

## ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ ΜΕ KETTLEBELL

**Οι ασκήσεις με βάρη μπορούν να γίνουν και με kettlebell. Υπάρχουν τόσες παραλλαγές με τις kettlebell, όσες σχεδόν και με την μπάρα. Θα περιορίσουμε τη συζήτηση στα snatch και clean.**

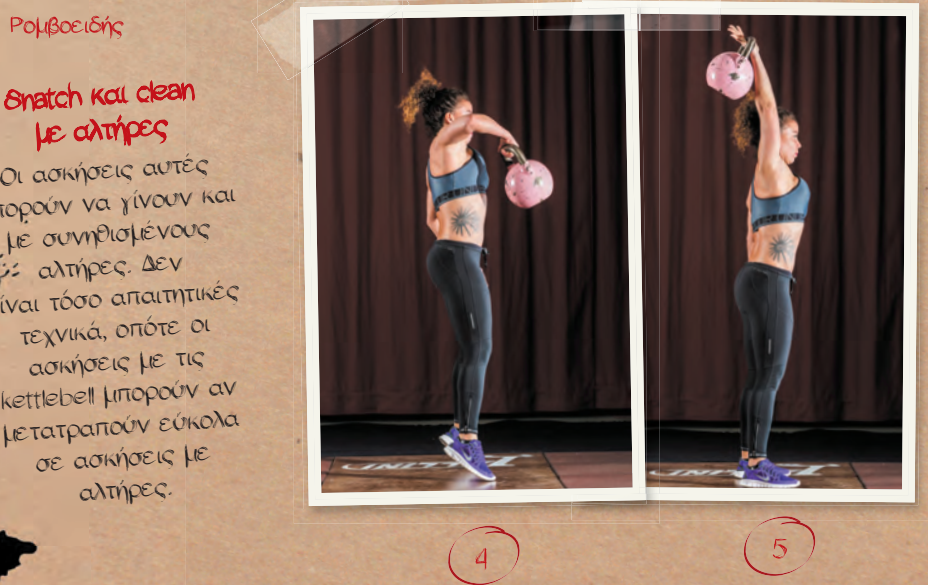
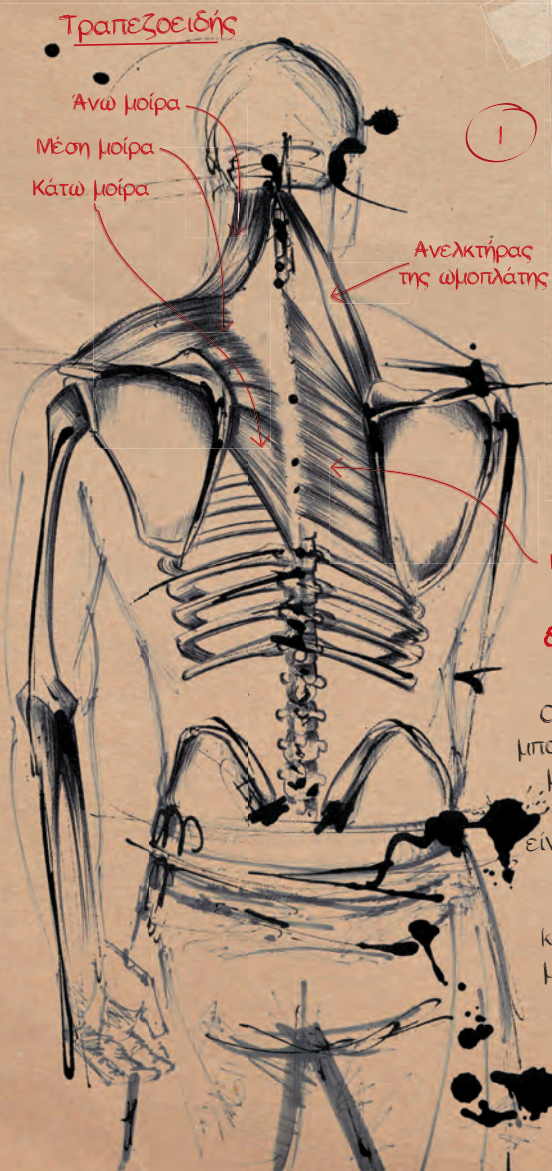
### Snatch με kettlebell

Μπορείτε να κάνετε αυτή την άσκηση με το κάθε χέρι, αλλά ένας καλός λόγος να κάνετε αυτή την άσκηση αντί την αντίστοιχη με την μπάρα είναι για να απομονώσετε την μία από την άλλη πλευρά. Αρχίστε την άσκηση με τα πόδια σας σε κάμψη, την πλάτη σε επίπεδη θέση και το στήθος προς τα έξω. Το άλλο σας χέρι μπορεί να κρέμε-

ται ελεύθερα ή να το ξεκουράζετε στο γόνατό σας. Ετοιμαστείτε για την τριπλή έκταση, ισχίου, γόνατος και ποδοκνημικής, ενώ ανυψώνετε τον κορμό σας και τραβάτε την μπάλα κάθετα.

Η kettlebell πρέπει να είναι όσο το δυνατό κοντά στο σώμα σας σε όλη τη διάρκεια της άσκησης. Συνεχίστε να ανυψώνετε την μπάλα ανυψώνοντας τον αγκώνα σας και μεταφέροντας το βάρος του σώματος στο μπροστά μέρος του πέλματος. Ανυψώστε την μπάλα πάνω από το κεφάλι σας και τεντώστε το χέρι σας καθώς λυγίζετε τα πόδια σας.

Η kettlebell θα κλειδωθεί από τον αντίχειρά σας με το χέρι να έχει μπει πλήρως στη λαβή της μπάλας.



### Snatch και clean με αλτήρες

Οι ασκήσεις αυτές μπορούν να γίνουν και με συνηθισμένους αλτήρες. Δεν είναι τόσο απαιτητικές τεχνικά, οπότε οι ασκήσεις με τις kettlebell μπορούν να μετατραπούν εύκολα σε ασκήσεις με αλτήρες.



# Προπόνηση - Kettlebell snatch

## ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ 1 - ΠΗΓΕΣ ΤΟΥ ΚΟΛΟΡΑΝΤΟ

Κάντε 5 γύρους όσο το δυνατόν πιο γρήγορα:

400 μέτρα τρέξιμο

20 καθίσματα με το βάρος του σώματος (σελ. 89)

10 ελαφρές kettlebell snatch ανά χέρι

## ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ 2 - ΠΟΔΙΑ ΚΑΙ ΩΜΟΙ

Κάντε 3 γύρους όσο το δυνατόν πιο γρήγορα:

4 X 5 καθίσματα (σελ. 89)

έπειτα

5 kettlebell snatch με το δεξί χέρι

5 kettlebell jerk με τα δύο χέρια σε μια θέση με το μισό σώμα μπροστά

5 kettlebell snatch με το αριστερό χέρι

5 kettlebell jerk με τα δύο χέρια σε μια θέση με το μισό σώμα μπροστά

20 φορές δάχτυλα ποδιών στο μονόζυγο (σελ. 185)

Τρέξιμο για 200 μέτρα

## ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ 3 - Η ΜΑΝΙΑ ΤΗΣ ΑΜΑΖΟΝΑΣ

Κάθε λεπτό για 17 λεπτά:

4 εναλλάξ κάμψεις σε kettlebell

4 kettlebell snatch ανά χέρι

4 kettlebell καθίσματα και ανυψώσεις με τα δύο χέρια



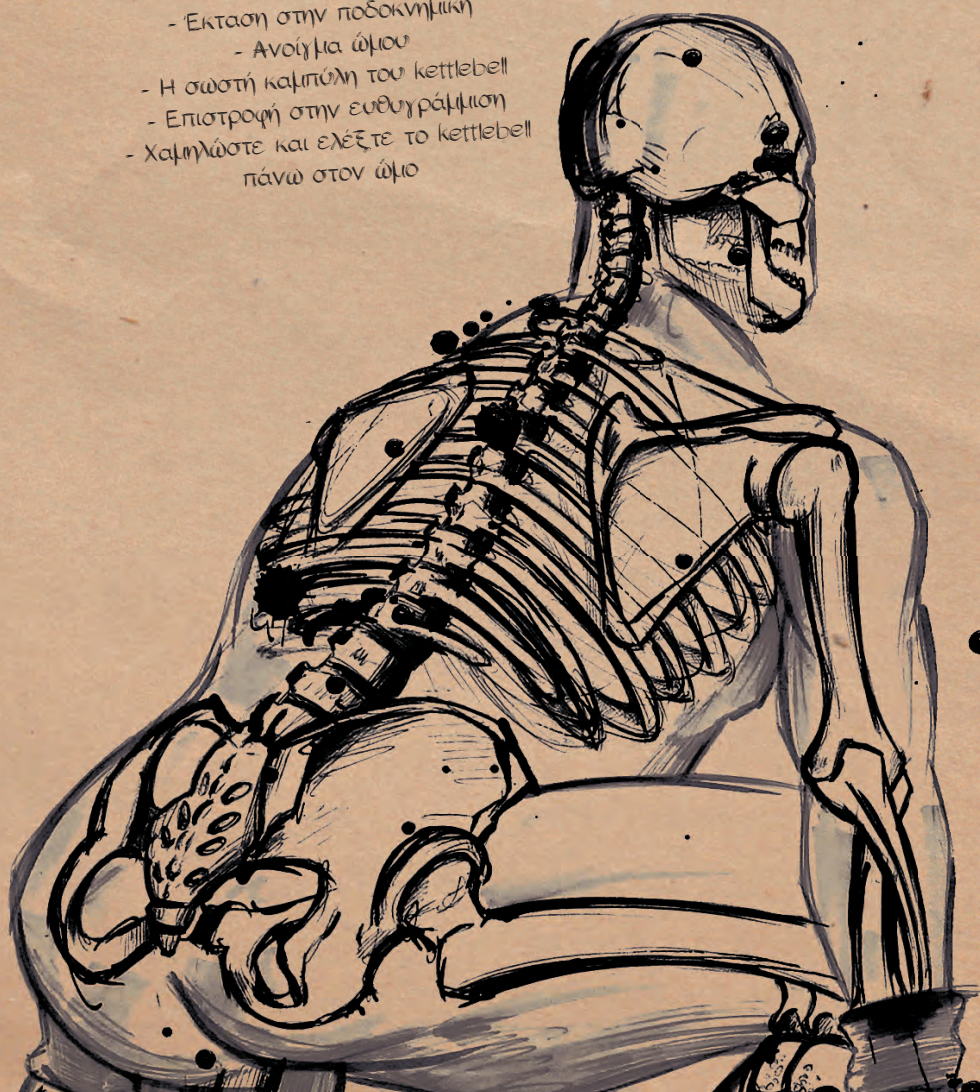
### Clean με kettlebell

Όπως και με το snatch με kettlebell, αυτή η άσκηση μπορεί να γίνει με μια ή δύο kettlebell. Αυτή τη φορά, επειδή δεν μπορείτε να ελέγξετε την kettlebell βάζοντας το χέρι σας μέσα στη λαβή, πρέπει να αφήσετε την kettlebell (ή τις kettlebell) με το/τα χέρι/ια σας λυγισμένα. Πρέπει να είστε προσεκτικοί στο να επιβραδύνετε την κίνηση πριν η kettlebell φτάσει στον ώμο σας (για να αποφύγετε έναν τραυματισμό που θα σταματήσει απότομα την άσκησή σας) σφίγγοντας δυνατά το χερούλι για να σταματήσετε την στροφική κίνηση της kettlebell.

Μπορείτε να ξεκινήσετε με τις kettlebell στο πάτωμα ή πάνω σε κουτιά. Όπως και με την άσκηση clean με μπάρα, η άσκηση ξεκινά με ένα ισχυρό σπρώξιμο από τα πόδια το οποίο οδηγεί την έκταση του ισχίου, γόνατος και ποδοκνημικής. Κρατήστε την πλάτη σας σε ευθεία καθώς το βάρος κινείται προς τα πάνω. Η ανύψωση των ώμων και έπειτα η κάμψη στους αγκώνες θα

#### Βασικά τεχνικά σημεία:

- Έκταση στην ποδοκνημική
- Ανοίγμα ώμου
- Η σωστή κατπίλη του kettlebell
- Επιστροφή στην ευθυγράμμιση
- Χαμηλώστε και ελέξτε το kettlebell πάνω στον ώμο



προωθήσει την / τις kettlebell προς τα πάνω, ώστε να μπορέσετε να γλιστρήσετε κάτω από το βάρος.

Εδώ είναι το σημείο που αυτή η άσκηση διαφέρει από το clean με την μπάρα: Πρέπει να στρίψετε την/τις kettlebell καθώς τραβάτε προς τα πάνω έτσι ώστε η λαβή σας να αλλάξει από άνω σε κάτω λαβή επιτρέποντάς σας να ακουμπήσετε το βάρος της kettlebell στους ώμους σας. Αφού η/οι kettlebell έχουν σταματήσει στους ώμους σας και έχετε σταθεροποιηθεί σε μια θέση καθίσματος  $\frac{1}{4}$ , είστε έτοιμοι να ξεκινήσετε ξανά. Αν και το ύψος του βάρους δεν είναι τόσο σημαντικό όπως είναι για το snatch, δεν επιτρέπεται σε καμία περίπτωση να αφήσετε την/τις kettlebell να φύγουν μακριά από το σώμα.

Ανάλογα με την προπόνηση, το clean με kettlebell μπορεί να ακολουθήσει ένα kettlebell jerk. Οι τεχνικές λεπτομέρειες αυτής της άσκησης είναι ίδιες με αυτές της κλασικής έκδοσης της ανύψωσης με βάρη.



Τραυματισμοί  
στους ώμους





1

Θυμηθείτε ότι ο ώμος είναι μια άρθρωση με μεγάλους βαθμούς ελευθερίας στην κίνηση σε όλα τα επίπεδα. Αυτή η κινητικότητα είναι σε βάρος της σταθερότητας και της δύναμης της άρθρωσης. Πρακτικά, το βραχιόνιο είναι κλειδωμένο μέσα στη ωμογλήνη όπως μια μπάλα σε μια τρύπα. Κρατιέται σε αυτό το σημείο μόνο από ένα πολύπλοκο και εύθραυστο σύστημα μυών και τενόντων. Όσο αυτό το σύστημα είναι δυνατό και ανταποκρίνεται, προστατεύει τον ώμο. **Οι περισσότεροι τραυματισμοί γίνονται κατά τη διάρκεια κινήσεων που επιστρατεύουν και εξαντλούν το δελτοειδή.** Αυτές οι κινήσεις αναγκάζουν τους μύες και τους τένοντες του στροφικού πετάλου να παρεμβληθούν με περισσότερη δύναμη από αυτή που έχουν. Ο πρώτος κίνδυνος είναι η χρόνια φλεγμονή, η οποία μπορεί να προκαλέσει τενοντίτιδα και να επηρεάσει τους μύες του στροφικού πετάλου. Αλλά η κόπωση στην άρθρωση, αν δεν ληφθεί σοβαρά, μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρά διαστρέμματα. Το φορτίο σε αυτή την κινητή άρθρωση πρέπει να εφαρμόζεται με προσοχή. ΣΕΤ από clean με πολύ μεγάλη διάρκεια, μπορεί να οδηγήσουν σε υπερκόπωση των μυών του ώμου και των τενόντων, καταστρέφοντας τον έλεγχο της άρθρωσης και εκθέτοντας τον αθλητή σε τραυματισμό.

Αν δεν ληφθεί σοβαρά υπόψη, η φλεγμονή στον ώμο μπορεί να επεκταθεί σε όλους τους μύες της άρθρωσης

2

Ένα τυπικό παράδειγμα που μπορεί να γίνει σε μια άσκηση clean: ο τένοντας του υπερακάνθιου μπορεί να συμπιεστεί μεταξύ της κεφαλής του βραχιονίου και του επάνω μέρους της άρθρωσης που σχηματίζεται από την κατώτερη επιφάνεια του ακρωμίου και του κορακοακρωμιακού συνδέσμου. Η φλεγμονή γενικά αρχίζει στον αρθρικό θύλακα, ο οποίος συνήθως προστατεύει τον υπερακάνθιο από τις υπερβολικές τριβές, και μεταφέρεται στον υπερακάνθιο, τον υπακάνθιο και το δικέφαλο βραχιόνιο. Τέλος, όλοι οι μύες του στροφικού πετάλου παρουσιάζουν φλεγμονή, και είναι εξαιρετικά επώδυνο ακόμα και να σηκώσεις το χέρι σου. Το να συνεχίσεις να κάνεις ασκήσεις παρά τον πόνο μπορεί να οδηγήσει σε ασβεστοποιήσεις ή σχίσεις που οδηγούν σε μη αναστρέψιμες βλάβες στην άρθρωση.

**Ότι και να γίνει, θυμηθείτε ότι ο πόνος δεν είναι κάτι το αποδεκτό.**

- Ένας περιορισμός λόγω μιας δυσκαμψίας στην αρχή της προπόνησης θα πρέπει να σας βάλει σε εγρήγορη ότι υπάρχει κάποιο πρόβλημα.
- Μπορείτε να κάνετε μερικές διατάσεις σε αυτή την περίπτωση. Αν η κατάσταση δεν βελτιωθεί θα πρέπει να αλλάξετε το πρόγραμμά σας.

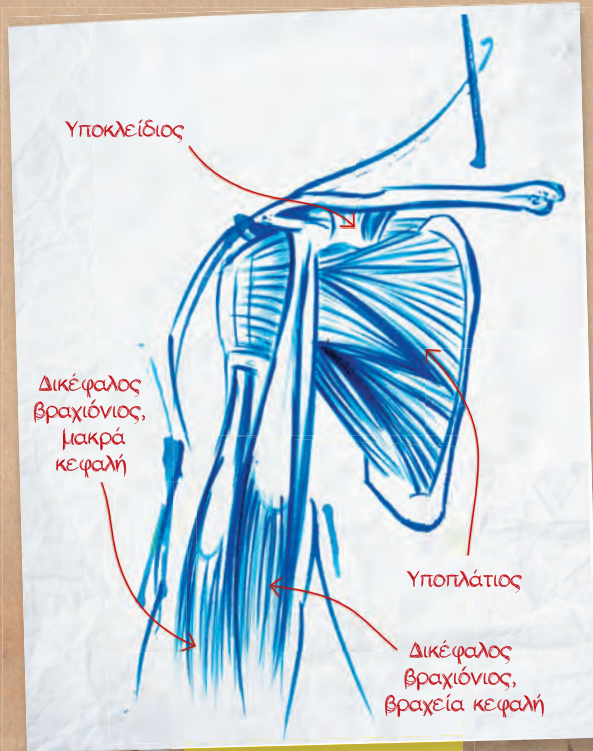
3

- Ένας περιορισμός που συνδυάζεται με πόνο που δεν έχετε βιώσει πριν, είναι αιτία για να αλλάξετε το πρόγραμμά σας αμέσως. Μπορείτε να επιλέξετε από πολλές ασκήσεις, ώστε να βρείτε τις κατάλληλες οι οποίες δεν θα σας τραυματίσουν. Κατ' ελάχιστο, εκτελέστε τις ασκήσεις σε διαφορετικές γωνίες ενώ περιμένετε να υποχωρήσει η φλεγμονή.
- Ένας τραυματισμός που έχει συμβεί κατά τη διάρκεια της προπόνησης θα πρέπει να σας κάνει να αναρωτηθείτε τι δεν έχετε κάνει σωστά και τι χρειάζεται να αλλάξετε ώστε αυτό να μην ξανα συμβεί.
- Τα σετ με μεγάλη διάρκεια δεν ταίριαζουν στις πολύπλοκες ασκήσεις, γιατί η κόπωση επηρεάζει την σωστή εκτέλεση. Κάντε πολύπλοκες ασκήσεις σε μικρά σετ. Ασκήσεις με πιο απλή τεχνική μπορούν να εκτελεστούν σε σετ με μεγάλη διάρκεια. **Έχετε κατά νου ότι μερικές αρθρώσεις όπως οι ώμοι δεν πρέπει ποτέ να προπονούνται με σετ μεγάλης διάρκειας λόγω της πιθανότητας τραυματισμού.**

Αν βιώνετε πόνο ή χρόνια δυσφορία, προσαρμόστε το προπονητικό σας πρόγραμμα



**Οι μύες του στροφικού πετάλου, πρόσθια άποψη**



Η άρθρωση του ισχίου



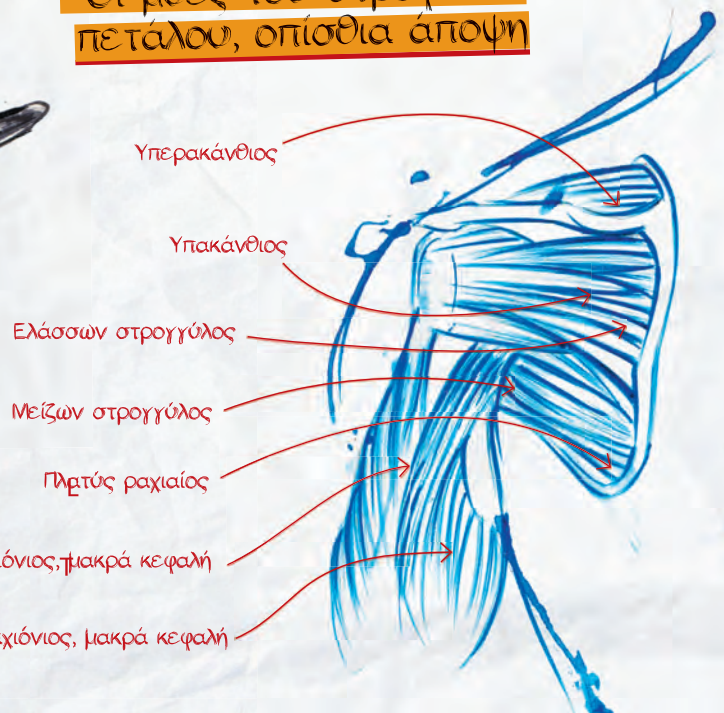
Η άρθρωση του ώμου

Για την κατανόηση της πολυπλοκότητας και της ευαισθησίας της άρθρωσης του ώμου μπορείτε να την συγκρίνετε με την συμπαγή άρθρωση του ισχίου. Είναι εύκολο να δείτε ότι ο ώμος είναι μια άρθρωση με μεγάλη κινητικότητα, αλλά πιο ευάλωτη. Το γεγονός ότι μπορεί να κινηθεί σε μεγάλο εύρος τροχιάς, αυτό δεν σημαίνει ότι μπορούμε να το κάνουμε επαναλαμβανόμενα ή σε υπερβολική κίνηση!

**Οι μύες του στροφικού πετάλου, οπίσθια άποψη**



Πλευρική άποψη της ωμοπλάτης που δείχνει το ακρώμιο, την κορακοειδή απόφυση και την ωμογλήνη.





# Προπόνηση - Clean με kettlebell

## ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ - ΤΡΕΛΟ ΤΡΕΞΙΜΟ

Κάντε όσο περισσότερα μπορείτε σε 25 λεπτά:

800 μέτρα τρέξιμο

20 burpee (σελ. 165)

14 clean με kettlebell

## ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ 2 - ΟΙ ΕΦΤΑ ΜΙΣΘΟΦΟΡΟΙ

7 γύροι με ελάχιστο 3 λεπτά αποκατάστασης:

50 μέτρα με προβολές μπροστά (σελ. 140)

15 άλματα με ψηλά γόνατα

9 clean με kettlebell

## ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ 3 - Ο ΑΔΕΡΦΟΣ JACK

Κάθε λεπτό για 17 λεπτά:

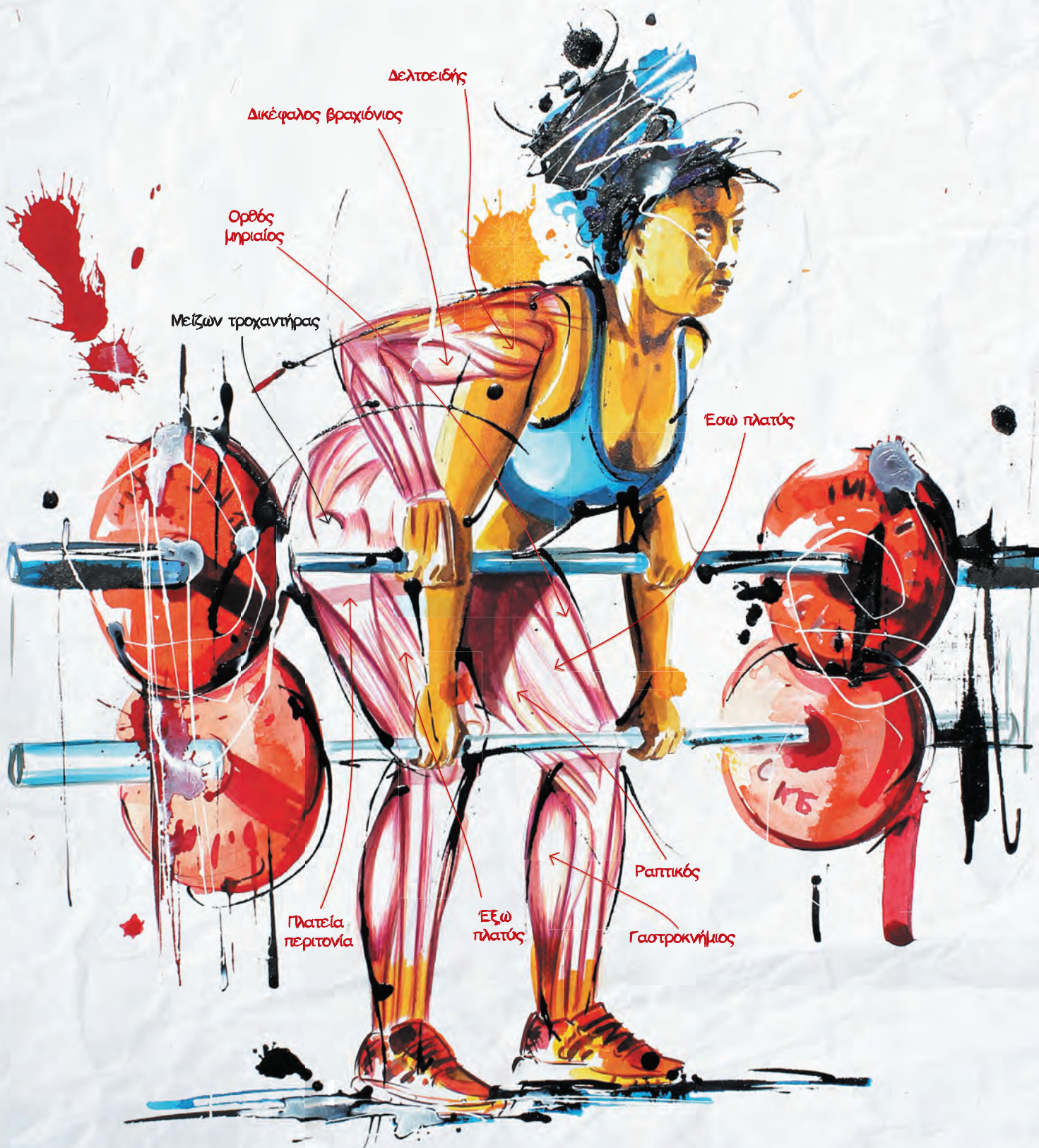
Clean με kettlebell με τα δύο χέρια 3 πλήρη καθίσματα (σελ. 89)

3 καθίσματα με ανύψωση (σελ. 103), 3 άλματα με γόνατα ψηλά χωρίς τις kettlebell.



## ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΗ ΜΕ ΤΟΝ ΚΟΡΜΟ ΜΠΡΟΣΤΑ

Αυτή η άσκηση μπορεί να γίνει με μπάρα, μία ή δύο kettlebell ή με ένα ή δύο αλτήρες. Αυτή η άσκηση ενδυναμώνει τους μύες του πίσω μέρους του σώματος.





Επιστρατεύονται πολλοί μύες στις ασκήσεις με τράβηγμα, συμπεριλαμβανομένων των: πλατύ ραχιαίου, ανελκτήρων της σπονδυλικής στήλης, μείζονα και ελάσσονα στρογγύλο, υπερακάνθιο, ρομβοειδείς και τον τραπεζοειδή.

Οι μύες που προκαλούν το τράβηγμα υποστηρίζονται από τους μύες που κάνουν λαβή και τους καμπτήρες του χεριού όπως επίσης και από μερικούς μύες του ώμου.

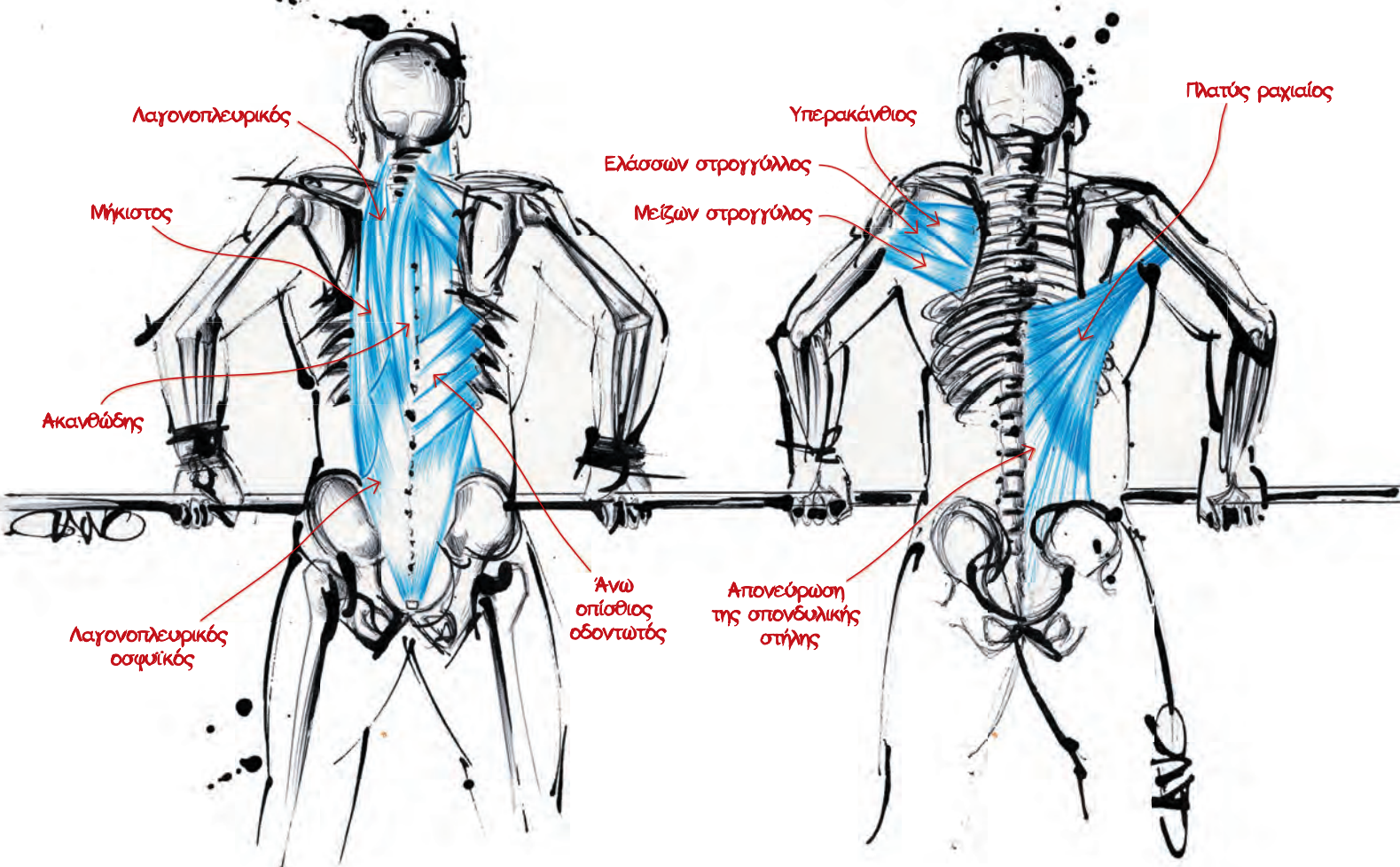
Η πλάτη ενός αθλητή μπορεί να είναι ήδη πολύ γυμνασμένη λόγω του μεγάλου αριθμού ασκήσεων με τράβηγμα κατά τη διάρκεια της προπόνησης με υψηλή ένταση. Επειδή αυτές οι ασκήσεις εστιάζουν στις κινήσεις ολόκληρου του σώματος και σε παραδοσιακές μεθόδους, αν δεν εκτελεστούν με εξαιρετική τεχνική μπορεί να μην ενεργοποιήσουν τους εν τω βάθει μύες. Για τους αρχάριους, αυτά τα στοιχεία βελτιώνουν την απόδοση και θα πρέπει να τα λαμβάνουν πιο σοβαρά υπόψη. Σκεφτείτε κάτι τέτοιο στις ασκήσεις για τον κορμό (σελ. 182) και στις ασκήσεις για τη διόρθωση της στά-

σης. Επομένως, πριν κάνετε άσκηση με τράβηγμα, θα πρέπει να είστε σίγουροι ότι η σπονδυλική σας στήλη κρατιέται συμπαγώς στην έκταση. Αυτή η θέση σημαίνει ότι η κύφωση εξαφανίζεται, το στήθος βγαίνει προς τα έξω, οι ωμοπλάτες πλησιάζουν οι μία στην άλλη και οι ώμοι έρχονται προς τα πίσω.

Αυτή η τελευταία ενεργοποίηση από τους ρομβοειδείς βοηθά στη διατήρηση της κατάλληλης στάσης και προκαλεί μέγιστη ενεργοποίηση της μέσης μοίρας του τραπεζοειδή.

Οι εν τω βάθει μύες συμμετέχουν στις ασκήσεις με τις οποίες μια μπάρα τραβιέται από το έδαφος (άρση θανάτου, clean, snatch, κοκ.) ή προεκτείνεται πάνω από το κεφάλι (snatch με υψηλή ανύψωση, κοκ.)

Η δράση του μείζονα στρογγύλου και του πλατύ ραχιαίου





### Ο τραπεζοειδής

Κάθε δράση με έλξη επιστρατεύει μια πολύπλοκη αλυσίδα μυών η οποία περιλαμβάνει όχι μόνο μύες από διαφορετικές αρθρώσεις, αλλά και μύες από πολλά στρώματα. Μην ξεχνάτε αυτούς τους κρυφμένους μύες!

