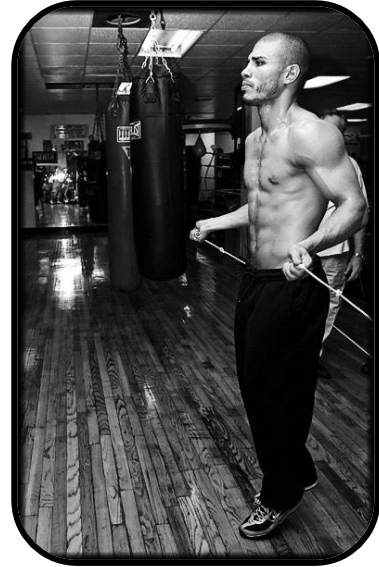

WARMING UP FOR BOXING WORKOUT

By Coach Dimitris Papazoglou
BSc Sports Science & Physical Education

ΓΕΝΙΚΑ

Ετοιμαστείτε να ιδρώσετε!! Οι προπονήσεις πυγμαχίας είναι οι πιο έντονες και ικανοποιητικές που μπορεί να κάνει κανείς. Είμαι βέβαιος πως την παρακάτω προθέρμανση θα την αγαπήσετε!! Γενικά οι πυγμαχικές προπονήσεις θα πρέπει να γίνονται στο μοντέλο 3 λεπτά "εργασία" 1 λεπτό ξεκούραση για να μπορέσουμε να προσομοιώσουμε τον αγώνα που διεξάγεται πάνω σε ένα πυγμαχικό ρίνγκ. Γενικά όλες οι προπονήσεις θα πρέπει να ξεκινάνε με την προθέρμανση, ειδικά για την πυγμαχία σας προτείνουμε την παρακάτω ρουτίνα. Στην αρχή μπορεί να 3 λεπτά να σας φανούν αιώνας, ειδικά αν εκτελείς με μεγάλη ένταση, αλλά όσο περνά ο καιρός θα δυναμώνεις και θα γίνεσαι καλύτερος. Για να μπορείς να αγωνιστείς 12γύρους των τριών λεπτών όπως ένας επαγγελματίας πυγμαχός θα πρέπει να βρίσκεσαι σε τέλεια φυσική κατάσταση.



THE WARM UP

Round 1: σχοινάκι για 3 λεπτά και αμέσως μετά 25 push ups. Ξεκούραση για 1 λεπτό.

Round 2: σχοινάκι για 3 λεπτά και αμέσως μετά 25 push ups. Ξεκούραση για 1 λεπτό.

Round 3: σχοινάκι για 3 λεπτά και αμέσως μετά 25 push ups. Ξεκούραση

για 1 λεπτό.

(σημ.: Υπάρχουν πολλοί τρόποι να κάνεις σχοινάκι. Προσπάθησε να εναλλάξεις το ρυθμό, τα άλματα σε διπλά, σταυρωτά κτλ. Επίσης όταν μπορείς και εκτελείς άνετα 25 push ups για 3 γύρους, αύξησε τις επαναλήψεις σε 30, 35, 40 κτλ. Συνεχώς πρέπει να αυξάνεις την ένταση όπου αυτό είναι δυνατόν.)

ΣΚΙΑΜΑΧΙΑ (SHADOW BOXING)

Round 4: Σκιαμαχία σε καθρέπτη. Κάθε 3 λεπτος γύρος σκιαμαχίας θα πρέπει να ακολουθεί την εξής δομή...: στο 1ο λεπτό μόνο βήματα. Μετακίνηση εμπρός, πίσω, δεξιά, αριστερά, πίβοτ., κράτα τα



χέρια πάντα ψηλά στην μαχητική θέση (guard) συνεχώς έλεγχε τον εαυτό σου ότι το κάνεις σωστά. Στο 2ο λεπτό δούλεψε προσθέτοντας τις άμυνες. Αποφυγές, μπλόκ, παρέ., βάλε την φαντασία σου να δουλεύει και σκέψου έναν αντίπαλο να σου πετάει γροθιές και εσύ είτε να τις μπλοκάρεις είτε να τις αποφεύγεις.

Στο 3ο λεπτό ήρθε η ώρα να προσθέσεις και τα δικά σου χτυπήματα. Ξεκίνα σε αργό ρυθμό και τελείωσε δυνατά. Μην κάνεις πολύπλοκους συνδυασμούς, αναλώσου στους βασικούς συνδυασμούς 1-1, 1-2-1, 1-1-1, 1-2-3 κτλ. Ταχύτητα, σωστή τεχνική, προσπάθησε να ελέγχεις τα πάντα. Φαντάσου τον αντίπαλο απέναντί σου και χτύπα τον βγάλτον ΝΟΚ ΑΟΥΤ!! Ξεκούραση για 1 λεπτό.

Round 5: Σκιαμαχία σε καθρέπτη..3λεπτά, ξεκούραση για 1λεπτό.

Η προθέρμανση τέλειωσε!!! Ετοιμάσου για την υπόλοιπη προπόνηση πυγμαχίας.....

Καλή επιτυχία!!

