

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΕ ΔΡΑΜΙΑ KETTLEBELL

ΧΡΗΣΤΟΥΛΑ ΝΑΥΣΙΚΑ

- Τα kettlebells γνωστά και ως δράμια είναι βάρη γυμναστικής, από χυτοσίδηρο ή ατσάλι, σε σφαιρικό σχήμα, με χειρολαβή.



- Αύξηση δύναμης και ταχυδύναμης
- Γράμμωση και απώλεια λίπους
- Μυϊκός συντονισμός και λειτουργικότητα

- Τα kettlebells, χρησιμοποιήθηκαν για πρώτη φορά ως όργανο γυμναστικής από Ρώσους αρσιβαρίστες. Χρησιμοποιούνται για την εκτέλεση σύνθετων ασκήσεων γυμναστικής που ενεργοποιούν πολλές μυϊκές ομάδες και αρθρώσεις του σώματος ταυτόχρονα.
- Η ειδοποιός διαφορά τους από τα βαράκια, είναι η λαβή με το «άνισα κατανεμημένο βάρος», σε αντίθεση με τους αλτήρες που το φορτίο είναι εξίσου μοιρασμένο και στις δύο πλευρές.

● Οι ασκήσεις ομαδοποιούνται σε δύο κατηγορίες:

- > τις βαλλιστικές (ταλάντευση των βαρών)
- > τις δυναμικές (παραδοσιακή άρση των βαρών).
- > Το κέντρο βάρους βρίσκεται στον κάθετο άξονα αντί για τον οριζόντιο, και μάλιστα έξω απ' την λαβή του. Άρα το σώμα χρησιμοποιεί περισσότερους μύες σε μία άσκηση με Kettlebell, σε σχέση με τους παραδοσιακούς αλτήρες.

- Κρατώντας αυξημένο βάρος από μια λαβή, κινητοποιούνται οι μύες των χεριών, των ποδιών, του ώμου, της πλάτης και της κοιλιάς. Οι έλξεις των μυών, βοηθούν στην ενδυνάμωσή τους, ενώ οι έλξεις των οστών, στην τόνωση της ανάπτυξης νέων οστικών κυττάρων.

- Εκγύμναση όλου του σώματος και λόγω της έντασης αρκούν ακόμη και 20' άσκησης.
- Ευχέρεια χώρου και χρόνου
- Μεγάλη καύση θερμίδων και αύξηση μεταβολισμού ακόμη και σε κατάσταση ηρεμίας.
- Ανάπτυξη ισορροπίας, μυϊκής συναρμογής
- Ανάπτυξη μυϊκής δύναμης, αντοχής και αερόβιας ικανότητας μέσω αύξησης του VO_2max .

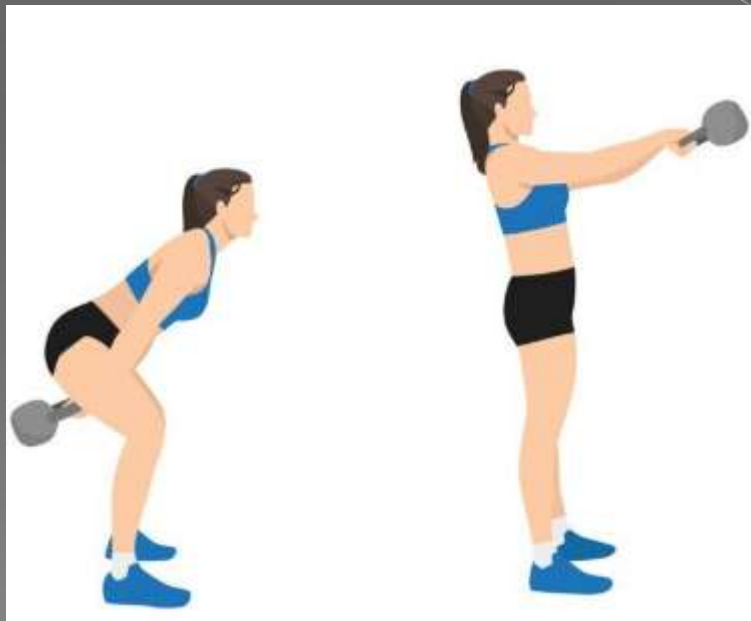
- Οι ασκήσεις με τα kettlebell διατείνουν τους καμπτήρες των ισχίων. Ασκήσεις όπως τα swings και το snatch φέρουν μεγάλη ενεργοποίηση στους γλουτούς που είναι ανταγωνιστές των καμπτήρων των ισχίων
- Ενεργοποιείται ο εγκάρσιος κοιλιακός
- Σταθεροποιείται η σπονδυλική στήλη.
- Η επαναλαμβανόμενη βαλλιστική επιβάρυνση που μπορεί να προσφέρει το kettlebell, φαίνεται να είναι ιδιαίτερα ωφέλιμη για τις αρθρώσεις.

- Για αυξημένη μυϊκή δύναμη, οι βαλλιστικές ασκήσεις με kettlebells, διδάσκουν το μυϊκό σας σύστημα να ασκεί δύναμη όπως ακριβώς θα χρειαστεί και στον αθλητισμό ή πολύ συχνά, και στην καθημερινή ζωή: εκρηκτικά.
- Για αδυνάτισμα και απώλεια βάρους, οι ασκήσεις με kettlebells είναι ιδανικές για διαλειμματική προπόνηση υψηλής έντασης, που επιταχύνει το μεταβολισμό και προκαλεί καύση του σωματικού λίπους.

- Τα μεγάλης διάρκειας σετ βαλλιστικών ασκήσεων με kettlebells, αυξάνουν δραματικά την αερόβια και την αναερόβια αντοχή και μάλιστα χωρίς τους αυξημένους κινδύνους τραυματισμών που απαντώνται στο τρέξιμο.
- Σε αντίθεση με τα συμβατικά βάρη και τις μηχανές άσκησης, η πλειοψηφία των ασκήσεων με kettlebells απαιτεί υψηλή τεχνική και με αυτόν τον τρόπο καλλιεργείται η επιδεξιότητα, ο συντονισμός, ο σωματικός ρυθμός, η καλή στάση του σώματος και η γενικότερη αθλητική ικανότητα.

● Swning με τα δύο χέρια

> ισχία, τετρακέφαλους, και ώμους.



Άσκηση ανεμόμυλος

