

## ΜΕΘΟΔΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΥΝΑΜΗ

Οι ασκήσεις που χρησιμοποιούμε για τη βελτίωση της **φυσικής κατάστασης** και της **μουϊκής αντοχής** έχουν σκοπό την υπερνίκηση μιας εξωτερικής δύναμης, αντίστασης ή ακόμη και το ίδιο το βάρος του σώματος.



Η αντίσταση αυτή μπορεί να είναι:

- Είτε το βάρος του σώματός μας (π.χ. κάμψεις και τάσεις των αγκώνων κ.ά.)
- Είτε τα ελεύθερα βάρη και τα υπόλοιπα όργανα γυμναστικής. (π.χ. λάστιχα γυμναστικής, μηχανήμα έκτασης ποδιού κ.ά.)

Η πλέον διαδεδομένη μέθοδος με την οποία εκτελούμε αυτές τις ασκήσεις είναι αυτή **της προοδευτικής επιβάρυνσης**.

Με βάση τη μέθοδο της προοδευτικής επιβάρυνσης, η συχνότητα, η ένταση και η χρονική διάρκεια της επιβάρυνσης των μυών αυξάνονται προοδευτικά.

Κάθε ασκούμενος που εκτελεί μια άσκηση με τη μέθοδο της **προοδευτικής επιβάρυνσης**, στην ηλικία των 12 έως 15 ετών, θα πρέπει να χρησιμοποιεί τέτοιο βάρος ή αντίσταση, που θα του επιτρέπει να πραγματοποιεί το λιγότερο 8 επαναλήψεις και το περισσότερο 20. Μετά από διάλειμμα ενός λεπτού μπορεί να επαναλάβει μια ακόμη φορά τη συγκεκριμένη άσκηση.

- **Με 8 έως 12 επαναλήψεις επιτυγχάνει αύξηση της μουϊκής του δύναμης.**

- **Από 12 έως 20 επαναλήψεις επιτυγχάνει βελτίωση της μυϊκής του αντοχής.**

Όταν κάνει ασκήσεις για την αύξηση της δύναμής του ή τη βελτίωση της μυϊκής αντοχής, θα πρέπει να χρησιμοποιεί τον κατάλληλο ρυθμό, που έχει σχέση με αυτό που ορίζουμε ως **πλειομετρική** και **μειομετρική** φάση της κίνησης ενός μύος.



Στην εικόνα που βλέπεις, όταν ο μύς εργάζεται και σηκώνει την κατσαρόλα, συσπάται και βραχύνεται (μικραίνει το μήκος του).

Η φάση αυτή της κίνησης ονομάζεται μειομετρική, επειδή μειώνεται (μειο-) το μήκος του μύος. Αντίθετα, όταν ο μύς εργάζεται και κατεβάζει την κατσαρόλα, επιμηκύνεται (μεγαλώνει το μήκος του). Η φάση αυτή της κίνησης ονομάζεται πλειομετρική, επειδή μεγαλώνει (πλειο-) το μήκος του μύος.

Η επιστήμη μάς λέει ότι, για να έχουμε καλύτερα αποτελέσματα, θα πρέπει ο χρόνος της πλειομετρικής φάσης κάθε άσκησης να είναι διπλάσιος της μειομετρικής. Για παράδειγμα, αν χρειαζόμαστε ένα δευτερόλεπτο, για να σηκώσουμε ένα βάρος, τότε θα χρειαστούμε δύο δευτερόλεπτα, για να το κατεβάσουμε.

- Για τη βελτίωση της δύναμης ή της μυϊκής σου αντοχής, χρησιμοποίησε στα πρώτα στάδια της ατομικής σου γύμνασης, ασκήσεις στις οποίες η αντίσταση που υπερνικάς είναι το βάρος του σώματός σου ή μέρος αυτού και όχι βάρη.
- Μη χρησιμοποιείς αντιστάσεις που δε σου επιτρέπουν να κάνεις τουλάχιστον 8 επαναλήψεις.
- Μην κρατάς την αναπνοή σου στις ασκήσεις αυτές.
- Μην κάνεις πρόγραμμα ασκήσεων με βάρη, χωρίς να υπάρχει κοντά σου ένας βοηθός. Εκτός αν χρησιμοποιείς ατομικά συμπαγή αλτηράκια.
- Το πρόγραμμα με βάρη να μη γίνεται πάνω από δύο φορές την εβδομάδα.
- Οι ασκήσεις που θα χρησιμοποιείς να μην αφορούν ένα συγκεκριμένο μυ, αλλά μια μεγάλη μυϊκή ομάδα.