

9^η ΘΕΜΑΤΙΚΗ

Βασικές αρχές σωστής τεχνικής ασκήσεων με βάρη

Η σωστή τεχνική στις ασκήσεις με βάρη είναι θεμελιώδης για την αποφυγή τραυματισμών και τη μεγιστοποίηση των αποτελεσμάτων. Ορισμένες βασικές αρχές που πρέπει να τηρούνται είναι οι παρακάτω:

1. Σταθεροποίηση και έλεγχος

- **Σταθεροποίηση:** Διατηρούμε σταθερή τη θέση του σώματος, ενεργοποιώντας τους μυς του κορμού για να υποστηρίξουμε τη σπονδυλική στήλη.
- **Έλεγχος:** Εκτελούμε τις κινήσεις με αργό και ελεγχόμενο τρόπο, τόσο κατά την άρση όσο και κατά την επαναφορά του βάρους. Αυξάνουμε την ταχύτητα εκτέλεσης ανάλογα με τη βελτίωση της τεχνικής και το βαθμό αφομοίωσης της σωστής εκτέλεσης.

2. Εύρος κίνησης

- **Πλήρες εύρος:** Χρησιμοποιούμε το πλήρες εύρος κίνησης που επιτρέπει η ευκαμψία της άρθρωσης, έτσι ώστε να ενεργοποιήσουμε τους μυς στο μεγαλύτερο δυνατό εύρος κίνησής τους.
- **Προσοχή:** Παράλληλα όμως αποφύγουμε τις υπερβολικές κινήσεις που μπορεί να προκαλέσουν τραυματισμό.
- **Συμπέρασμα:** Επιδιώκουμε το μεγαλύτερο δυνατό εύρος κίνησης χωρίς να υπερβάλουμε όμως στις ακραίες θέσεις ευκαμψίας των αρθρώσεων.

3. Αναπνοή

- **Συντονισμός:** Συντονίζουμε την αναπνοή με την κίνηση, εκπνέοντας πάντα κατά την άρση του βάρους και εισπνέοντας πάντα κατά την επαναφορά του βάρους.
- **Αποφυγή:** Δεν κρατάτε την αναπνοή μας στη διάρκεια της άσκησης, διότι αυτό θα αυξήσει την πίεση στο στήθος και την κοιλιά.

4. Βασικές Οδηγίες για τη Θέση του σώματος

- **Ευθυγράμμιση:** Διατηρούμε την πλάτη ευθεία και τους ώμους πίσω και κάτω.
- **Γόνατα:** Λυγίζουμε ελαφρά τα γόνατα, έτσι ώστε να αποφύγουμε την καταπόνηση της μέσης.
- **Πόδια:** Τα πόδια πρέπει να είναι σταθερά στο έδαφος σε όλη τη διάρκεια της άσκησης.
- **Ισορροπία:** Από την αρχή έως το τέλος εκτέλεσης της άσκησης πρέπει να υπάρχει ισορροπία του σώματος διότι σε περίπτωση απώλειας αυτής ενέχεται μεγάλος κίνδυνος τραυματισμών στους μύες και τις αρθρώσεις.

5. Επιλογή βάρους

- **Κατάλληλο βάρος:** Χρησιμοποιούμε αυτό το βάρος που μας επιτρέπει να εκτελεστεί η άσκηση με σωστή τεχνική, στο πλήρες εύρος κίνησής και με αυτοέλεγχο.
- **Προοδευτική αύξηση:** Αυξάνουμε σταδιακά το βάρος, καθώς βελτιώνεται η τεχνική εκτέλεσης της άσκησης και η δύναμή μας..

6. Προθέρμανση και αποθεραπεία

- **Προθέρμανση:** Ξεκινάμε με 5-10 λεπτά αερόβιας άσκησης και διατάσεις στατικές και δυναμικές, για την καλή προετοιμασία των μυών και των αρθρώσεων.
- **Αποθεραπεία:** Αρχίζουμε με 3-5 λεπτά χαλαρής αερόβιας άσκησης και ολοκληρώνουμε με στατικές διατάσεις, για να χαλαρώσουμε τους μυς και έτσι να μειώσουμε τον κίνδυνο μυϊκού πόνου και μυϊκού τραυματισμού .

7. Συμβουλές

- **Εκμάθηση σωστής τεχνικής:** Εξασκούμε αρχικά με ελαφριά βάρη ή χωρίς βάρη και αυξάνουμε βάρος ανάλογα με την αύξηση της σωστής τεχνικής εκτέλεσης της άσκησης.
- **Ανατροφοδότηση:** Είναι πολύ σημαντικό για την εκμάθηση της σωστής τεχνικής εκτέλεσης να δίνουμε άμεσα ανατροφοδότηση στον ασκούμενο τη στιγμή της εκτέλεσης.
- **Προσαρμογή της Προπόνησης στις Προσωπικές Ανάγκες:** Προσαρμόζουμε το πρόγραμμα άσκησης στις προσωπικές ανάγκες και στόχους του ασκούμενου του οποίου έχουμε αναλάβει την προπονητική καθοδήγηση
- **Εξοπλισμός:** Χρησιμοποιούμε κατάλληλο βοηθητικό εξοπλισμό: ζώνη άρσης βαρών, γάντια, ασφάλειες για τους δίσκους βαρών στην μπάρα κ.α.
- **Διατροφή:** Ακολουθούμε μία ισορροπημένη διατροφή έτσι ώστε να υποστηρίξουμε την ανάπτυξη των μυών. Μπορούμε σε αυτή την κατεύθυνση να ζητήσουμε τη βοήθεια ενός επαγγελματία διατροφολόγου.
- **Αποκατάσταση:** Δίνουμε τον απαιτούμενο χρόνο στο σώμα μας για ξεκούραση ώστε να προλάβουν οι μύες μας να αναλάβουν και να αναπτυχθούν.

Η σωστή τεχνική είναι ο ακρογωνιαίος λίθος μιας ασφαλούς και αποτελεσματικής άσκησης με βάρη. Αφιερώνοντας χρόνο και προσπάθεια για να την κατακτήσουν οι ασκούμενοί σας, θα μπορέσετε να τους δείτε να απολαμβάνουν τα οφέλη της άσκησης, χωρίς να θέσετε σε κίνδυνο την υγεία τους. Συμπερασματικά λοιπόν τολμώ να πω ότι η σωστή τεχνική εκτέλεσης των ασκήσεων με βάρη αποτελεί τον ακρογωνιαίο λίθο της υγιούς προπόνησης.

Βιβλιογραφικές πηγές:

Kraemer, W. J., & Ratamess, N. A. (2004). Fundamentals of resistance training: progression and exercise prescription. *Medicine and science in sports and exercise*, 36(4), 674-688.

Schoenfeld, B. J., & Grgic, J. (2020). Effects of range of motion on muscle development during resistance training interventions: A systematic review. *Journal of strength and conditioning research*, 34(12), 3519-3528.

Η ιστοσελίδα της hnfc.academy, παρέχει χρήσιμες πληροφορίες σχετικά με τις αρχές της προπόνησης δύναμης.

Η ιστοσελίδα alterlife.gr, παρέχει πληροφορίες σχετικά με τα οφέλη της σωστής τεχνικής σε ασκήσεις με βάρη.