

ΕΡΩΤΗΣΗ: πως θα σταματησω να σκεφτομαι για μυικες ομαδες και ταυτοχρονα να γυμναζω ενα σωμα ισα? και πως το εφαρμωζω σε εναν αρχαριο ?

ΑΠΑΝΤΗΣΗ: Η χρήση λειτουργικών ασκήσεων από μόνη της εξασφαλίζει την σωστή εκγύμναση όλου του σώματος μοιράζοντας τις δυνάμεις που αναπτύσσονται από τον πυρήνα προς τα άκρα. Άρα εξασφαλίζεται το αποτέλεσμα.

ΕΡΩΤΗΣΗ: Εάν υπάρχει βλαισοποδια συνεχίζουμε να δουλεύουμε με βάρη τα squats,τις προβολές κτλ ή είναι απαγορευτικό

ΑΠΑΝΤΗΣΗ: Αν η βλαισοποδία είναι σε μεγάλο βαθμό θέλει ιδιαίτερη προσοχή. Καλό θα ήταν να αποφύγουμε τα βαθειά καθίσματα και στην αρχή να κάνουμε χρήση ημικαθίσματος με μίνι loop στα γόνατα για ενεργοποίηση απαγωγών. Προφανώς θα έχουμε πρόβλημα και στις προβολές . Άρα μέχρι να δούμε κάποια βελτίωση στη γωνία της βλαισοποδίας για να μας δώσει το πράσινο φως να προχωρήσουμε δεν χρησιμοποιούμε squats και lunges με επιβάρυνση

ΕΡΩΤΗΣΗ: Θα μπορούσαμε να βάλουμε overhead press με μπάρα ή αλτήρες σε ασκούμενο με κύφωση με το να κάθετε σε πάγκο στις περίπου 80 μοίρες. Αντί για όρθιος δηλαδή να είναι ελαφριά προς τα πίσω,

ΑΠΑΝΤΗΣΗ: Σαφώς θα ήταν μία ποιο ασφαλής λύση, επίσης μπορεί να γίνει χρήση ασκήσεων όπως όρθια κωπηλατική και προτάσεις μέχρι να πετύχουμε ορατά αποτελέσματα μέσω διορθωτικών ασκήσεων στην περιοχή της θωρακικής μοίρας της Σ.Σ.

ΕΡΩΤΗΣΗ: πολλοι ανθρωποι, βαζουν τις ασκησεις για τον πυρηνα στο τελος της προπονησης με βαρη. Ειναι λανθασμενη αυτη η προσεγγιση?

ΑΠΑΝΤΗΣΗ: Όταν το πρόγραμμα έχει ασκήσεις σε μηχανήματα απομόνωσης μπορείς να κάνεις την ενδυνάμωση του πυρήνα στο τέλος. Αν όμως ακολουθούν λειτουργικές ασκήσεις είναι προτιμότερο να έχουν θέση στην αρχή πριν από την προπόνηση δύναμης έτσι ώστε να έχουμε καλύτερη ενεργοποίηση του πυρήνα

ΕΡΩΤΗΣΗ: Σε άτομο με ισχιαλγια ποιες ασκήσεις πρέπει να αποφεύγονται

ΑΠΑΝΤΗΣΗ: Οι ασκήσεις που αποφεύγουμε καθορίζονται από προπονητικό επίπεδο του ασκούμενου. Σε έναν αρχάριο πχ βαθειά καθίσματα, dead lift, kettlebell swings είναι οι ασκήσεις που θα αφαιρεθούν αρχικά. Σε έναν προχωρημένο με εμπειρία σε αυτές τις ασκήσεις μπορεί να γίνει χρήση αυτών των ασκήσεων με κατάλληλη προετοιμασία και πολύ χαμηλή επιβάρυνση

ΕΡΩΤΗΣΗ: Πρωτα ξεκιναμε με back squat ή Goblet squat

ΑΠΑΝΤΗΣΗ: Τα goblet squats είναι μία πολύ καλή άσκηση για να αποκτήσει ο ασκούμενος κινητική αντίληψη και να χρησιμοποιεί σωστά τους εκτείνωντες της Σ.Σ. άρα ναι, είναι μία άσκηση που μπορεί προηγηθεί κατά την διαδικασία εκμάθησης.

ΕΡΩΤΗΣΗ: Δάσκαλε σχετικά με το μότο το βάρος στις φτέρνες... Και ειδικά στις πιο ακροβατικές ασκήσεις όπως το Αρασέ το OHS και τα thrusters δεν πρέπει να χρησιμοποιούμε ολο το πέλμα και ιδιαίτερα να ελέγχουμε όλες τις ενεργοποιήσεις μας ακόμα και από τα δάχτυλα του ποδιού

ΑΠΑΝΤΗΣΗ: Πολύ σωστή παρατήρηση. Το βάρος είναι πάντα στις φτέρνες αλλά τα δάχτυλα και το πρώτο μετατάρσιο δεν πρέπει να χάνει την επαφή με το έδαφος ποτέ! THE TRIPOD FOOT

ΕΡΩΤΗΣΗ: Σε μια διαφάνεια που ξεκίναγε "Βγες έξω απο το κουτί", Σταμάτα να σκέφτεσαι μυικές ομάδες. Ναι αλλά όταν κάποιος θέλει να φτάσει τα μέγιστα επίπεδα όγκου στο σώμα του? Πως αλλιώς θα γίνει αν δεν εστιάσει στην κάθε μυική ομάδα ξεχωριστά?"

ΑΠΑΝΤΗΣΗ: Αν δεν ασχολούμαστε με το body building τότε η λειτουργικές ασκήσεις μας προσφέρουν μία συνολική συμμετρική ανάπτυξη και μας προστατεύουν από την δημιουργία μυικών ανισορροπιών. Χρησιμοποιώντας λειτουργικές ασκήσεις με στόχο την υπερτροφία, τότε μπορούμε να έχουμε μυική ανάπτυξη σε μεγάλο βαθμό.

ΕΡΩΤΗΣΗ: Συνίσταται η εξοικείωση του αθλούμενου χρησιμοποιώντας ασκήσεις με το σωματικό του βάρος και σταδιακή αύξηση της αντίστασης με αλτήρες (π.χ rear foot elevated squat ή pistol squat) προτού περάσουμε σε ενα back squat με μπάρα

ΑΠΑΝΤΗΣΗ: Ναι πολύ σωστά η εκγύμναση και η ενδυνάμωση με ασκήσεις σωματικού βάρους είναι η καλύτερη προετοιμασία για προπόνηση με εξωτερική επιβάρυνση όπως μπάρα ή αλτήρες

ΕΡΩΤΗΣΗ: πως μπορω να διορθωσω τη καμπουρα στις αρσεις θανατου

ΑΠΑΝΤΗΣΗ: Το πρώτο που θα εξετάσουμε είναι αν ο ασκούμενος έχει κατανοήσει την τεχνική και την ορθή μηχανική της κίνησης. Το δεύτερο την δύναμη των γλουτιαίων των ραχιαίων μυών και γελκότερα των μυών του πυρήνα και το τρίτο αν οι υπάρχει βράχυνση στους οπίσθιους μηριαίους. Θεωρητικά συμβαίνει ένα από τα παραπάνω.

ΕΡΩΤΗΣΗ: Ισχύει ότι όταν κάνουμε squat θα πρέπει η γωνία που σχηματίζουν οι μηροί με την γάμπα να είναι του ίδιου ανοίγματος (μοιρών) με την γωνία που σχηματίζουν ο κορμός με τους μηρούς?? Να είμαστε ευχαριστημένοι από αυτό το αποτέλεσμα από τον ασκούμενο

ΑΠΑΝΤΗΣΗ: Από θέμα κινητικότητας θα είμαστε ικανοποιημένοι αν ο ασκούμενος είναι σε θέση να κάνει ένα καλό squat κάτω από την παράλληλη γραμμή. Στην περίπτωση που δεν το καταφέρνει θα πρέπει να ψάξουμε για μυϊκή ανισορροπία.

ΕΡΩΤΗΣΗ: πλεον πολλοι φυσικοθεραπευτες και γυμναστες ισχυριζονται πως στο βαθυ καθισμα πρεπει τα γονατα να περνανε τις μυτες των ποδιων, κατι το οποιο ειναι αντιθετο με αυτο που μαθαμε.οι αποψεις διιστανται.τελικά τι ειναι το σωστο και γιατι

ΑΠΑΝΤΗΣΗ: Σωστά, πολλές φορές συμβαίνει τα γόνατα να παίρνάνε ελάχιστα πιο μπροστά από την νοητή γραμμή των δακτύλων όταν το κάθισμα είναι κάτω από την παράλληλη γραμμή. Αυτό έχει να κάνει σε μεγάλο βαθμό με την ευκινησία της ποδοκνημικής άρθρωσης και τον σωματότυπο του ασκούμενου πχ το μήκος της κνήμης σε σχέση με τον κορμό

ΕΡΩΤΗΣΗ: στην πληρη εκταση πχ του DEAD LIFT κλειδωνει το γωνατο η οχι

ΑΠΑΝΤΗΣΗ: Στην άσκηση dead lift το γόνατο τεντώνει αλλά δεν κλειδώνει στο τέλος του εύρους κίνησης του γονάτου.

ΕΡΩΤΗΣΗ: τι γίνεται με τους καρπούς στο front squat?

ΑΠΑΝΤΗΣΗ: Οι καρποί στα front squats επιβαρύνονται όσο οι αγκώνες πέφτουν από την παράλληλη θέση προς τα κάτω. Άρα έχει να κάνει με την σωστή θέση των χεριών και πιο συγκεκριμένα του βραχίονα και συνήθως το πρόβλημα εντοπίζεται σε υπερδραστήριο (σφιχτό) πλατύ ραχιαίο που δεν επιτρέπει στους αγκώνες να ανέβουν στο σωστό ύψος.

ΕΡΩΤΗΣΗ: Σχετικά με τη θέση των αγκώνων στο FrontSqt Για να βελτιώσουμε την θέση αυτή ποιο σημείο χρειάζεται mobility και ποιο Ενδυναμωση/Σταθεροποίηση

ΑΠΑΝΤΗΣΗ: Mobility χρειάζεται η θωρακική μοίρα της Σ.Σ. και αφορά την βελτίωση της στροφής και της έκτασης, επίσης θα πρέπει ο πλατύς ραχιαίος πρέπει να διαταθεί σωστά. Σταθεροποίηση χρειάζεται η ωμοπλάτη και καθώς και ενδυνάμωση των μυών που εργάζονται για την έξω στροφή.

ΕΡΩΤΗΣΗ: Γιατι στο squat οι λαγώνιες ακρολοφίες είναι λίγο πιο χαμηλά από το ύψος της επιγονατίδας ... και γιατί δεν αφήνουμε την λεκάνη μας πιο χαμηλά

ΑΠΑΝΤΗΣΗ: Αποφεύγουμε την πλήρη κάμψη στα γόνατα, για λόγους ασφάλειας ειδικότερα στους αρχάριους, όπως και το απότομο κλείσιμο του γονάτου στη πλειομετρική φάση, εκτός και αν ασχολούμαστε σοβαρά με την άρση βαρών.

ΕΡΩΤΗΣΗ: θα ήθελα να ρωτήσω σχετικά με την βράχυνση των μυών.Π.Χ. οπίσθιοι μηριαίοι. Προσπαθώ με διατάσεις να το αντιμετωπίσω αλλά το αποτέλεσμα είναι ελάχιστο έως μηδενικό εδώ και ένα χρόνο.Σε γεφυρες πχ. δεν μένω με πόδι ψηλά ουτε 2 επαναλήψεις... μπορεί να οφείλετε και σε άλλο μυ περιμετρικά των οπισθίων μηριαίων?τι προτείνετε?

ΑΠΑΝΤΗΣΗ: Η οπίσθια κινητική αλυσίδα είναι ένα σύστημα μυών που συνεργάζονται μεταξύ τους. Πρέπει να λάβουμε υπ' όψη τους γλουτιαίους και την θωρακοσφυϊκή περιτονία. Δοκιμάστε να κάνετε χρήση foam rolling πριν το stretching. Σε ότι αφορά τις διατάσεις συνδυάστε στατικές και νευρομυϊκές διατάσεις. Χρειάζεται επιμονή και επανάληψη τουλάχιστο 3 φορές στην εβδομάδα

ΕΡΩΤΗΣΗ: Οι στατικες διατασεις δεν ειναι προτιμότερο να αποφευγονται στο ζέσταμα και να χρησιμοποιουμε περισσοτερο κινητικες

ΑΠΑΝΤΗΣΗ: Στην περίπτωση μυϊκών ανισορροπιών βοηθάει αν οι στατικές διατάσεις γίνονται στην αρχή, γιατί έτσι βελτιώνεται η κινητικότητα και παρουσιάζει μικρότερη απόκλιση από την τεχνική (compensation)

ΕΡΩΤΗΣΗ: ποια ειναι η ιδανικη συχνοτητα για προπονηση με βαρη μεσα στην εβδομαδα για βελτιστα αποτελεσματα?

ΑΠΑΝΤΗΣΗ: Αρχάριος 2-3
μεσαίο επίπεδο 3-4
προχωρημένος 4-5

ΕΡΩΤΗΣΗ: Μιλήσατε για διατάσεις στην αρχή του προγράμματος οπως και για foam roller μπορείτε να εξηγήσετε γιατί στην αρχή

ΑΠΑΝΤΗΣΗ: Κάνουμε foam rolling και διατάσεις στην αρχή μόνο στους υπερδραστήριους μύες για την αντιμετώπιση των μυϊκών ανισορροπιών ανισορροπιών. Τα αποτελέσματα είναι άμεσα και ο ασκούμενος το βιώνει στην προπόνησή του.