



ΞΕΦΡΕΝΙΚΟ

Στήθος!

*Απόκτησε το στήθος που
ονειρεύεσαι!*

By Kim Karamaneas

Εντάξει... Και ποιος δεν θέλει ένα καταπληκτικό σχηματισμένο και πανίσχυρο στήθος;

Σε αυτόν λοιπόν το μίνι οδηγό, θα αποκτήσεις τα πάντα!

Θα αποκτήσεις το στήθος που ονειρεύεσαι, με τη δική μου αποκλειστική μέθοδο που θα σου χαρίσει ένα πανίσχυρο και δυνατό στήθος, μαζί με τη μάζα που του πρέπει!

ΠΡΟΣΟΧΗ: Το πρόγραμμα απευθύνεται σε προχωρημένους!

Αν λοιπόν έχεις κλείσει τουλάχιστον **οκτώ μήνες εντατικής προπόνησης με βάρη**, τότε είσαι έτοιμος να μπεις στο πανίσχυρο πρόγραμμα μου και να απογειώσεις τη μάζα και το σχήμα του στήθους σου αλλά και τα κιλά που σηκώνεις στον πάγκο!

Τι άλλο θέλεις;;;...

Η περιοχή του στήθους είναι μία ισχυρή μυϊκή ομάδα, η οποία συνδέεται και υποστηρίζεται άμεσα και από άλλες νευραλγικές μυϊκές ομάδες. Οπότε αν τις αναπτύξουμε, αυτό θα είναι ένα πλεονέκτημα που μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε για να αυξήσουμε τη δύναμη στις πιέσεις πάγκου. Άρα, μπορείτε άλλες μέρες να συμπεριλάβετε κάποιες ασκήσεις ώμων και τρικέφαλων.

Το πρόγραμμα είναι για 3 ημέρες την εβδομάδα, και θα εκτελείται μέρα παρά μέρα, π.χ. Δευτέρα, Τετάρτη, Παρασκευή ή Τρίτη, Πέμπτη, Σάββατο ή Τετάρτη, Παρασκευή, Κυριακή κλπ.

Αποτελείται από ημέρες **υψηλής έντασης, χαμηλής έντασης και μέτριας έντασης**, ώστε να έχει σωστή νευρομυϊκή αποκατάσταση και να αποδίδει συνεχόμενα.

Όταν τελειώνει ο κάθε τέτοιος κύκλος των ημερών, θα γίνεται διάλειμμα για 2 συνεχείς μέρες!

Στις ημέρες **υψηλής έντασης** που θα είναι οι πρώτες προπονήσεις μέσα στην εβδομάδα (π.χ. Δευτέρα) και **μόνο κατά τη διάρκεια των πιέσεων πάγκου**, ο στόχος θα είναι κάθε εβδομάδα να προστίθενται και λίγα κιλά παραπάνω, ανάλογα το επίπεδο που βρισκόμαστε.

Πάμε λοιπόν να δούμε το πρόγραμμα κατευθείαν και να αλλάξουμε το σχήμα και τη δύναμη του στήθους σου!

1η ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ (πχ Δευτέρα)

Ξεκινάμε με πιέσεις πάγκου.

Αφού κάνεις ένα ζέσταμα με σκέτη μπάρα γύρω στις 15-20 επαναλήψεις για δύο σετ, στα οποία θα αφήσεις διάλειμμα 10 δευτερόλεπτα ανάμεσα, θα ξεκινήσεις με το 50% της μέγιστης μιας επανάληψης που έχεις. **(Αν παραδείγματος χάρη σηκώνεις 100kg για 1 επανάληψη, θα ξεκινήσεις με 50 κιλά).**

Αρα η προπόνηση των πιέσεων πάγκου θα διεξαχθεί ως εξής:

- 1 σετ των 6 επαναλήψεων με το 50% της μέγιστης μιας επανάληψης που έχεις.
- Διάλειμμα 20 δευτερόλεπτα.
- 1 σετ των 5 επαναλήψεων με το 60% της μέγιστης μιας επανάληψης που έχεις.
- Διάλειμμα 30 δευτερόλεπτα.
- 1 σετ των 4 επαναλήψεων με το 70% της μέγιστης μιας επανάληψης που έχεις.
- Διάλειμμα 40 δευτερόλεπτα.
- 1 σετ των 4 επαναλήψεων με το 80% της μέγιστης μιας επανάληψης που έχεις.
- Διάλειμμα 40 δευτερόλεπτα.
- 1 σετ των 3 επαναλήψεων με το 85% της μέγιστης μιας επανάληψης που έχεις.
- Διάλειμμα 45 δευτερόλεπτα.
- 1 σετ των 2 επαναλήψεων με το 90% της μέγιστης μιας επανάληψης που έχεις.
- Διάλειμμα 45 δευτερόλεπτα.
- 1 σετ 1 επανάληψης με το 100% του βάρους που μπορείς να σηκώσεις.
- Διάλειμμα 60-70 δευτερόλεπτα.
- 1 σετ 1 επανάληψης με το **105%** του βάρους που μπορείς να σηκώσεις. **Φρόντισε να έχεις μεριμνήσει από πριν να έχεις έναν άνθρωπο από πάνω σου για βοήθεια.**
- Διάλειμμα 50 δευτερόλεπτα.

- 1 σετ 1 επανάληψης με το 100% του βάρους που μπορείς να σηκώσεις.
- Διάλειμμα 45 δευτερόλεπτα.
- 1 σετ των 2 επαναλήψεων με το 90% της μέγιστης μιας επανάληψης που έχεις.
- Διάλειμμα 40 δευτερόλεπτα.
- 1 σετ των 5 επαναλήψεων με το 85% της μέγιστης μιας επανάληψης που έχεις.
- Διάλειμμα 40 δευτερόλεπτα.
- 1 σετ των 8 επαναλήψεων με το 70% της μέγιστης μιας επανάληψης που έχεις.
- Διάλειμμα 35 δευτερόλεπτα.
- 1 σετ των 10 επαναλήψεων με το 60% της μέγιστης μιας επανάληψης που έχεις.
- Διάλειμμα 30 δευτερόλεπτα.
- 1 σετ των 12 επαναλήψεων με το 50% της μέγιστης μιας επανάληψης που έχεις.

Η επόμενη άσκηση είναι οι βυθίσεις σε δίζυγο.

Θα κάνεις 4 σετ όσον επαναλήψεων μπορείς μέχρι αποτυχίας. Το διάλειμμα θα είναι 20 δευτερόλεπτα ανάμεσα στα σετ.

Η επόμενη άσκηση θα είναι κάμψεις.

Θα κάνεις 3 σετ όσων επαναλήψεων μπορείς, με διάλειμμα 20 δευτερόλεπτα ανάμεσα στα σετ.

Εάν λόγω κόπωσης πέφτεις κάτω από 10 επαναλήψεις στις κάμψεις, χρησιμοποίησε τα γόνατά σου να στηριχτείς μέχρι να βγάλεις μέχρι 12.

Θα τελειώσεις την πρώτη ημέρα υψηλής έντασης, με 3 σετ crossover, δηλαδή διασταυρώσεις στην τροχαλία, με ελαφρά λυγισμένους τους

αγκώνες χωρίς να κάμψεις τα χέρια σου την ώρα της κίνησης.

Οι επαναλήψεις εκεί πρέπει να είναι μέχρι 10-12 το πολύ.

Διάλειμμα 15-20 δευτερόλεπτα ανάμεσα στα σετ.

2η ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ (πχ Τετάρτη)

Σε αυτή τη μέρα, οι επαναλήψεις θα βγαίνουν έτσι, ώστε η τελευταία να βγαίνει ζόρικα χωρίς βοήθεια (Δες στο τέλος στις συμβουλές τι εννοώ).

- Πιέσεις με αλτήρες στον επικλινή πάγκο.
- 4 σετ των 10 ή 12 επαναλήψεων.
- Διάλειμμα 20 δευτερόλεπτα ανάμεσα στα σετ.

- Πιέσεις με αλτήρες σε ίσιο πάγκο.
- 4 σετ των 10 ή 12 επαναλήψεων.
- Διάλειμμα 20 δευτερόλεπτα ανάμεσα στα σετ.

- Εκτάσεις με αλτήρες σε ίσιο πάγκο.
- 3 σετ των 15 επαναλήψεων.
- Διάλειμμα 15 με 20 δευτερόλεπτα ανάμεσα στα σετ, ανάλογα την αντοχή που έχεις.

- Κάμψεις στο πάτωμα.
- 3 σετ όσες μπορείς.
- Διάλειμμα 20 δευτερόλεπτα ανάμεσα στα σετ.

- Διασταυρώσεις Crossover.
- 3 σετ των 15 επαναλήψεων.

Σε αυτή τη μέρα μπορείς αν θες, να προσθέσεις μετά την προπόνηση του στήθους σου και ασκήσεις τρικεφάλων.

3η ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ (πχ Παρασκευή)

Πιέσεις πάγκου.

Ζέσταμα: 2 σετ με σκέτη την μπάρα για 15 ή 20 επαναλήψεις.

- 1 σετ των 8 επαναλήψεων με το 50% της μέγιστης μιας επανάληψης σου.
- Διάλειμμα 15 με 20 δευτερόλεπτα.
- 1 σετ των 7 επαναλήψεων με το 60% της μέγιστης μιας επανάληψης σου.
- Διάλειμμα 20 με 25 δευτερόλεπτα.
- 2 σετ των 6 επαναλήψεων με το 70% της μέγιστης μιας επανάληψης σου.
- Διάλειμμα 30 δευτερόλεπτα ανάμεσα στα σετ.
- 3 σετ των 5 επαναλήψεων με το 80% της μέγιστης μιας επανάληψης σου.
- Διάλειμμα 45-50 δευτερόλεπτα ανάμεσα στα σετ..
- 5 σετ των 5 επαναλήψεων με το 85% της μέγιστης μιας επανάληψης σου.
- Διάλειμμα 50 δευτερόλεπτα ανάμεσα στα σετ.

Διασταυρώσεις στην τροχαλία Crossover ή εκτάσεις με αλτήρες σε ίσιο πάγκο.

- 5 σετ των 12 επαναλήψεων έτσι ώστε η τελευταία επανάληψη να βγαίνει ζόρικα.
- Διάλειμμα 20 δευτερόλεπτα ανάμεσα στα σετ.

Σε αυτή τη μέρα μπορείς να προσθέσεις μετά την προπόνηση του στήθους σου και ασκήσεις ώμων.

Μερικές συμβουλές:

- Θυμήσου να πίνεις νερό κατά τη διάρκεια της προπόνησης, όσο θες!
- Στις επαναλήψεις που η τελευταία θα βγαίνει με το ζόρι, δεν θα ζορίζεσαι τόσο ώστε να σφίγγεσαι επειδή δεν βγαίνει. Απλά θα πρέπει να βγαίνει ζόρικα. Αν δεις ότι δεν βγαίνει δεν θα την κάνεις. Ποτέ δεν θα κάνεις επαναλήψεις που δεν μπορείς να βγάλεις, εκτός από τις πρώτες μέρες υψηλής έντασης, που θα χρειαστείς βοήθεια όταν χρησιμοποιείς το 100% και το 105% της μέγιστης μιας επανάληψης σου.
- Φρόντισε να έχεις κάποιον για βοήθεια στις πρώτες μέρες υψηλής έντασης για τα σετ του 100% και 105% της μέγιστης μιας επανάληψης σου.
- Φρόντισε η διατροφή σου να περιλαμβάνει πλήρη θρεπτικά συστατικά και πολύ πρωτεΐνη από τροφές. Εάν δεν σου φτάνει η πρωτεΐνη από τις τροφές θα πάρεις και συμπλήρωμα. Η διατροφή σου θα σε φτάσει στην πρόοδο και αυτή είναι που θα εκμεταλλευτεί ότι κάνεις στην προπόνηση.
- Όταν δεις ότι κάποιες επαναλήψεις σε ζορίζουν να τις βγάλεις καθαρές, σε οποιαδήποτε άσκηση, μη φοβηθείς να κλέψεις στην κίνηση! Το κλέψιμο είναι απαραίτητο όταν τα πράγματα ζορίζουν, επειδή αναγκάζονται και άλλες ομάδες να συμμετέχουν. Και αυτό τις οδηγεί να αναπτυχθούν και να υποστηρίξουν την κίνηση και την ανάπτυξη. Μην ακούς καμία συμβουλή που θα σου πει κάτι άλλο. Το σύστημα που κάνουμε είναι τελείως διαφορετικό από αυτά που έχεις μάθει.
- Όταν εκτελείς τις επαναλήψεις με αυτό το σύστημα, μη μετράς το χρόνο τους και μην μετράς δευτερόλεπτα της κάθε επανάληψης (επειδή έχεις ακούσει διάφορες μεθόδους όπως πχ το 4:1 πχ). Είναι λάθος σε αυτό το σύστημα! Θα εκτελείς τις επαναλήψεις με το ρυθμό που σου είναι άνετος!

ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ!

Κιμ Καραμανέας