

---

# 4 TIPS FOR MAKING BIG GAINS BY TRX

*Coach Dimitris Papazoglou  
BSc Sports Science*

## 4 ΜΥΣΤΙΚΑ ΓΙΑ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΑΠΟ ΤΗΝ TRX

### **1** Κάντε το σώμα σας μια «μηχανή»

Κανένα μέρος του σώματός μας δεν λειτουργεί απομονωμένο. Δοκιμάστε να σηκώσετε κάτι από το έδαφος χρησιμοποιώντας μόνο το χέρι σας. Είναι αδύνατο γιατί πρέπει να θέσετε σε λειτουργία τα πόδια, τον πυρήνα, τους ώμους, τα άνω άκρα σας. Ακόμα και σήμερα οι «ειδικοί» μας οδηγούν σε μηχανήματα δύναμης για να γυμναστούμε απομονώνοντας τις μυικές ομάδες. Το σώμα μας όμως λειτουργεί ως αλυσίδα με πολλές μυικές ομάδες να συνεργάζονται και θα πρέπει να γυμνάζεται με πολυαρθρικές ασκήσεις που ενεργοποιούν πολλές μυικές ομάδες σε όλα τα επίπεδα της κίνησης. Οπότε ξεχάστε τις μηχανές δύναμης και κάντε το σώμα σας μια μηχανή!!!



### **2** Γυμναστείτε και εκτός γυμναστηρίου

Χρησιμοποιήστε την φαντασία σας και δημιουργήστε «λειτουργικά γυμναστήρια» όπου και αν βρίσκεστε. Από παιδικές χαρές, πάρκα, γκαράζ, υπόγεια, δωμάτια ξενοδοχείων, πεζοδρόμια μπορούν να μεταμορφωθούν σε αποτελεσματικούς χώρους προπόνησης. Όταν μπορείς να γυμνάζεσαι παντού τότε οι δικαιολογίες που έχεις για να μην προπονηθείς εξαφανίζονται.



## 3 *Γυμναστείτε από «όρθια θέση»*

Στην καθημερινότητά μας ο μέσος άνθρωπος περνά 21 ώρες περίπου από τον χρόνο του καθιστός ή ξαπλωμένος. Οπότε ξεχάστε τις μηχανές δύναμης που υποστηρίζουν το σώμα σας και γυμναστείτε ώστε να κάνετε το σώμα σας να υποστηρίζεται από μόνο του, καθώς σχεδιάστηκε για αυτό. Η προπόνηση από την όρθια στάση μας βοηθά να τελειοποιήσουμε τις κινήσεις που χρειάζονται για να επιτύχουμε φυσική απόδοση. Αυτό είναι η λειτουργική προπόνηση.

## 4 *Προπονηθείτε και στις 3 διαστάσεις*

Μπρός-πίσω, πάνω-κάτω ασκήσεις όπως οι έλξεις, τα sit-ups, τα καθίσματα, καθώς και οι πιέσεις στήθους σε οριζόντιο πάγκο για πολύ καιρό θεωρούνται βασικές για ένα γυμναστικό πρόγραμμα. Αλλά η καθημερινότητα και τα σπόρ ή χόμπι απαιτούν από το σώμα μας να έχει την δυνατότητα να στρίβει, να κάνει άλματα, να συστρέφεται, να «κυλά» και γενικά να εκτελεί κινήσεις σε κάθε κατεύθυνση και επίπεδο. «Χτίζοντας» λοιπόν ένα αληθινά δυνατό, αθλητικό, υγιές σώμα που να μπορεί να εκτελεί όλα τα παραπάνω απαιτεί να προπονούμαστε σε κάθε επίπεδο κίνησης. Θέλετε ένα «λειτουργικό» σώμα; Προπονηθείτε σε τρισδιάστατο επίπεδο.

