

Τα σχοινιά μάχης, ή αλλιώς Battle Ropes (ή σχοινιά Crossfit)

Τα «σχοινιά μάχης»

Τα σχοινιά μάχης, ή αλλιώς Battle Ropes (ή σχοινιά Crossfit) έχουν μήκος έως και 10μ. πάχος έως 5-6 εκατοστά και βάρος που κυμαίνεται από 6 έως 12 κιλά. Για τη χρήση τους το μόνο που χρειάζεται είναι ένα σταθερό σημείο για να δεθεί η μία άκρη τους.

Δεν είναι μόνο τα πόδια που τρέχουν, αλλά η κίνηση όλου του σώματος που μας ωθεί προς τα εμπρός. Και φυσικά τα χέρια που ισορροπούν το σώμα και λειτουργούν ως μοχλοί και χρειάζονται κι αυτά τη δική τους προπόνηση. Εκτός, λοιπόν, από τις παραδοσιακές ασκήσεις ενδυνάμωσης για τα άνω άκρα που σίγουρα βοηθούν, πλέον αρκετά διαδεδομένη και αποτελεσματική είναι η εκτέλεση πιο μοντέρνων, «λειτουργικών» ασκήσεων που κερδίζουν έδαφος καθώς φαίνεται να δυναμώνουν σημαντικά τα χέρια σε κινήσεις που μιμούνται το τρέξιμο. Οι ασκήσεις με τα σχοινιά μάχης ή αλλιώς, «Battle Ropes» εκτός από εξαιρετικά αποτελέσματα είναι και πολύ διασκεδαστικές. Δοκιμάστε τις!



ΑΣΚΗΣΗ 1 (φωτό 1-2)

Από όρθια θέση με τα πόδια στο άνοιγμα των ώμων και τους καρπούς από πάνω από τις λαβές, εκτελέστε ταυτόχρονη κίνηση και των δύο χεριών προς τα πάνω και κάτω.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Κρατήστε τους ώμους σταθερούς και χαμηλά και «δουλέψτε» όλη την κίνηση με τα χέρια.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΗ: Εκτελέστε την ίδια άσκηση με αρχική θέση ημικαθίσματος κρατώντας σταθερό τον κορμό σε όλη την κίνηση. (φωτό 3-4)

ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ: 8-15

ΣΕΤ: 2-4

Ή ΜΕ ΧΡΟΝΟ: 3-4 x 20''-30''



ΑΣΚΗΣΗ 2 (φωτό 5, 6, 7)

Από όρθια θέση με τα πόδια στο άνοιγμα των ώμων και τους καρπούς από πάνω από τις λαβές (εικ. 5), εκτελέστε εναλλάξ κίνηση και των δύο χεριών προς τα πάνω και κάτω.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Κρατήστε τους ώμους σταθερούς και χαμηλά και «δουλέψτε» όλη την κίνηση με τα χέρια.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΗ: Εκτελέστε την ίδια άσκηση με αρχική θέση ημικαθίσματος κρατώντας σταθερό τον κορμό σε όλη την κίνηση. **(φωτό 6-7)**

ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ: 8-15 ΣΕΤ: 3-4

ή ΜΕ ΧΡΟΝΟ: 3-4 x 20''-30''

Σταθερός κορμός

Κρατήστε το σώμα σας σταθερό σε όλη τη διάρκεια της εκτέλεσης των ασκήσεων. Με τον τρόπο αυτό θα διατηρήσετε τη μέση σας ασφαλισμένη, ενώ θα αυξήσετε τη δύναμη των στηρικτικών μυών του κορμού ή αλλιώς αυτό που ονομάζουμε Core Stability.



ΑΣΚΗΣΗ 3 (φωτό 7-8)

Από αρχική σταθερή θέση προβολής (χωρίς να ακουμπά το γόνατο στο έδαφος) εκτελέστε ταυτόχρονη κίνηση και των δύο χεριών προς τα πάνω και κάτω.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Κρατήστε τους ώμους σταθερούς και χαμηλά και «δουλέψτε» όλη την κίνηση με τα χέρια.

ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ: 8-12 ΣΕΤ: 2-4

ΜΕ ΧΡΟΝΟ: 2-4 x 10''-20''