

fitness & spa

FREE PRESS ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ **ALL ABOUT WELLNESS** ΤΕΥΧΟΣ 3 • ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ-ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2007

ΑΦΙΕΡΩΜΑ

Home Spa

ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΤΕ
ΤΟΝ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΣΑΣ
ΠΑΡΑΔΕΙΣΟ

FITNESS

ΚΑΝΤΕ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ
ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΤΗΤΑ. ΤΩΡΑ!

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

ΧΡΗΣΤΟΣ ΚΑΡΑΒΑΣΙΛΗΣ:
Ποιος είναι τελικά
ο Mr. Power Plate

WEEKEND

ΣΤΟ ΦΘΙΝΟΠΩΡΙΝΟ
ΝΑΥΠΛΙΟ

**ΔΙΕΘΝΗΣ ΕΚΘΕΣΗ
ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ**

SPORT SHOW 2007
4-7 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ

Γιώργος Σιγάλας

Ο κορυφαίος μπασκετμπολίστας "χαλαρώνει"

Μια εκ βαθέων εξομολόγηση για τη ζωή,
τα όνειρα και τα μελλοντικά του σχέδια...



Η ΕΚΓΥΜΝΑΣΗ ΤΗΣ ΠΛΑΤΗΣ ΑΠΟΤΕΛΕΙ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΑΝΔΡΕΣ ΕΝΑ ΣΤΟΙΧΗΜΑ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΕΡΔΙΣΟΥΝ ΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ. ΤΟ ΜΑΓΙΚΟ ΣΧΗΜΑ Ν ΕΙΝΑΙ Ο ΠΟΛΥΠΟΘΗΤΟΣ ΣΤΟΧΟΣ. ΠΩΣ ΟΜΩΣ ΘΑ ΜΠΟΡΕΣΟΥΜΕ ΝΑ ΕΠΙΤΥΧΟΥΜΕ ΤΗΝ ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΕΚΓΥΜΝΑΣΗ ΤΩΝ ΜΥΩΝ, ΕΤΣΙ ΩΣΤΕ ΝΑ ΠΕΤΥΧΟΥΜΕ ΚΑΙ ΤΟ ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΜΟΡΦΟΛΟΓΙΚΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ ΣΤΟ ΣΩΜΑ ΜΑΣ; ΜΕ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΟΥ ΑΚΟΛΟΥΘΕΙ, ΘΑ ΠΡΟΣΠΑΘΗΣΟΥΜΕ ΝΑ ΓΥΜΝΑΣΟΥΜΕ ΟΛΟΥΣ ΤΟΥΣ ΒΑΣΙΚΟΥΣ ΜΥΣ ΤΗΣ ΠΛΑΤΗΣ, ΔΗΜΙΟΥΡΓΩΝΤΑΣ ΤΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ «ΦΤΕΡΑ» ΠΟΥ ΟΛΟΙ ΕΠΙΘΥΜΟΥΜΕ.

Του **Δημήτρη Παπάζογλου**
Aerobic Instructor, Personal trainer
Προπονητή πυγμαχίας

Η πλάτη αποτελείται από πολλούς μυς, σχηματίζοντας έτσι μια από τις μεγαλύτερες μυϊκές ομάδες του σώματός μας. Για να μπορέσουμε να γυμνάσουμε την πλάτη σωστά, είναι πολύ σημαντικό να γνωρίζουμε τους μυς που την αποτελούν και τη λειτουργία καθενός από αυτούς. Ξεκινώντας από το πάνω μέρος της πλάτης, διακρίνουμε κεντρικά τον τραπεζοειδή, ο οποίος σταθε-

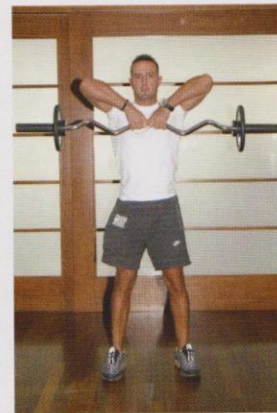
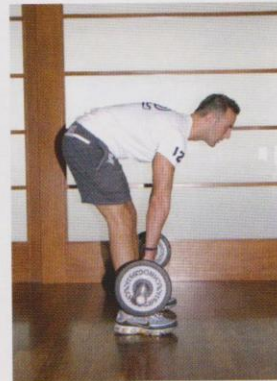


Δώστε σχήμα και άνοιγμα στην πλάτη σας



ροποιεί την ωμοπλάτη και σε συνεργασία με άλλους μυς, ρυθμίζει τις κινήσεις του ώμου. Λίγο πιο κάτω από τον τραπεζοειδή, βρίσκεται ο ρομβοειδής (μειζων και ελάσσων), ο οποίος συνεργάζεται με τον ανελκτήρα της ωμοπλάτης, ενώ ο ελάσσων θωρακικός «εργάζεται» για τη στροφή της ωμοπλάτης. Από τους μεγαλύτερους μυς της πλάτης είναι ο πλατύς ραχιαίος, ο οποίος πρωταγωνιστεί στην προσαγωγή, έκταση και υπερέκταση, στην άρθρωση του ώμου και σαν βοηθητικός στην οριζόντια απαγωγή και έσω στροφή του ώμου. Τη μυϊκή ομάδα της πλάτης αποτελούν επίσης οι μειζων-ελάσσων στρογγύλος, ο ιερονωτιαίος, ο υπακάνθιος κ.ά.

Για να «ανοίξετε λοιπόν τα φτερά σας», φτιάξτε πλάτη που θα ζηλέψουν πολλοί, με τις προτεινόμενες ασκήσεις.



■ Για την αύξηση του όγκου των ραχιαίων και ιδιαίτερα το μέσο τμήμα του πλατύ ραχιαίου, αλλά και για το κατώτερο τμήμα του τραπεζοειδούς, προτείνω τις έλξεις με τροχαλία μπροστά (πρηνής λαβή). Παράλλασσοντας λίγο την άσκηση αυτή, έλκοντας την τροχαλία πίσω από τον αυχένα, έχουμε ανάπτυξη του εύρους της ράχης, γυμνάζοντας παράλληλα εκτός από τον πλατύ ραχιαίο και την κατώτερη μοίρα του τραπεζοειδούς, καθώς και τον ρομβοειδή. Προσοχή: Κατά την άσκηση αυτή, η πλάτη πρέπει να παραμένει ίσια, ενώ το κεφάλι όρθιο, χωρίς να σκύβει μπροστά, περιορίζοντας με αυτό τον τρόπο την επιβάρυνση στον αυχένα.

■ Συνεχίζοντας, περνάμε στην κωπηλατική. Εξειρητική άσκηση για την ενδυνάμωση της ράχης σας. Απομονώνει τον πλατύ ραχιαίο, το μειζώνα στρογγυλό, τα οπίσθια μέρη του δελτοειδούς και στο τέλος της κίνησης, όταν πλησιάζετε τις ώμοπλάτες σας μεταξύ τους, τον τραπεζοειδή και τους ρομβοειδείς μυς. Υπάρχουν πολλές παραλλαγές και για την κωπηλατική. Ενδεικτικά αναφέρω την κωπηλατική με τροχαλία (κλειστή λαβή), μονόπλευρη κωπηλατική με αλτήρα, με τον κορμό σε οριζόντια θέση και κωπηλατική με μπάρα, με τον κορμό σε επίκυψη.

■ Μια άσκηση που δε θα μπορούσα να παραλείψω, είναι οι άρσεις θανάτου, που με τις πείσεις ώμων και το βαθύ κάθισμα, είναι μία από τις κινήσεις που εκτελείται στην άρση βαρών. Γυμνάζει ζωτικά κάθε μυ. Δομεί εκπληκτικά τις μάζες των ισχίων, το κατώτερο τμήμα της μέσης και του τραπεζοειδούς. Εμπλέκει επίσης τους γλουτούς και τους τετρακεφάλους. Αυτή η άσκηση προτείνεται μόνο στους πολύ καλογυμνασμένους, ποτέ σε αρχάριους.

■ Ολοκληρώνουμε με ασκήσεις αποκλειστικά για τον τραπεζοειδή, που πολλές φορές τον γυμνάζουμε με τους ώμους, όπως ανύψωση μπάρας με κλειστή λαβή (πρηνής λαβή), ανύψωση μπάρας με ανύψωση ώμων ή ανύψωση αλτήρων με ανύψωση ώμων.

Χρησιμοποιώντας τα μοντέλα προπόνησης πυραμίδας (μειώνουμε τις επαναλήψεις, αυξάνουμε την αντίσταση) και δυσέτ (δύο σετ για την ίδια μυϊκή ομάδα χωρίς διάλειμμα) για μια «προχωρημένη» μέρα εκγύμνασης της ράχης, ακολουθεί το εξής πρόγραμμα ασκήσεων:

Δυσέτ

Άσκηση: Εμπροσθολαιμίες έλξεις με τροχαλία (πρηνής λαβή)
Οπίσθιολαιμίες έλξεις με τροχαλία (πρηνής λαβή)
επαναλήψεις σετ
10-12 4

Πυραμίδα

Άσκηση: Κωπηλατική με τροχαλία, με τα αντιβράχια σε πρηνισμό
επαναλήψεις σετ
12 1
10 1
8 1
8 1

Δυσέτ

Άσκηση: Κωπηλατική με μπάρα, με τον κορμό σε επίκυψη. Ανύψωση μπάρας με ανύψωση ώμων
επαναλήψεις σετ
10-12 4

Πυραμίδα

Άσκηση: Άρσεις θανάτου
επαναλήψεις σετ
10-12 4