

ΒΟΥΛΓΑΡΙΚΗ ΕΝΩΣΗ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΟΥΛΤΟΥΡΑΣ ΚΑΙ ΣΠΟΡ  
ΚΕΝΤΡΙΚΗ  
ΒΟΥΛΓΑΡΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΑΡΣΗΣ ΒΑΡΩΝ

ΓΙΝΕ

ΑΝΤΙΣΤΑΣΕ

ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ : ΑΝΓΚΕΛ ΣΠΑΣΩΦ ΣΟΦΙΑ 1984

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ : ΓΙΑΝΝΟΥΔΗΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΣΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΓΛΩΣΣΑ : ΓΟΥΔΕΝΤΖΙΚΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ

ΠΕΝΤΑΠΟΛΗ ΣΕΡΡΩΝ 1993

## ΓΙΝΕ ΔΥΝΑΤΟΣ

Υπάρχουν πολλά είδη αθλητισμού και κάθε ένα από αυτά είναι ευχάριστο και χρήσιμο. Η άρση βαρών, είναι ευχάριστη και ελκυστική, επειδή σε μικρό χρονικό διάστημα, μπορεί να αλλάξει την ανθρώπινη εμφάνιση και αυτό γίνεται σε συνθήκες προσιτές για τον καθένα. Σε ένα-δύο χρόνια, ο αδύνατος και εύθραυστος νέος, μετατρέπεται σε παλληκάρι με φαρδείς ώμους και θαυμάσιο ανάγλυφο μυϊκό σύστημα. Η δύναμη του, μπορεί να αυξηθεί πολλές φορές.

Και ποιός νέος δεν επιθυμεί να γίνει πιό δυνατός απ'ότι είναι; Αυτό είναι φυσικό: " Η ωριμότητα πρέπει να είναι σοφή και η νεολαία δυνατή ", λέει μια αρχαία παροιμία.

Η Βουλγάρικη ομοσπονδία άρσης βαρών, θα βοηθήσει όποιον θελήσει να γίνει δυνατός. Γι' αυτό, είναι απαραίτητο τον πρώτο καιρό, να γίνει προπόνηση με αλτηράκια και αργότερα με βάρη. Οι ασκήσεις με αλτηράκια, είναι εύχρηστες σε όλους τους υγιείς ανθρώπους και φέρνουν θετικά αποτελέσματα στην υγεία του ανθρώπου. Οι ασκήσεις δύναμης, εδραιώνουν το μυοσκελετικό σύστημα, αυξάνουν την ευκινησία και τον όγκο του μυϊκού συστήματος. Επίσης οι ασκήσεις δύναμης, είναι αποτελεσματικό μέσον, για την επανόρθωση φυσικών ατελειών όπως κύφωση, ασθενώς ανεπτυγμένη μυϊκή διάπλαση κ.α., έτσι ο νέος αποκτά ένα σπαθάτο ανάστημα και όμορφη διάπλαση. Εκτός του ότι αναπτύσσουν ουσιαστικά την μυϊκή δύναμη, αυτές μας μαθαίνουν συνειδητά να τεντώνουμε ή να χαλαρώνουμε τους μύες μας, πράγμα το οποίο είναι πολύ ουσιώδες για κάθε ανθρώπινη ύπαρξη.

Οι ασκήσεις δύναμης σταθεροποιούν το νευρικό σύστημα, την καρδιακή και αναπνευστική λειτουργία, καλλιτερεύουν την κυκλοφορία του αίματος και τον μεταβολισμό και τονώνουν τον ανθρώπινο οργανισμό. Σύμφωνα με την ιατρική, αυτοί είναι οι πιό βασικοί παράγοντες στον αγώνα κατά της αρτηριοσκλήρωσης.

Η μεγάλη σημασία αυτού του είδους των ασκήσεων είναι ότι, δυναμώνοντας την πορεία του μεταβολισμού αυτές δίνουν την δυνατότητα στους χονδρούς να ελαττώσουν το βάρος τους και στους πιό αδύνατους να αυξήσουν τον όγκο του μυϊκού τους συστήματος.

## ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΜΕ ΑΛΤΗΡΑΚΙΑ

Οι ασκήσεις με αλτηράκια μπορούν να ξεκινήσουν από 10 χρονών. Από 10 έως 12 χρονών και μετά τα 60 χρονών το βάρος τους είναι από 1,5 kgr το ένα. Από 12 μέχρι 15 χρονών και από 45 μέχρι 60 χρονών το βάρος των αλτήρων είναι 3kgr, ενώ από 15 έως 45 χρονών το βάρος τους είναι 5kgr. Η άσκηση εκτελείται με δύο αλτηράκια.

Βεβαίως αν κάποιος αισθάνεται πιά αδύνατος και δεν μπορεί να εκτελέσει την άσκηση με το υποδεικνυόμενο για αυτόν βάρος, πρέπει να αρχίσει με πιά ελαφριά βαράκια και σε 6 εβδομάδες θα πρέπει να περάσει στα αλτηράκια με το κανονικό βάρος για την ηλικία του. Οι ασκήσεις εκτελούνται 5 φορές την εβδομάδα με 2 μέρες για ξεκούραση, που όμως δεν θα πρέπει να είναι διαδοχικές. Για την προπόνηση, κατάλληλη είναι οποιαδήποτε ώρα την ημέρα, αλλά το αργότερο μια ώρα πριν τον βραδυό ύπνο. Η προπόνηση πρέπει να γίνεται σε κανονικό ρυθμό, σε θερμοκρασία αέρα 15 έως 18 βαθμούς κελσίου και σε μέρος το οποίο αερίζεται καλά, αλλά και δεν έχει ρεύματα αέρα. Η ενδυμασία πρέπει να είναι ελαφριά και ελαστική και από ελαστικό υλικό. Αν η θερμοκρασία είναι πιά χαμηλή από την υποδεικνυόμενη, τότε οι αθλητές πρέπει να φοράνε φόρμες. Καλό είναι, μετά την προπόνηση οι αθλητές να κάνουν ένα ντους, το οποίο πρέπει να είναι θερμοκρασίας 26-28 βαθμών κελσίου, μετά από το οποίο το σώμα ενεργητικά τρίβεται με πετσέτα και οπωσδήποτε στο τέλος ντυνόμαστε.

### ΠΡΩΤΗ ΑΣΚΗΣΗ

Αρχική στάση είναι η βασική στάση που απεικονίζεται στο σχήμα 1, με τα πέλματα να είναι παράλληλα και τοποθετημένα σε πλάτος, τόσο όσο είναι το φάρδος των ώμων. Τα αλτηράκια είναι πιασμένα με τα δύο χέρια και είναι τοποθετημένα μπροστά από τους μηρούς, με τις παλάμες γυρισμένες προς τα μέσα. Από αυτή τη στάση, εκτελούμε σήκωμα στα δάκτυλα των ποδιών, μαζί με όσο πιά μεγάλο σήκωμα των ώμων μπορούμε. Χωρίς να λυγίζουν τα χέρια, εκτελούνται 12 επαναλήψεις. Αναπνέουμε στο σήκωμα και εκπνέουμε στο χαλάρωμα (κατέβασμα).

### ΔΕΥΤΕΡΗ ΑΣΚΗΣΗ

Από την αρχική θέση, όπως στην πρώτη άσκηση, εκτελείται δίπλωση μπροστά, με σκοπό να ακουμπήσουμε το έδαφος με τα αλτηράκια, τα οποία είναι στα χέρια, χωρίς να λυγίζουν τα πόδια στα γόνατα. Αν στην αρχή, δεν είναι δυνατόν να ακουμπήσουμε το πάτωμα, η δίπλωση να εκτελείται μέχρι τη θέση που μπορούμε, καθώς επίσης, κάθε επόμενη εκτέλεση, γίνεται με στόχο να γίνει πιά μεγάλη η δίπλωση. Τα αλτηράκια ανεβοκατεβαίνουν όσο γίνεται πιά κοντά στα πόδια, οι παλάμες είναι γυρισμένες προς τα μέσα, το κεφάλι είναι ανάμεσα στα χέρια όταν γίνεται η δίπλωση, ενώ στην ανόρθωση είναι σε κανονική θέση με βλέμμα μπροστά. Εκτελούνται 12 επαναλήψεις, καθώς επίσης, εισπνέουμε στην ανόρθωση και εκπνέουμε στη δίπλωση.

### ΤΡΙΤΗ ΑΣΚΗΣΗ

Τα πόδια είναι τοποθετημένα με τις φτέρνες στο φάρδος των ώμων, τα δάχτυλα δείχνουν προς τα μπροστά και πλάγια (έξω). Εκτελείται με γονάτισμα και ανόρθωση. Το βάθος του γονατίσματος, καθορίζεται από την στιγμή κατά την οποία, ο μηρός και η γάμπα ακουμπήσουν με τα πίσω τμήματα τους. Στόχος είναι να διατηρείται το σώμα όσο το δυνατόν σε ίσια στάση, δηλαδή να είναι κατακόρυφο προς το έδαφος. Σε όλο το χρόνο τα πέλματα ακουμπάνε με όλη τους την επιφάνεια στο έδαφος. Δεν επιτρέπεται να σηκωνόμαστε στα δάχτυλα. Τα αλτηράκια βρίσκονται στα πλάγια του σώματος, χωρίς να τα αφήνουμε. Εκτελούνται 12 καθίσματα. Εισπνέουμε στην ανόρθωση, εκπνέουμε στο κάθισμα.

#### ΤΕΤΑΡΤΗ ΑΣΚΗΣΗ

Τα πόδια, είναι στην ίδια θέση όπως στην άσκηση 3. Εκτελείτε δίπλωση με τα αλτηράκια μπροστά, με στόχο με ακουμπήσουν το έδαφος. Μετά από αυτό, ανόρθωση του σώματος, μέχρι που τα αλτηράκια σηκωθούν με ανοιχτά τα χέρια ψηλά και πλάγια. Στην κίνηση προς τα πάνω και προς τα κάτω τα αλτηράκια πρέπει να περνάνε όσο το δυνατόν πιο κοντά στο σώμα και τα πόδια. Σε μέτριο ρυθμό, εκτελούνται 12 επαναλήψεις. Εισπνοή στην ανόρθωση, εκπνοή στην δίπλωση.

#### ΠΕΜΠΤΗ ΑΣΚΗΣΗ

Τα πόδια είναι ανοιχτά, στο φάρδος των ώμων και το σώμα είναι όρθιο. Η άσκηση είναι, για την ανάπτυξη των δικεφάλων των χεριών. Γίνεται με διαδοχικό δίπλωμα των δύο χεριών στους αγκώνες. Σκοπός είναι, τα χέρια να διατηρούνται συνεχώς κολλημένα στο σώμα και ακίνητα μέχρι τον αγκώνα, κινείται δηλαδή το χέρι από τον αγκώνα και κάτω. Εκτελούνται 12 επαναλήψεις στο κάθε χέρι.

#### ΕΚΤΗ ΑΣΚΗΣΗ

Αρχική στάση είναι, ξαπλωμένος ανάσκελα. Τα χέρια με τα αλτηράκια είναι τεντωμένα και στραμένα προς τα πάνω. Από αυτή τη στάση τα πόδια, τα οποία είναι κολλημένα το ένα με το άλλο, παράλληλα και τεντωμένα, σηκώνονται μέχρι την κάθετη από το έδαφος και γυρνάνε πάλι πίσω, στην αρχική θέση. Εκτελούνται 12 επαναλήψεις, σε μέτριο ρυθμό. Εισπνοή και εκπνοή εκτελείται, όταν τα πόδια είναι σηκωμένα ή όταν είναι τεντωμένα στην αρχική στάση. Επειδή σ' αυτές, η ένταση

είναι πιο μικρή.

### ΕΒΔΟΜΗ ΑΣΚΗΣΗ

Αρχική στάση, είναι αυτή που παίρνουμε για τις κάμψεις. Τα χέρια είναι τοποθετημένα σε φάρδος λίγο πιο μεγάλο, από το φάρδος της λεκάνης. Εκτελείται πλήρη δίπλωση και αναδίπλωση των χεριών χωρίς να κουνιέται ή να διπλώνεται το σώμα. Εισπνέουμε στην δίπλωση των χεριών, εκπνέουμε στο τέντωμα των χεριών. Η άσκηση έχει σύνθετη δράση, εκτελούνται 12 επαναλήψεις σε μέτριο ρυθμό.

### ΟΓΛΟΗ ΑΣΚΗΣΗ

Η αρχική θέση είναι, όπως της άσκησης 3. Γονάτισμα και αναπήδηση με όσο το δυνατόν μεγαλύτερο άλμα, κάθε φορά που αναπηδάμε. Τα αλτηράκια είναι πλάγια από το σώμα. Σκοπός είναι, να μην έχουμε καμμία καθυστέρηση στην κίνηση, την στιγμή του καθίσματος και του άλματος. Είναι απαραίτητο, το κάθε άλμα σε κάθε επανάληψη, να γίνεται με όσο το δυνατόν πιο μεγάλη δύναμη μπορούμε. Εκτελούνται 12 επαναλήψεις. Εισπνέουμε όταν το σώμα βρίσκεται στο πιο ψηλό σημείο του άλματος και εκπνέουμε όταν βρισκόμαστε κάτω.

### ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΜΕ ΜΠΑΡΑ

Γι' αυτούς οι οποίοι αισθάνονται καλά προπονημένοι και ο σφυγμός της καρδιάς τους, δεν είναι πιο ψηλός, από τα νούμερα που υποδεικνύονται στον πίνακα νούμερο 1, μπορούν να ξεκινήσουν ασκήσεις με βάρη μέχρι 60 κιλά. Προτείνουμε, οι προπονήσεις να γίνονται υπό την καθοδήγηση ενός προπονητή, σε γυμναστήριο το οποίο είναι για άρση βαρών. Εάν τις ασκήσεις, τις εκτελείται μόνοι σας, πρέπει να ξέρετε ότι, τα βάρη με τα οποία θα ξεκινήσετε δεν πρέπει να ξεπερνάνε 3 φορές το βάρος από τα αλτηράκια που σηκώνετε, στην τελευταία άσκηση του μεταβατικού σταδίου, δηλαδή το βάρος πρέπει να κυμαίνεται από 9-10 έως 30 κιλά για τις διάφορες ηλικίες. Μετά από αυτό, διαδοχικά θα αυξήσετε το βάρος κατά 5 κιλά για κάθε μία άσκηση, σε κάθε 3 εβδομάδες, μέχρι να φτάσετε σε τέτοιο βάρος, στο οποίο δεν θα είστε σε θέση να εκτελέσετε (να σηκώσετε) περισσότερες από τις υποδεικνυόμενες στον πίνακα επαναλήψεις, για ένα σετ. Υπενθυμίζουμε ότι, το τελευταίο στάδιο της εκτέλεσης στις ασκήσεις με τα αλτηράκια, είναι αρκετό για να σιγουρέψει την ελάχιστη φυσική κατάσταση, η οποία είναι απαραίτητη, για έναν συνηθισμένο άνθρωπο, να διατηρείται σε καλό επίπεδο φυσικής κατάστασης. Στις ασκήσεις με τα βάρη πρέπει να περάσετε, όταν θέλετε να φτάσετε κάτι παραπάνω. Αν αισθά-

νεσθε, ότι και αυτά τα βάρη δεν σας ικανοποιούν, αυτό σημαίνει ότι εσείς, είστε πολύ δυνατός άνθρωπος και πρέπει να ξεκινήσετε αμέσως να προπονηθείτε υπό την καθοδήγηση κάποιου προπονητή για να φτάσετε, σε ψηλά αθλητικά αποτελέσματα.

### ΠΡΩΤΗ ΑΣΚΗΣΗ

Δίπλωση και ανόρθωση με τα βάρη. Η άσκηση ξεκινάει από την στιγμή, που τα βάρη αρχίζουν να ξεκολλάνε από το έδαφος. Τα χέρια είναι πιασμένα από τη μπάρα, έτσι ώστε οι παλάμες να δείχνουν προς τα κάτω. Απαραίτητο είναι η μπάρα να περνάει όσο το δυνατόν πιο κοντά από τα πόδια. Τα χέρια και τα πόδια να μην λυγίζουν. Στην όρθια στάση τα βάρη (η μπάρα) πρέπει να φτάνει στο επίπεδο του επάνω τρίτου του μηρού. Η άσκηση ουσιαστικά εκτελείται με την δύναμη των μυών της πλάτης. Εκτελούνται 6 επαναλήψεις σε ήπιο τέμπο. Η εισπνοή και η εκπνοή γίνονται όταν τα βάρη είναι στο έδαφος ή όταν είναι ήδη τραβηγμένα στο ψηλότερο σημείο, όταν είμαστε όρθιοι.

### ΔΕΥΤΕΡΗ ΑΣΚΗΣΗ

Σήκωμα της μπάρας μέχρι το στήθος, χωρίς τη συμμετοχή των ποδιών. Η αρχή αυτής της άσκησης, είναι ίδια με την προηγούμενη, μόνο που η κίνηση της μπάρας, δεν διακόπτεται στο επίπεδο του πάνω τρίτου του μηρού, αλλά με την συμμετοχή των μυών των χεριών, η κίνηση συνεχίζεται, μέχρις ότου σηκωθεί η μπάρα, στο επίπεδο του στήθους και τα χέρια να έρθουν, στο σημείο που δείχνει το σκίτσο της άσκησης. Μ' αυτό τον τρόπο η μπάρα θα τοποθετηθεί ανάμεσα στα δύο στήθη και στο πάνω μέρος τους, ελάχιστα πιασμένη με τα δύο χέρια. Η εισπνοή γίνεται, πριν τα βάρη ξεκολλήσουν από το έδαφος, ενώ παίρνουμε αέρα, γύρω στα 2/3 του μέγιστου της αναπνευστικής μας δυνατότητας. Στο κατέβασμα της μπάρας ή όταν την αφήνουμε κάτω, τότε εκπνέουμε.

### ΤΡΙΤΗ ΑΣΚΗΣΗ

Κάθισμα με τα βάρη στο στήθος. Η αρχική θέση είναι η ίδια, με την τελική θέση της προηγούμενης άσκησης. Το σώμα είναι όρθιο, τα πόδια είναι, λίγο πιο ανοιχτά από το φάρδος των ώμων, οι αγκώνες δείχνουν μπροστά και προς τα κάτω. Κατά το κάθισμα και το σήκωμα, τα χέρια δεν πρέπει να ακουμπάνε στα γόνατα ή τους μηρούς. Το κεφάλι είναι η φυσική προέκταση της γραμμής του κορμού και το βλέμμα είναι στραμμένο μπροστά. Εκτελούνται 6 επαναλήψεις. Εισπνοή και εκπνοή γίνεται, όταν ο αθλητής με τα βάρη βρίσκονται όρθιοι. Ο αέρας εισπνέεται και εκπνέεται όχι πλήρως, σύντομα και γρήγορα.

#### ΤΕΤΑΡΤΗ ΑΣΚΗΣΗ

Τα βάρη είναι τοποθετημένα στους ώμους, πίσω από το κεφάλι. Κρατιούνται με τα χέρια, καθώς οι ώμοι είναι τεντωμένοι δυνατά προς τα πίσω. Το σώμα είναι τεντωμένο και τα στήθη ανασηκωμένα (προτεταμένα). Από αυτή την στάση, διπλώνουμε το σώμα, μέχρι το παράλληλο επίπεδο με το έδαφος και μετά το τεντώνουμε. Τα πόδια είναι ανοιχτά στη διάσταση, σε τέτοια θέση ώστε να αισθανόμαστε άνετα. Η κίνηση εκτελείται μόνο στις αρθρώσεις της λεκάνης. Τα γόνατα και το στήθος δεν λυγίζουν. Εκτελούνται 6 επαναλήψεις σε ήπιο τέμπο. Εισπνέουμε και εκπνέουμε, όταν βρισκόμαστε στην όρθια στάση. Την στιγμή της εκτέλεσης της άσκησης, κρατάμε τον αέρα μέσα μας.

#### ΠΕΜΠΤΗ ΑΣΚΗΣΗ

Άσκηση για τους κοιλιακούς. Είναι ίδια με την έκτη άσκηση, του ασκησιολόγιου με τα αλτηράκια. Η διαφορά είναι, ότι σ'αυτή, τα χέρια είναι σηκωμένα προς τα πάνω, παράλληλα, πιάνονται από την μπάρα, με τις παλάμες προς τα πάνω. Εκτός απ' αυτό οι επαναλήψεις είναι περισσότερες, δηλαδή 24. Επειδή υποτίθεται ότι, με το πέρασμα του καιρού, οι δυνατότητες σας έχουν αυξηθεί, ενώ το βάρος αυτού του σημείου του σώματος, το οποίο σηκώνετε, δεν έχει αλλάξει ουσιαστικά.

#### ΕΚΤΗ ΑΣΚΗΣΗ

Αναπηδήσεις, με την μπάρα στους ώμους. Αρχική θέση είναι η ίδια με την άσκηση 4. Τα βάρη είναι στους ώμους, πίσω από το κεφάλι, τα πόδια είναι τοποθετημένα στο φάρδος των ώμων και τα πέλματα είναι παράλληλα. Εκτελούνται αναπηδήσεις, με σκοπό σε κάθε επανάληψη, να πηδήξουμε όσο το δυνατόν περισσότερο και να προσγειωθούμε μαλακά, χωρίς να σταματάμε κατά τη διάρκεια όλης της άσκησης.

#### ΕΒΔΟΜΗ ΑΣΚΗΣΗ (ΑΡΑΣΕ)

Τράβηγμα της μπάρας, με ημικάθισμα από την εκκίνηση. Τα χέρια πιάνουν τη μπάρα, σε άνοιγμα πιό μεγάλο από αυτό των ώμων, με τις παλάμες να δείχνουν προς τα κάτω. Τα πόδια είναι τοποθετημένα, με

τις φτέρνες στο άνοιγμα των ώμων , ενώ τα δάχτυλα είναι λίγο πιο ανοιχτά. Το πόσο κοντά είναι τα πόδια στην μπάρα, ρυθμίζεται από τον κανόνα ότι, η προέκταση της μπάρας στο έδαφος, πρέπει να περνάει από την βάση του αντίχειρα. Από αυτή τη θέση γονατίζουμε, τα γόνατα πηγαίνουν λίγο μπροστά και πλάγια, μέχρι που οι κνήμες να ακουμπήσουν την μπάρα. Τα στήθη είναι τεντωμένα, τα χέρια επίσης είναι ίσια, το κεφάλι είναι στη φυσική προέκταση, της γραμμής του κορμού. Το βλέμμα είναι, 2-3 μέτρα μπροστά από τα βάρη. Από αυτή τη θέση, τα βάρη αποκολλώνται από το έδαφος, αρχικά με την δύναμη των μυών των ποδιών, ύστερα της πλάτης και στο τέλος των χεριών. Όταν τα βάρη φτάσουν στο πιο ψηλό σημείο, με ενεργητική τελική δύναμη το σώμα μπαίνει κάτω από τα βάρη (μπάρα), καθώς εκτελείται και ημικάθισμα, το οποίο βοηθάει την είσοδο κάτω από τα βάρη. Εκτελούνται 6 επαναλήψεις. Εισπνοή, περίπου στα 2/3 από το ανώτατο που μπορούμε να εισπνεύσουμε και γίνεται, λίγο πριν την αρχή της άσκησης.

### ΟΓΑΟΗ ΑΣΚΗΣΗ (ΕΠΟΛΕ-ΖΕΤΕ)

Από την εκκίνηση, τράβηγμα με μικρή αναπήδηση. Η αρχική θέση είναι όπως στην άσκηση 7, μόνο που τα χέρια, είναι τοποθετημένα πιο κλειστά, περίπου στο ύψος των ώμων. Από αυτή τη θέση, με την δύναμη των ποδιών της πλάτης και των χεριών, τα βάρη σηκώνονται μέχρι το στήθος. Το σπρώξιμο, από το στήθος προς τα πάνω γίνεται, με σκοπό, αναπηδώντας όσο το δυνατόν λιγώτερο με τα δύο πόδια ( το βάρος θα το αισθανόμαστε στις φτέρνες), να υψώσουμε την μπάρα ψηλά με τεντωμένα τα χέρια. Κατά την ώθηση (σπρώξιμο), τα πόδια ενεργητικά σπρώχνουν προς τα πάνω, δια μέσω του σώματος, το οποίο δεν πρέπει να κινείται και μεταδίδουν αυτή την ώθηση στην μπάρα. Μετά από μια μεγάλη ώθηση, με τα πόδια και με τα χέρια, ξαναχαμηλώνουμε το σώμα μας (γονατίζουμε), με σκοπό, το κορμί μας να μπει κάτω από το βάρος, φέρνοντας ταυτοχρόνως τα πόδια σε μια μικρή διάσταση και διατηρώντας μια συμμετρική στάση των χεριών κάτω από τα βάρη. Εκτελούνται 6 επαναλήψεις στο επολέ και 6 επαναλήψεις στο ζετέ. Η αναπνοή, είναι χωρισμένη σε 2 στάδια. Στο επολέ, παίρνουμε αέρα προτού σηκώσουμε τα βάρη και την κρατάμε μέχρι να φέρουμε τα βάρη στο στήθος. Όταν τελειώσουμε το επολέ (τα πόδια σχεδόν τεντωμένα, τα βάρη στο στήθος) και λίγο πριν σπρώξουμε τα βάρη προς τα πάνω, παίρνουμε μερικές μερικές ελαφριές αναπνοές. Πριν το σπρώξιμο προς τα πάνω, συγκρατούμε τον αέρα μέσα μας και σπρώχνουμε ψηλά την μπάρα.

### ΠΙΝΑΚΑΣ 1

Αριθμοί καρδιακών κτύπων, σε σχέση με την ηλικία, ανά λεπτό.

ΗΛΙΚΙΑ	ΕΛΑΧΙΣΤΟ	ΜΕΓΙΣΤΟ	ΙΔΑΝΙΚΟ
--------	----------	---------	---------



15	145	205	173
20	140	200	170
25	135	195	165
30	135	190	160
35	130	185	157
40	125	180	153
45	120	175	149
50	120	170	145
55	115	165	140
60	110	160	136
65	110	155	132
70	105	150	127

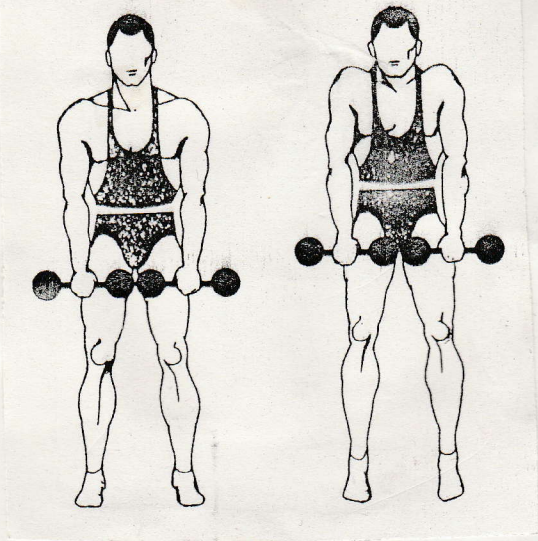
Τα υποδεικνυόμενα όρια του σφυγμού, δείχνουν, τις ελάχιστες και τις μέγιστες τιμές, καθώς και τους μέσους όρους που πρέπει να έχει ο αθλητής, κατά την διάρκεια της άσκησης. Όταν σε κάποιον αθλητή, βρίσκονται προς τα πάνω ή προς τα κάτω, από τα υποδεικνυόμενα όρια, σημαίνει ότι η επιβάρυνση είναι είτε ανεπαρκής, είτε υπερβολική. Το καλύτερο είναι, όταν δεν αποκλείεται περισσότερο από 10%, από το υποδεικνυόμενο ιδανικό.

## ΠΙΝΑΚΑΣ 2

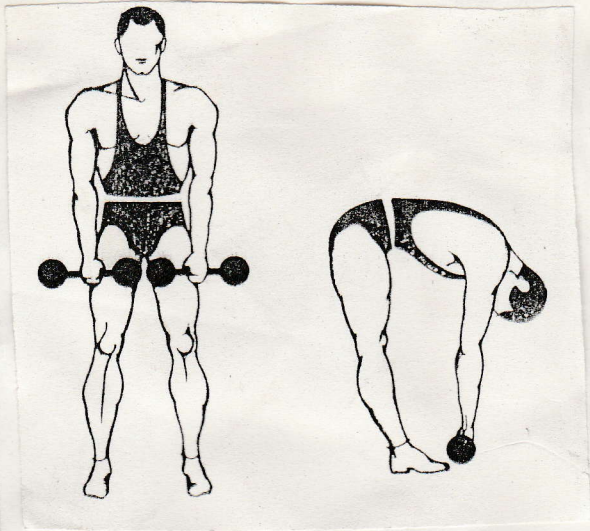
Ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά, των πιά σημαντικών μερών του σώματος.

Ανά- στημα	λαιμός	περί- μετρος στήθους	περί- μετρος κοιλιάς	δικέ- φαλος	πήχεις	περί- μετρος λεκάνης	μηρός	γάμπα
167.5	38	109	73.5	35.5	30	91.5	55.5	35.5
170	39.5	112	73.5	36	30	91.5	56	37.5
172.5	40.5	113	73.5	37	30	92.5	57	38
175	40.5	114.5	76	38	30.5	94	58.5	38.5
177.5	41	114.5	76	38.5	31	94	59	39.5
180	42	114.5	76	38.5	31	95	59.5	40
182.5	42	115.5	78.5	39.5	32.5	96.5	59.5	40

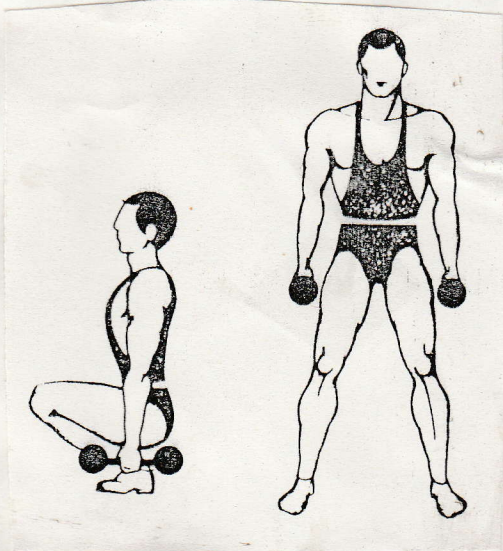
Οι υποδεικνυόμενες στο πίνακα, ανθρωπομετρικές τιμές, προτείνουν και αναφέρονται σε κάποιο ιδανικό αθλητικό σώμα. Εάν οι δικές σας μετρήσεις, δεν αντιστοιχούν στις υποδεικνυόμενες, δεν πρέπει να ανησυχείτε. Το προτιμώτερο είναι, να προσπαθείτε να πλησιάσετε αυτά τα όρια ή και να τα πραγματοποιήσετε και όχι μερικά χαρακτηριστικά να αποκλίνουν πολύ, προς τα πάνω ή προς τα κάτω. Θα πρέπει να επιχειρείτε να σημειώσετε κάποια αναλογία προς αυτά.



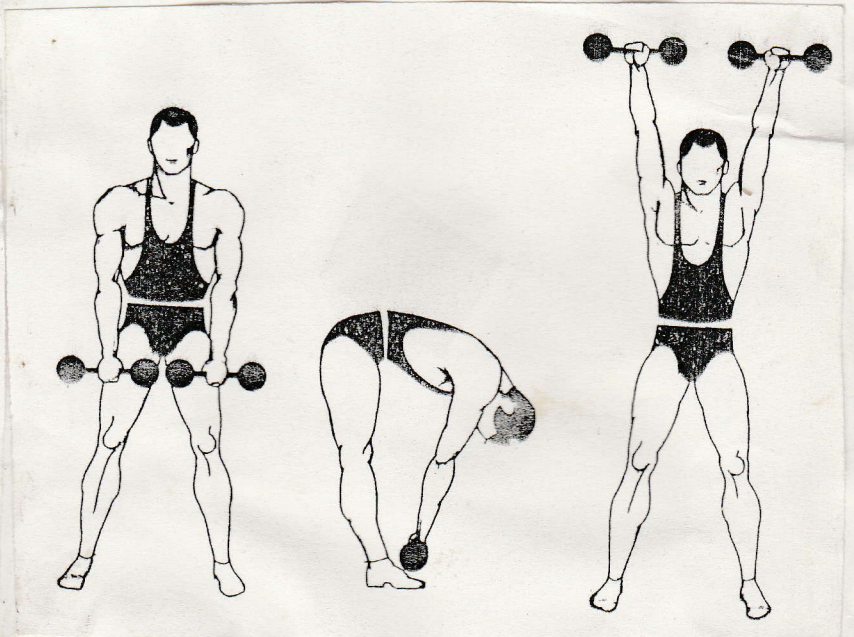
ΠΡΩΤΗ ΑΣΚΗΣΗ



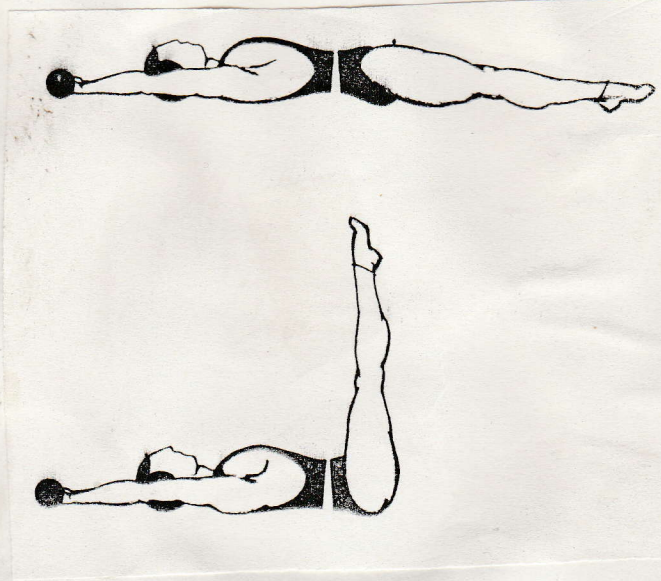
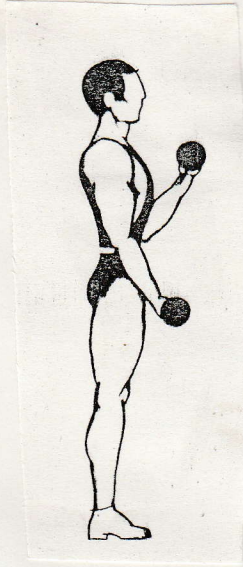
ΔΕΥΤΕΡΗ ΑΣΚΗΣΗ



ΤΡΙΤΗ ΑΣΚΗΣΗ

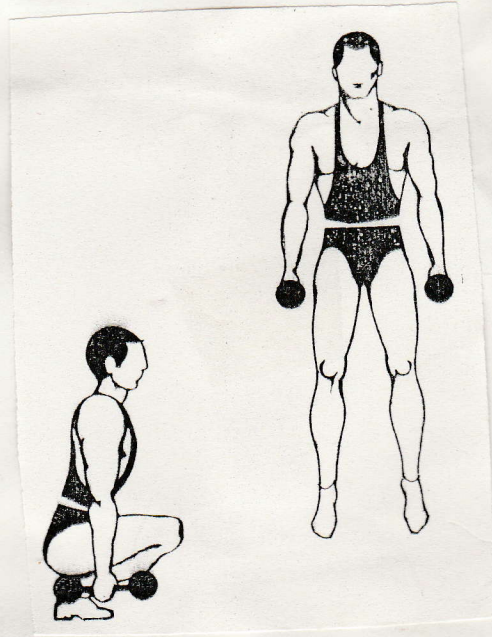
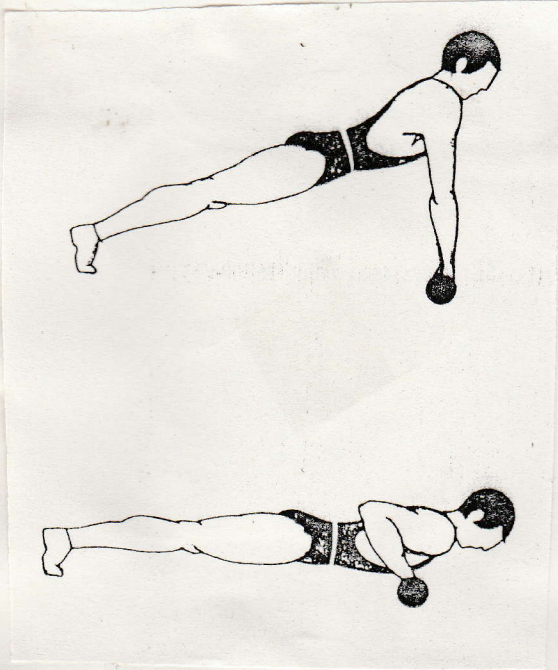


ΤΕΤΑΡΤΗ ΑΣΚΗΣΗ



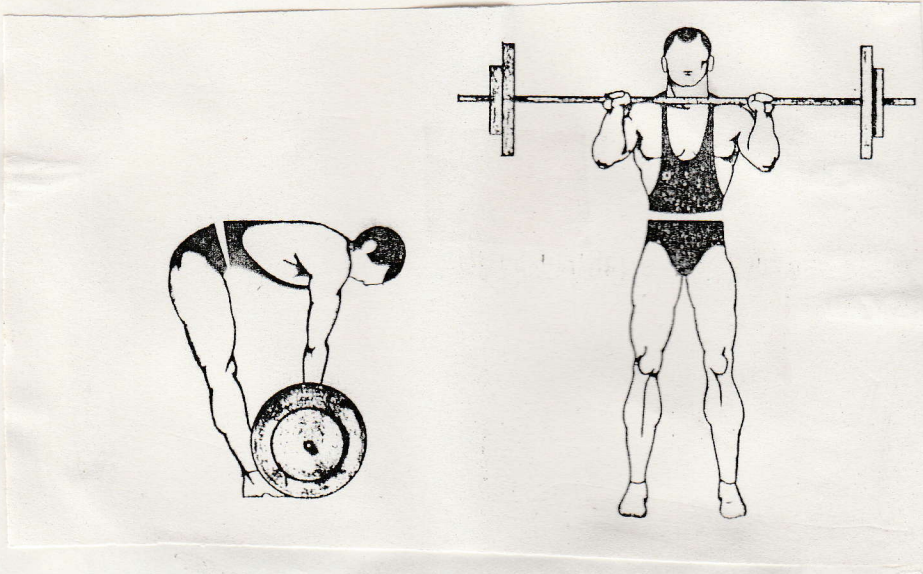
ΠΕΜΠΤΗ ΑΣΚΗΣΗ

ΕΚΤΗ ΑΣΚΗΣΗ

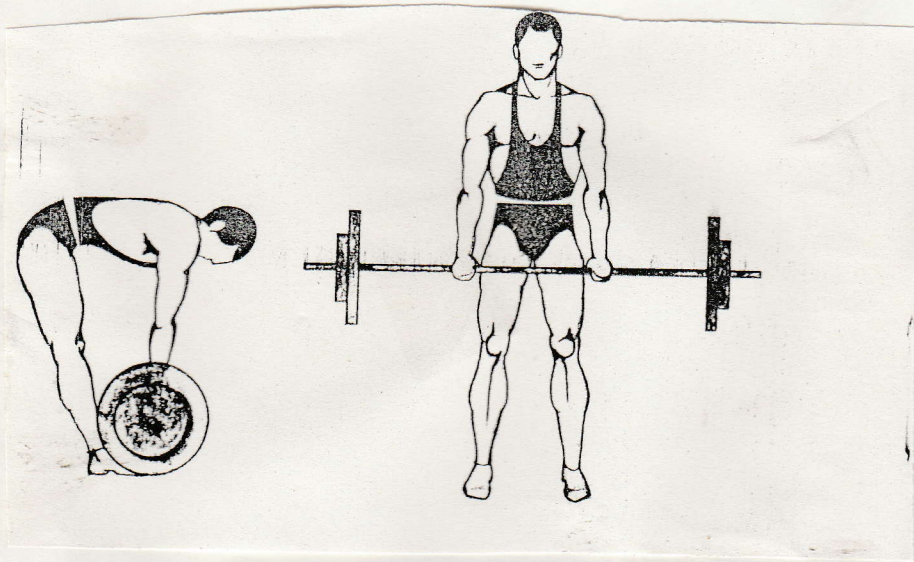


ΕΒΔΟΜΗ ΑΣΚΗΣΗ

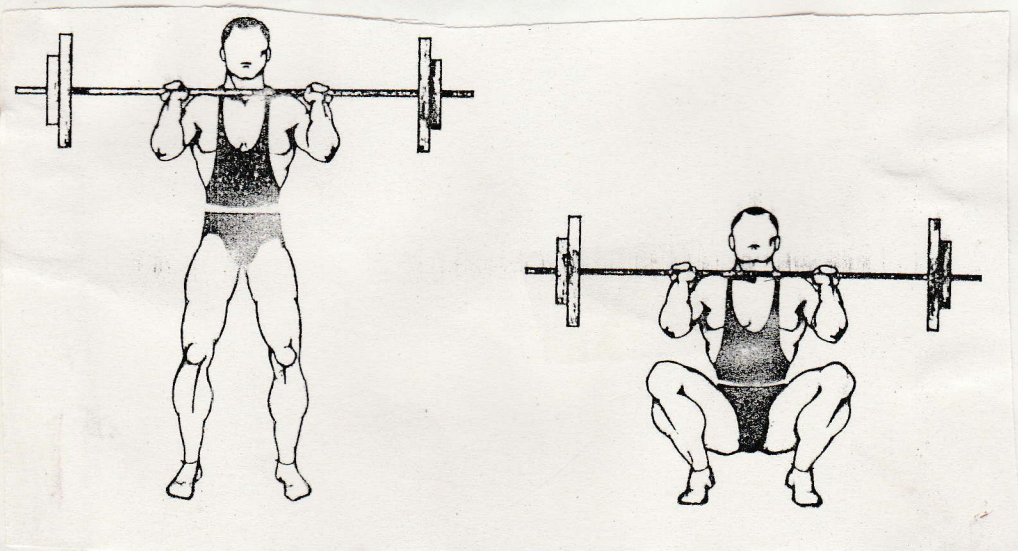
ΟΓΔΟΗ ΑΣΚΗΣΗ



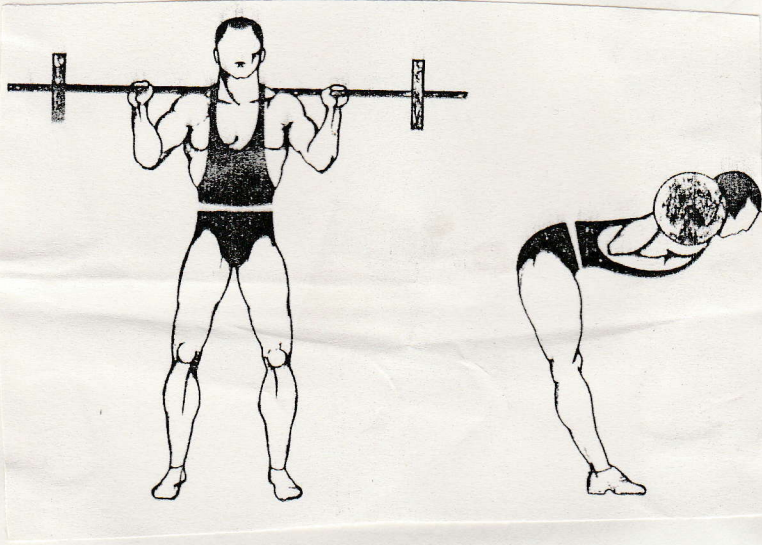
ΠΡΩΤΗ ΑΣΚΗΣΗ



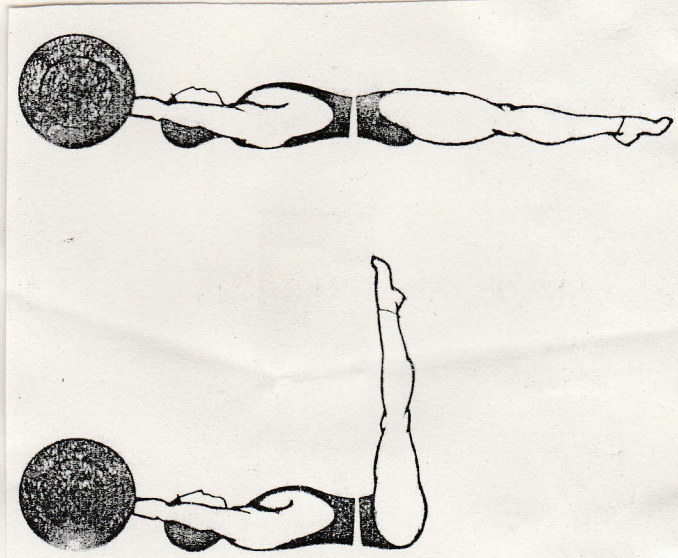
ΔΕΥΤΕΡΗ ΑΣΚΗΣΗ



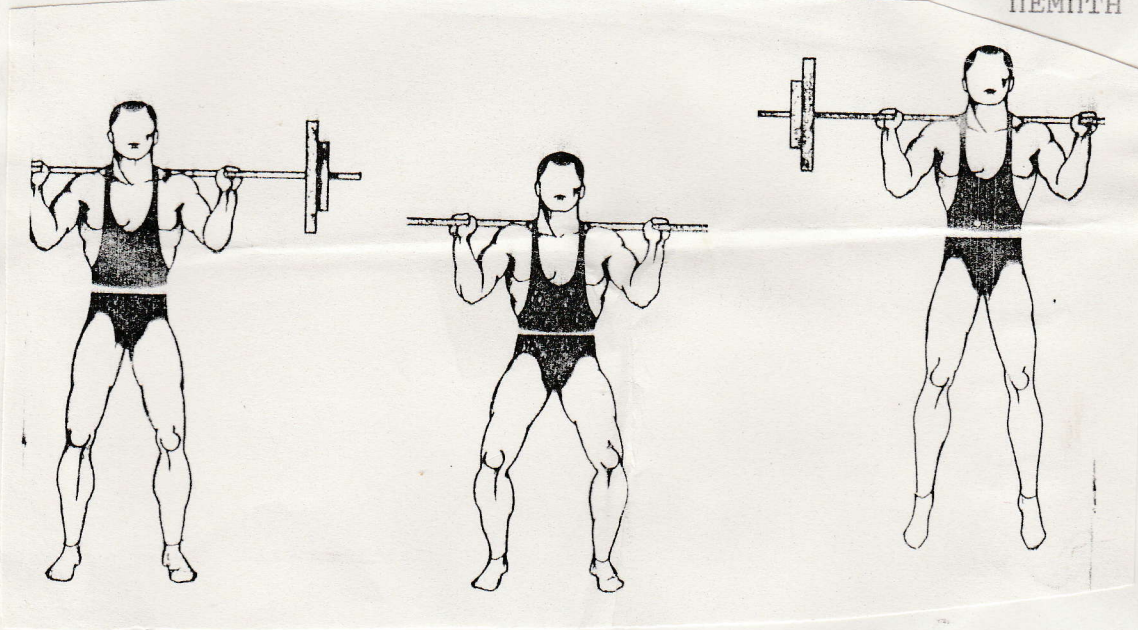
ΤΡΙΤΗ ΑΣΚΗΣΗ



ΤΕΤΑΡΤΗ ΑΣΚΗΣΗ



ΠΕΜΠΤΗ ΑΣΚΗΣΗ



ΕΚΤΗ ΑΣΚΗΣΗ

