την ένταση στην περιοχή του αυχένα. Αυτό θα σας βοηθήσει να προσαρμοστείτε σωστά στο πρόγραμμα των διατάσεων.

Στις ακόλουθες σελίδες, οι μυϊκές ομάδες παρατίθενται σύμφωνα με τη συνιστώμενη διαδικασία της προπόνησης. Ορισμένες μυϊκές ομάδες έχουν συνδυαστεί, ώστε να υπάρχει μεγαλύτερη σαφήνεια. Για περισσότερες λεπτομέρειες σχετικά με τις μυϊκές ομάδες, ανατρέξτε στις σελ. 18-25.

Εκτέλεση των Ασκήσεων

Τα βέλη στις φωτογραφίες υποδεικνύουν την κατεύθυνση της κίνησης. Στην αρχική θέση, πάρτε τη στάση στην οποία αισθάνεστε μια ήπια διάταση. Τώρα εφαρμόστε μία από τις δύο προαναφερθείσες μεθόδους διάτασης: την «Χαλάρωση-Έκταση» ή την «Σφίξιμο-Χαλάρωση-Έκταση» (δείτε στις σελ. 43-45). Το σφίξιμο των μυών στην μέθοδο «Σφίξιμο-Χαλάρωση-Έκταση» πρέπει να γίνεται προς την αντίθετη κατεύθυνση της κίνησης.

Παρότι οι ασκήσεις περιγράφονται μόνο στην μια πλευρά του σώματος, πρέπει να κάνετε πάντα διατάσεις και στις δυο πλευρές. Η περιγραφή υποδεικνύει αν η διάταση είναι πρωτίστης (++) ή δευτερευούσης (+) σημασίας για τους μύες.

Οι μύες του τραχήλου
Οι θωρακικοί μύες και οι μύες του πρόσθιου τμήματος του βραχίονα
Οι μύες της ωμικής ζώνης και του οπίσθιου τμήματος του βραχίονα
Οι μύες του άνω και κάτω τμήματος της πλάτης
Οι μύες της κοιλιακής χώρας

Οι Μύες του Τραχήλου

Σ1* : Πλάγια Κύψη του Κεφαλιού

Διάταση:
++ Μύες του τραχήλου

Αρχική Θέση

Σταθείτε όρθιοι σε ευθυτενή στάση, με το κεφάλι να κύπτει προς την δεξιά πλευρά. Χαμηλώστε αργά το αριστερό σας χέρι, μέχρις ότου αισθανθείτε μια ήπια διάταση στην αριστερή πλευρά του αυχένα. Μην σπκώνετε τον αριστερό ώμο.

Χαλάρωση-Έκταση

Διατηρήστε αυτή τη θέση και χαλαρώστε τους μύες σας. Αναπνέετε κανονικά. Όταν η ένταση της έκτασης μειωθεί, μετά από λίγα δευτερόλεπτα, σπκώστε το δεξί χέρι και φέρτε το στην κορυφή του κεφαλιού. Τραβήξτε το κεφάλι προς τα κάτω με την παλάμη σας, μέχρι να αισθανθείτε μια νέα έκταση στην διάταση.

Σφίξιμο-Χαλάρωση-Έκταση

Σπκώστε το δεξί χέρι και φέρτε το στην κορυφή του κεφαλιού. Σφίξτε την πλευρά του κεφαλιού σας στην οποία βρίσκεται το αριστερό χέρι ενάντια στην παλάμη του χεριού, χωρίς να αλλάζετε την θέση του κεφαλιού. Κατόπιν, χαλαρώστε το σφίξιμο

και ξεκουράστε τους σφιγμένους μύες. Τέλος, τραβήξτε το κεφάλι ακόμα περισσότερο προς την δεξιά πλευρά. Μην σπκώνετε τον αριστερό ώμο.



Παραλλαγή

Μπορείτε να δουλέψετε διάφορα μέρη των μυών του τραχήλου αν δεν χαμηλώσετε το αριστερό χέρι, αλλά το σύρετε λυγισμένο κατά μήκος της πλάτης.

*Σ1M Ονομάσαμε με το γράμμα "Σ" (από το Στρέτσινγκ) τις ασκήσεις Διάτασεων, αφού με "Δ" ονομάσαμε τις ασκήσεις Δύναμης.

Σ2 : Προώθηση του Κεφαλιού προς τα Εμπρός

Διάταση:
++ Μύες του τραχήλου

Αρχική Θέση

Σταθείτε όρθιοι σε ευθυτενή στάση. Χαμηλώστε αργά το κεφάλι προς τα εμπρός, μέχρις ότου νιώσετε μια ήπια διάταση στους μύες του τραχήλου. Παράλληλα, τραβήξτε τους ώμους ελαφρώς προς τα κάτω.

Χαλάρωση-Έκταση

Διατηρήστε τη θέση και χαλαρώστε τους μύες σας. Συνεχίστε να αναπνέετε κανονικά. Όταν η ένταση της διάτασης μειωθεί, μετά από λίγα δευτερόλεπτα, σπρώξτε το κεφάλι ακόμα πιο κάτω, μέχρι να αισθανθείτε μια νέα έκταση στη διάταση.

Σφίξιμο-Χαλάρωση-Έκταση

Σφίξτε το οπίσθιο τμήμα του κεφαλιού ενάντια στις παλάμες σας, χωρίς να αλλάξετε θέση. Κατόπιν, χαλαρώστε την ένταση και ξεκουράστε για λίγο τους μύες που τεντώσατε. Τέλος, σπρώξτε το κεφάλι ακόμα πιο κάτω.



Οι Θωρακικοί Μύες και οι Μύες του Πρόσθιου Τμήματος του Βραχίονα

Σ3 : Προώθηση του Θώρακα προς τα Εμπρός

Διάταση:

++ Θωρακικοί μύες

+ Μύες του πρόσθιου τμήματος του χεριού και της ωμικής ζώνης

Αρχική Θέση

Αρχίστε με ένα βήμα εφόρμησης. Σηκώστε τα χέρια σας διαγράφοντας ένα "U". Προωθήστε τον θώρακα προς τα εμπρός και παράλληλα κινήστε τα χέρια σας προς τα πίσω, μέχρις ότου αισθανθείτε μια ήπια διάταση.

Χαλάρωση-Έκταση

Διατηρήστε τη θέση και χαλαρώστε τους μύες σας συνειδητά. Εξακολουθήστε να αναπνέετε κανονικά. Όταν η ένταση της έκτασης μειωθεί, μετά από λίγα δευτερόλεπτα, προωθήστε τον θώρακα ελαφρώς προς τα εμπρός, μέχρις ότου αισθανθείτε μια νέα έκταση στη διάταση.

Σφίξιμο-Χαλάρωση-Έκταση

Σφίξτε τα χέρια σας ενάντια σε ένα φανταστικό εμπόδιο που βρίσκεται μπροστά σας. Μην κινείτε τα χέρια σας προς τα εμπρός. Κατόπιν, χαλαρώστε το σφίξιμο και τους σφιγμένους μύες. Τέλος, κινήστε τον θώρακα κι άλλο προς τα εμπρός.



Παραλλαγή

Αν διατηρήσετε τα χέρια σας στην έκταση, εντείνετε την διάταση στους μύες που καλύπτουν το πρόσθιο τμήμα του βραχίονα.

Σ4 : Πλάγια Έκταση του Χεριού

Διάταση:

+ + Θωρακικοί μύες

+ Μύες του πρόσθιου τμήματος του βραχίονα και μύες του πρόσθιου τμήματος της ωμικής ζώνης

Αρχική Θέση

Γονατίστε και τοποθετήστε το ένα χέρι στο δάπεδο πλαγίως, όσο το δυνατόν πιο μακριά από το σώμα σας. Το άλλο λυγισμένο χέρι στηρίζει τον κορμό. Οι μηροί βρίσκονται σχεδόν κάθετα στο έδαφος. Χαμηλώστε τον ώμο μέχρι να αισθανθείτε μια ήπια διάταση. Η θέση των μηρών δεν αλλάζει καθόλου.

Χαλάρωση-Έκταση

Διατηρήστε τη θέση και χαλαρώστε συνειδητά τους μύες. Συνεχίστε να αναπνέετε κανονικά. Όταν μειωθεί η ένταση της διάτασης, μετά από λίγα δευτερόλεπτα, χαμηλώστε τον ώμο ακόμα περισσότερο, μέχρις ότου αισθανθείτε μια νέα έκταση στη διάταση.

Σφίξιμο-Χαλάρωση-Έκταση

Σφίξτε το χέρι σας ενάντια στο δάπεδο, χωρίς να αλλάξετε τη θέση του. Κατόπιν, χαλαρώστε την ένταση και ξεκουράστε για λίγο τους σφιγμένους μύες. Τέλος, χαμηλώστε ελαφρώς τον ώμο, ακόμα περισσότερο.

Παραλλαγή

Αν τοποθετήσετε το χέρι πιο χαμηλά ή πιο ψηλά, ασκείτε διάταση σε διαφορετικά τμήματα των θωρακικών μυών.

Αυτή η άσκηση μπορεί να γίνει και σε όρθια στάση· πιέστε το χέρι σας σε έναν τοίχο ή ένα αντικείμενο που βρίσκεται ψηλά. Κατόπιν, στρέψτε τον κορμό προς τα εμπρός, μέχρι να αισθανθείτε τη διάταση.



Οι Μύες της Ωμικής Ζώνης και οι Μύες του Οπίσθιου Τμήματος του Βραχίονα

Σ5 : Πλάγια Έκταση του Οπίσθιου Τμήματος του Χεριού

Διάταση:

- + + Μύες της ωμικής ζώνης–πλάγιο και οπίσθιο τμήμα
- + Μύες του οπίσθιου τμήματος του βραχίονα και μύες του άνω τμήματος της πλάτης

Αρχική Θέση

Σταθείτε όρθιοι σε ευθυτενή στάση. Κρατήστε τον αριστερό βραχίονα στο ύψος των ώμων, μπροστά από το σώμα σας. Πιάστε τον αριστερό αγκώνα με το δεξί σας χέρι και σπρώξτε το αριστερό χέρι προς την πλάτη, περνώντας το κάτω από το κεφάλι, μέχρις ότου αισθανθείτε μια ήπια διάταση.

Χαλάρωση-Έκταση

Διατηρήστε τη θέση και χαλαρώστε συνειδητά τους μύες. Συνεχίστε να αναπνέετε κανονικά. Όταν μειωθεί η ένταση της διάτασης, μετά από λίγα δευτερόλεπτα, σπρώξτε το χέρι ακόμα πιο μακριά, μέχρις ότου αισθανθείτε μια νέα έκταση στη διάταση.



Σφίξιμο-Χαλάρωση-Έκταση

Σπρώξτε τον αριστερό αγκώνα στο δεξί χέρι, χωρίς να μετακινηθείτε από την αρχική θέση. Κατόπιν, χαλαρώστε την ένταση και τους σφιγμένους μύες. Τέλος, συνεχίστε να σπρώχνετε το χέρι ακόμα πιο μακριά.

Για τον αθλητή των πολεμικών τεχνών, καλή φυσική κατάσταση σημαίνει σωματική υγεία και υψηλή απόδοση. Σημαίνει ότι είστε απόλυτα σε θέση να πραγματοποιήσετε όλο το δυναμικό σας σχετικά με την υψηλότερη απόδοση αλλά και ότι οι τεχνικές σας κινούνται σε υψηλό επίπεδο και έχετε μεγάλη αντοχή και δύναμη. Με τέτοια φυσική κατάσταση, μπορείτε να μετέχετε επιτυχώς σε αγώνες.

Τα βασικά στοιχεία της καλής φυσικής κατάστασης είναι η αντοχή, η δύναμη, η ευλυγισία, ο συντονισμός και η ταχύτητα, ενώ η δημιουργία και η διατήρησή της προϋποθέτουν τακτική εκγύμναση. Ειδικά, οι αποδόσεις σας θα χάσουν την ποιότητά τους αντί να βελτιωθούν.

Αυτό το βιβλίο παρέχει στους αθλητές των πολεμικών τεχνών τα βασικά στοιχεία της σωστής προπόνησης και διατροφής. Εδώ, περιγράφεται λεπτομερώς η προπόνηση για ευλυγισία, αντοχή και δύναμη και παρατίθενται συμβουλές για τη βελτίωση της απόδοσής σας σε όλους αυτούς τους τομείς. Τα προγράμματα προπόνησης δείχνουν τον συνδυασμό των πολεμικών τεχνών και της προπόνησης που χαρίζει τέλεια φυσική κατάσταση. Χρησιμοποιήστε αυτήν την προπόνηση για να πραγματοποιήσετε τους στόχους σας στις πολεμικές τέχνες το συντομότερο δυνατόν.

Ο ΑΠΟΛΥΤΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΕΙΔΙΚΑ ΓΙΑ ΤΙΣ ΠΟΛΕΜΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ

Μούι Τάι, Κικ Μπόξινγκ, Καράτε, Τάε ΚΒον Ντο κ.α.



Θέλετε να υπερισχύετε των αντιπάλων σας με εκρηκτικά λακτίσματα και αλληλουχίες ασάβλων γροθιών; Θέλετε να έχετε τέλεια φυσική κατάσταση και πλήρη συγκέντρωση μέχρι και τον τελευταίο γύρο, συγκλονίζοντας τους θεατές με το στυλ σας; Θέλετε να ανακατάτε τις δυνάμεις σας γρήγορα μετά από τις πιο εντατικές προπονήσεις; Αυτοί είναι οι στόχοι πολλών μαχητών του Μούι Τάι, του Κικ Μπόξινγκ, του Καράτε και του Τάε ΚΒον Ντο.

Μπορείτε να επιτύχετε αυτούς τους στόχους ακολουθώντας σωστές διατροφικές συνήθειες και προσθέτοντας στην προπόνησή σας ασκήσεις για καλή φυσική κατάσταση, οι οποίες αυξάνουν την ευλυγισία, την αντοχή και τη δύναμη. Το *πρόγραμμα για ευλυγισία* αυτού του βιβλίου θα σας δώσει τη δυνατότητα να εκτελείτε σωστά, από τεχνική άποψη, υψηλά λακτίσματα. Το *πρόγραμμα για αντοχή* θα σας δώσει την ικανότητα να παραμένετε δυνατοί για παρατεταμένα χρονικά διαστήματα, ενώ το *πρόγραμμα για δύναμη* θα σας βοηθήσει να δυναμώσετε τους μύες σας ώστε να εκτελείτε δυναμικά πολλές τεχνικές και να αντιδράτε σωστά στις επιθέσεις του αντιπάλου. Αν παράλληλα ακολουθήσετε μια ισορροπημένη διατροφή, για την οποία μπορείτε να βρείτε ό,τι χρειάζεται να γνωρίζετε στις σελίδες αυτού του βιβλίου, τα περιττά κιλά θα εξαφανιστούν σύντομα και θα αρχίσετε να αγωνίζεστε στην καταλληλότερη για εσάς κατηγορία βάρους.

Ο Κρίστοφ Ντελι, επαγγελματίας προπονητής, πρωταθλητής του Μούι Τάι και συγγραφέας των βιβλίων *Οι Βασικές Τεχνικές του Μούι Τάι* και *Οι Προχωρημένες Τεχνικές του Μούι Τάι*, σε αυτό το εξ ολοκλήρου έγχρωμο, με πλούσια εικονογράφηση βιβλίο, μοιράζεται με όλους τους αθλητές των πολεμικών τεχνών τα μυστικά μιας πολύχρονης και επιτυχημένης αθλητικής και προπονητικής καριέρας. Στις σελίδες του μπορείτε να βρείτε αναλυτικές και λεπτομερείς οδηγίες βήμα-βήμα, καθώς και εξειδικευμένα προγράμματα προπόνησης για κάθε ανάγκη και επίπεδο, τα οποία απευθύνονται σε όλους τους αθλητές, αρχάριους, ερασιτέχνες ή επαγγελματίες, προκειμένου να αποκτήσετε την τέλεια φυσική κατάσταση που πάντα ονειρευόσαστε και να μπορέσετε να εκφράσετε στους αγώνες το σύνολο των γνώσεων και του δυναμικού σας.

ISBN 978-960-6623-47-9



9 789606 623479 >