

Η ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΕ ΒΑΡΗ

ΣΑΝ ΜΕΣΟ ΑΥΞΗΣΗΣ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ & ΤΗΣ ΚΑΛΥΤΕΡΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ

ΣΤΗΝ ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ

Στο παρακάτω άρθρο θα ασχοληθούμε με το πως να αυξήσουμε την αντοχή , την μυϊκή δύναμη και γενικά την απόδοση στην ποδηλασία μέσα από την προπόνηση με βάρη.

Σύμφωνα με διάφορες μελέτες η προσθήκη της προπόνησης με βάρη στην αγωνιστική ποδηλασία μπορεί να αύξηση την μυϊκή αντοχή μέχρι 10-15%,πράγμα που σημαίνει ότι σε ένα αγώνα αντοχής ο σωστά προπονημένος αθλητής με βάρη θα έχει καλύτερη απόδοση στο τέλος του αγώνα κι επίσης θα μπορεί να σπριντάρει πολύ πιο δυνατά κάτι που δίνει ένα πολύ καλό πλασάρισμα και στην καλύτερη περίπτωση την νίκη.

Αυτό γίνεται γιατί οι αργές μυϊκές ίνες γίνονται δυνατότερες με την προπόνηση με βάρη και έχουν την ικανότητα να αντέξουν περισσότερη πίεση, παραγκωνίζοντας τις γρήγορες μυϊκές ίνες . Επίσης λαμβάνοντας υπ' όψιν ότι οι γρήγορες μυϊκές ίνες καίνε γλυκογόνο, με την κατάλληλη προπόνηση με βάρη μπορούμε να αυξήσουμε τα αποθέματά του.

Ειδικότερα σε μεγάλες ηλικίες (μετά τα 45-50) τα οφέλη της προπόνησης με βάρη είναι τεράστια μιας και σε αυτές τις ηλικίες η πτώση της απόδοσης δεν έρχεται από το καρδιοαναπνευστικό σύστημα αλλά από το μυοσκελετικό το οποίο όσο πιο πολύ μεγαλώνουμε φθίνει.

Ένας άλλος πολύ σημαντικός παράγοντας που μπορεί να αυξήσει την απόδοση του ποδηλάτη και βελτιώνεται με τα βάρη, είναι η ορμονική παραγωγή του αθλητή η οποία σε μεγάλες ηλικίες πέφτει κατακόρυφα. Ο ποδηλάτης των 45-60 ετών με την πάροδο του χρόνου τείνει να παράγει όλο και λιγότερες ορμόνες πράγμα που τον κάνει να έχει λιγότερη δύναμη, έκρηξη, αντοχή αλλά περισσότερο λίπος.

Με την σωστή προπόνηση με βάρη ειδικά στις μεγάλες ηλικίες μπορούμε να κρατήσουμε ένα υψηλό προφίλ στις κυριότερες ορμόνες όπως είναι η αυξητική ορμόνη, η τεστοστερόνη και η ινσουλίνη. Με άλλα λόγια η προπόνηση με βάρη σταματάει το χρόνο δίνοντας μεγαλύτερη και καλύτερη ποιότητα ζωής. Όσο πιο μεγάλος είναι ο αθλητής τόσο περισσότερα οφέλη θα έχει αυτό όμως δεν σημαίνει ότι το ζητούμενο είναι να χτίσουμε μεγάλους μυς σαν και τους bodybuilders άλλα να δυναμώσουμε τους μυς που συμμετέχουν στην παραγωγή ενέργειας την ώρα της ποδηλασίας, δίνοντας βάση περισσότερο στους μυς των ποδιών (τετρακέφαλο, δικέφαλο, μηριαίο , γαστροκνήμιο) και λιγότερο στους μυς του κορμού (κοιλιακούς , ραχιαίους και το άνω μέρος). Επίσης η προπόνηση με βάρη δυναμώνει και το κεντρικό νευρικό σύστημα, παράγοντας πολύ σημαντικός στην αγωνιστική ποδηλασία και στην μυϊκή συναρμογή του αθλητή.

Η προπόνηση με βάρη δεν είναι ίδια όλο το χρόνο αλλά χωρίζεται σε διαφορετικές περιόδους όπως:

Περίοδος 1: Περίοδος μυϊκής προσαρμογής. Είναι η περίοδος για κάποιον που πρωτοξεκινάει το πρόγραμμα ενδυνάμωσης, είτε για πρώτη φορά, είτε μετά από διάλειμμα ενός η και παραπάνω μήνα χωρίς επαφή με τα βάρη. Συνήθως αυτή η περίοδος ξεκινάει τον χειμώνα μετά το τέλος της αγωνιστικής σεζόν και διαρκεί 2-3 εβδομάδες,. Είναι ουσιαστικά μια περίοδος επανεκκίνησης ή προσαρμογής.

Περίοδος 2: Είναι η περίοδος σταδιακής φόρτισης, διαρκεί 2-3 εβδομάδες και είναι η περίοδος που μας προετοιμάζει για την επόμενη.

Περίοδος 3: Είναι και η κυριότερη, περίοδος μέγιστης δύναμης και διαρκεί 4-6 εβδομάδες,. Αυτή

η περίοδος είναι πολύ σημαντικό να γίνεται όταν κάνουμε κυρίως αερόβια άσκηση στο ποδήλατο και όχι διαλειμματικές, για να μην κανιβαλίζουμε τις προπονήσεις πάνω στο ποδήλατο. Μετά από αυτή τη περίοδο ακολουθεί μια **περίοδο συντήρησης** η οποία συνεχίζεται όλη την υπόλοιπη σεζόν.

Μπορούμε αν θέλουμε την εβδομάδα τον αγώνα να παραλείψουμε την προπόνηση με βάρη αν αυτό έχουμε δει ότι μας ρίχνει την απόδοση. Επίσης μπορούμε αυτή την περίοδο να χρησιμοποιούμε τα βάρη μια φορά στις 15 μέρες αντί για μια φορά την εβδομάδα χωρίς να έχουμε πτώση στην δύναμή μας.

Η περίοδος 1 περιλαμβάνει 9 ασκήσεις και μπορεί να εκτελεστεί 2-3 φορές την εβδομάδα. Η διάρκεια της προπόνησης είναι 1:15-1:30 λεπτά.

Η περίοδος 2 εκτελείται δυο φορές την εβδομάδα με την ίδια περίπου διάρκεια και η

περίοδος 3 μια με δυο φορές την εβδομάδα με διάρκεια 1-1:15 ώρες και η

περίοδος συντήρησης 45-60 λεπτά. Σε όλες τις προπονητικές περιόδους ξεκινάμε με 10 λεπτά ζέσταμα, τρέξιμο η ελλειπτικό και τελειώνουμε με 10 λεπτά spinning 105+ περιστροφές με πολύ ελαφρύ πάτημα στο στατικό ποδήλατο.

Πάμε λοιπόν να δούμε την σειρά των ασκήσεων και τον τρόπο που πρέπει να γίνεται η προπόνηση (διαλείμματα ανάμεσα στα σετ και αριθμός ασκήσεων):

Περίοδος 1 ασκήσεις : 1 εκτάσεις τετρακέφαλων leg extension, 2 πιέσεις πάγκου η push ups, 3 κάμψεις μηριαίων leg curl, 4 σανίδα plank, 5 γάμπες όρθιος η καθιστός, 6 κωπηλατική τροχαλία dorsal, 7 squat – leg press – lunches προβολές ,(επιλέγουμε μια από τις τρεις) 8 bird /πουλί, 9 jumps επιτόπια πηδηματάκια 8 έως10 κυκλικά, που σημαίνει ότι δεν εκτελούμε 3 σετ μαζί, αλλά ένα κύκλο μια-μια τις ασκήσεις, και στο τέλος κάθε κύκλου κάνουμε 5'00" spinning. Το διάλλειμα ανάμεσα στα σετ είναι 60" περίπου και κάνουμε 3 κύκλους 15-20 επαναλήψεων σε κάθε set με 10'00" spinning στο τέλος.

Η περίοδος 2 είναι ίδια με την 1, αλλά αυξάνουμε σε κάθε σετ το φορτίο σταδιακά κάνοντας λίγο παραπάνω διάλειμμα.

Η περίοδος 3 είναι η πιο σημαντική έχοντας στόχο να φτάσουμε την μέγιστη δύναμη, διαλέγουμε μια από τις τρεις ασκήσεις (7) ξεκινάμε με αυτήν κάνοντας 4-5 σετ 12-10-8-6 επαναλήψεις ανεβάζοντας σε κάθε προπόνηση τα κιλά σταδιακά με σκοπό την τελευταία εβδομάδα να σηκώσουμε 6 επαναλήψεις τα μέγιστα κιλά που μπορούμε. Τα διαλλείματα ανάμεσα στα σετ ειδικά στις τελευταίες προπονήσεις μπορεί να φτάνουν τα 3-4 λεπτά ,επίσης το ίδιο κάνουμε με τις ασκήσεις 2-6, αφού ολοκληρώσουμε αυτές τις 3 ασκήσεις μπορούμε να κλείσουμε το πρόγραμμα επιλέγοντας 2-3 από τις υπόλοιπες του κύκλου στις οποίες όμως θα κάνουμε 2-3 σετ με μέτρια κιλά για 12-15 επαναλήψεις με 60" διάλλειμα κλείνοντας πάντα με 10'00" spinning.

Κατά την **περίοδο συντήρησης** κάνουμε 2-3 σετ στις τρεις ασκήσεις δύναμης με σταδιακή φόρτιση έως 85% για 8-12 επαναλήψεις και συμπληρώνουμε με 2-3 ασκήσεις από τις υπόλοιπες του κύκλου για 2 σετ των 12-15 επαναλήψεων - τα διαλλείματα αυτής της περιόδου είναι 2'-3'00" μόνο για τις ασκήσεις δύναμης.

Το πρόγραμμα αυτό μπορεί να έχει κάποιες αλλαγές βάσει των αναγκών του κάθε αθλητή, ειδικά στις μεγάλες ηλικίες και καλό είναι αν θέλουμε το μέγιστο αποτέλεσμα, να γίνεται υπό την επίβλεψη του ειδικού.

Ολοκληρώνουμε το άρθρο με τις παρακάτω συμβουλές:

1. Ειδικά την περίοδο δύναμης, στην άσκηση μέγιστης δύναμης ποδιών, ανάμεσα στα σετ κάνουμε διατάσεις κυρίως τετρακέφαλου και μηριαίου, οι οποίες θα μας βοηθήσουν να σηκώσουμε περισσότερο βάρος. Επίσης μετά από κάθε προπόνηση με βάρη, κλείνουμε με 20 λεπτά διατάσεις.
2. Δεν κάνουμε ποτέ προπόνηση ποδηλάτου μετά τα βάρη, μπορούμε όμως να κάνουμε πριν με εξαίρεση την τρίτη περίοδο
3. Πίνουμε πρωτεΐνη ή BCAA και υδατάνθρακες για να αναπληρώσουμε το γλυκογόνο μετά την άσκηση.
4. Στην περίοδο συντήρησης μπορούμε κάποιες φορές αν αισθανόμαστε καλά να βάλουμε λίγο παραπάνω βάρος στη βασική άσκηση ποδιών, πάντα όμως ακούγοντας το σώμα μας.
5. Οι επιλογές των υπολοίπων ασκήσεων εκτός από τις βασικές την περίοδο συντήρησης αλλά και δύναμης, γίνονται με βάση τις ανάγκες του κάθε αθλητή.
6. Στις ασκήσεις για πόδια, το range of motion της άσκησης, είναι ίσο με την γωνία που σχηματίζει το πόδι μας κατά την διάρκεια της πεταλιάς.

Θα επανέλθουμε στο άρθρο με φωτογραφίες, που θα δείχνουν τον σωστό τρόπο εκτέλεσης της κάθε άσκησης....

ΑΣΚΗΣΕΙΣ: (A1.....A9)

- 1 = Εκτάσεις τετρακέφαλων - leg extensions
- 2 = Πιέσεις πάγκου ή push ups
- 3 = Κάμψεις μηριαίων - leg cure
- 4 = Σανίδα - plank
- 5 = Γάμπες, όρθιος ή καθιστός
- 6 = Κωπηλατική τροχαλία - dorsal
- 7 = Squat - leg press - lunges (προβολές). Επιλέγουμε μία από τις τρεις ασκήσεις
- 8 = Bird (Πουλί)
- 9 = Jumps (επιτόπια πηδηματάκια 8 -10 φορές κυκλικά)

tips

1. Ειδικά την περίοδο δύναμης, στην άσκηση μέγιστης δύναμης ποδιών, ανάμεσα στα σετ κάνουμε διατάσεις κυρίως τετρακέφαλου και μηριαίου, οι οποίες θα μας βοηθήσουν να σηκώσουμε περισσότερο βάρος. Επίσης μετά από κάθε προπόνηση με βάρη, κλείνουμε με 20 λεπτά διατάσεις.
2. Δεν κάνουμε ποτέ προπόνηση ποδηλάτου μετά τα βάρη, μπορούμε όμως να κάνουμε πριν με εξαίρεση την τρίτη περίοδο
3. Πίνουμε πρωτεΐνη ή BCAA και υδατάνθρακες για να αναπληρώσουμε το γλυκογόνο μετά την άσκηση.
4. Στην περίοδο συντήρησης μπορούμε κάποιες φορές αν αισθανόμαστε καλά να βάλουμε λίγο παραπάνω βάρος στη βασική άσκηση ποδιών, πάντα όμως ακούγοντας το σώμα μας.
5. Οι επιλογές των υπολοίπων ασκήσεων εκτός από τις βασικές την περίοδο συντήρησης αλλά και δύναμης, γίνονται με βάση τις ανάγκες του κάθε αθλητή.
6. Στις ασκήσεις για πόδια, το range of motion της άσκησης, είναι ίσο με την γωνία που σχηματίζει το πόδι μας κατά την διάρκεια της πεταλιάς.

Δ. Ασημομύτης

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΕ ΒΑΡΗ ΓΙΑ ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ ΣΑΝ ΜΕΣΟ ΑΥΞΗΣΗΣ ΜΥΙΚΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ

ΠΕΡΙΟΔΟΣ	ΧΡΟΝΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ	ΑΣΚΗΣΕΙΣ	ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ/ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ	ΕΚΤΕΛΕΣΗ
ΠΕΡΙΟΔΟΣ 1 (ΜΥΙΚΗ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ)	2 - 3 ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ	9 ΑΣΚΗΣΕΙΣ (Α1.....Α9) Χ 3 set 2-3 φορές/εβδομαδα (1:15' - 1:30')	E = 15 - 20 Δ = 60'	10' Ζέσταμα (Α1,Α2,Α3,Α4,Α5,Α6,Α7,Α8,Α9) 10' αποθεραπεία (spreening)
ΠΕΡΙΟΔΟΣ 2 (ΣΤΑΔΙΑΚΗ ΦΟΡΤΙΣΗ)	2 - 3 ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ	9 ΑΣΚΗΣΕΙΣ (Α1.....Α9) Χ 3 set ΜΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΗ ΦΟΡΤΙΣΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ 1 2-3 φορές/εβδομαδα (1:15' - 1:30')	E = 15 - 20 Δ = 60'	10' Ζέσταμα (Α1,Α2,Α3,Α4,Α5,Α6,Α7,Α8,Α9) 10' αποθεραπεία (spreening)
ΠΕΡΙΟΔΟΣ 3 (ΜΕΓΙΣΤΗ ΔΥΝΑΜΗ)	4 - 6 ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ	3 ΑΣΚΗΣΕΙΣ (Α7 - Α2 - Α6) Χ 4-5 set ΣΤΟΧΟΣ ΝΑ ΦΤΑΣΟΥΜΕ 6 set με max κιλά Συμπληρώνουμε με 2-3 ασκήσεις απο τις υπόλοιτες Χ 2-3 set με μέτρια κιλά 1 - 2 φορές/εβδομαδα (1:00' - 1:15')	E = 12 - 10 - 8 - 6 Δ = 3' - 4' E = 12 - 15 Δ = 60'	10' Ζέσταμα (Α7 - Α2 - Α6) 10' αποθεραπεία (spreening)
ΠΕΡΙΟΔΟΣ 4 (ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ)	ΥΠΟΛΟΙΠΗ ΣΑΙΖΟΝ	3 ΑΣΚΗΣΕΙΣ (Α7 - Α2 - Α6) Χ 2 - 3 set με σταδιακή φόρτιση max 85% Συμπληρώνουμε με 2-3 ασκήσεις απο τις υπόλοιτες (όποιες θέλουμε) Χ 2 set 1 - 2 φορές/εβδομαδα (45' - 60')	E = 8 - 12 , Δ = 2' - 3' E = 12 - 15 Δ = 0'	10' Ζέσταμα (Α7 - Α2 - Α6) 10' αποθεραπεία (spreening)