
THE BATTLING ROPES TRAINING SYSTEM

*by Coach Dimitris Papazoglou
BSc Sports Science*

ΓΕΝΙΚΑ



Το σύστημα προπόνησης με σχοινιά (battling ropes) δημιουργήθηκε και αναπτύχθηκε από τον John Brookfield. Το σύστημα αυτό στηρίζεται στην έλλειψη της ορμής της βαρύτητας που έχουν άλλα συστήματα προπόνησης όπως τα δράμια(kettlebells) και τα ελεύθερα βάρη. Με την ορμή που δημιουργείται στα άλλα συστήματα προπόνησης όταν ο νόμος της βαρύτητας παίρνει θέση, υπάρχει αυτό το σημείο που δίνει την ευκαιρία στο σώμα και στο μυαλό να χαλαρώσει προς στιγμή. Με τα σχοινιά (battling ropes) αυτό δεν γίνεται. Ένα επίπεδο ταχύτητας πρέπει να διατηρείτε σε όλη την διάρκεια της προπόνησης. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα διαλλειματική προπόνηση υψηλού επιπέδου έντασης (high intensity interval training).

ΤΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

Το σύστημα προπόνησης με σχοινιά (battling ropes) είναι μία από τις πιο αποτελεσματικές μεθόδους διαλλειματικής προπόνησης, η οποία αναπτύσει την μυική δύναμη και αντοχή, το καρδιαναπνευστικό σύστημα, καθώς και την ταχύτητα και την κινητικότητα των άνω άκρων. Είναι κοινώς αποδεκτό πως η διαλλειματική προπόνηση είναι μία από τις πιο αποδοτικές και αποτελεσματικές μεθόδους για να κάψεις λίπος και ανάπτυξης του μυικού συστήματος.

Χωρίς να αποτελεί δέσμευση το σύστημα προπόνησης με σχοινιά (battling ropes) χωρίζεται σε τρεις μεθόδους προπόνησης.

1. Την κυματοειδή ή μέθοδος ταχύτητας
2. Την μέθοδο σε στύλο ή άλλιως σπρώξε/τράβηξε. Σε οριζόντιο ή κατακόρυφο επίπεδο
3. Πολλαπλού επιπέδου όπως για παράδειγμα τραβώντας προς τα πίσω το σχοινί ενώ ταυτόχρονα προχωράς προς τα εμπρός.

ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ



Το σύστημα προπόνησης με σχοινιά (battling ropes) μπορεί να χρησιμοποιηθεί παντού εντός και εκτός του γυμναστηρίου. Παρόλο που την μέθοδο αυτή την χρησιμοποιούν αθλητές υψηλού επιπέδου για την αύξηση της αθλητικής τους απόδοσης, μπορεί να συμπεριληφθεί σε προγράμματα «fitness» και βελτίωσης

της φυσικής κατάστασης με πολλά πλεονεκτήματα.

- Αναπτύσει την αερόβια και αναερόβια αντοχή
- Ενδυναμώνει τόσο το πάνω όσο και το κάτω μέρος του σώματος με ιδιαίτερη έμφαση στον κορμό.
- Βελτιώνει την ταχυδύναμη
- Βελτιώνει την αντοχή στην ταχύτητα
- Προκαλεί την θέληση και την ανταγωνιστικότητα.
- Είναι μέρος της λειτουργικής προπόνησης (functional training) που βρίσκει εφαρμογή στην καθημερινότητά μας.
- Είναι ασφαλής και αποτελεσματική σε όλες τις ηλικίες.

Πως να προπονηθείτε

Το σύστημα προπόνησης με σχοινιά (battling ropes) θεωρείτε ως διαλλειματική προπόνηση υψηλού επιπέδου έντασης (high intensity interval training). Αυτό περιλαμβάνει μικρή περίοδο πολύ έντονης προσπάθειας ακολοθούμενη από περίοδο διαλλείματος. Αυτού του είδους η προπόνηση (εργασίας/διαλλείματος) έχει σχεδιαστεί αποκλειστικά για αγωνιστικό επίπεδο, αλλά σε γενικές γραμμές φροντίστε όταν την χρησιμοποιήτε να προκαλείτε αρκετά τον εαυτό σας σε επίπεδο έντασης και φροντίστε να αφήνετε τους καρδιακούς παλμούς να «επανέρχονται» πριν ξαναξεκινήσετε.

Η διαλλειματική προπόνηση μπορεί να προσθέσει ποικιλία, ένταση και διασκέδαση στο προπονητικό σας πρόγραμμα. Προσφέρει μεγάλη ποικιλία ασκήσεων, θέσεων, και διαστήματα (εργασίας/διαλλείματος) κάνοντας την προπόνησή σας με μικρές αλλαγές πιο αποτελεσματική.