

*THE HIGH-INTENSITY MUSCLE GROWTH ACCELERATOR*

# PowerPump-Acc

By Kim Karamaneas

*Βασισμένο επάνω στο σύστημα  
“HEAVY DUTY” του Mike Mentzer*



**Προχωρημένη τακτική  
μυϊκής υπερ-ανάπτυξης**

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ



<b>ΕΙΣΑΓΩΓΗ</b>	<b>02</b>
<b>Κεφ. 1 - Η ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ</b>	<b>03</b>
<b>Κεφ. 2 - Η ΔΟΜΗ</b>	<b>05</b>
<b>Κεφ. 3 - Η ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ</b>	<b>08</b>
<b>Κεφ. 4 - ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ ΜΕ ΤΟ ΣΥΣΤΗΜΑ: PowerPump-Acc</b>	<b>11</b>
<b>ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ</b>	<b>13</b>

ΚΑΛΩΣ ΗΛΘΕΣ ΣΤΟ ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΜΥΪΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ:

# PowerPump-Acc

Το να μιλήσω για τον Casey Viator, τον Mike Mentzer και τον dorian yates που απογείωσαν την προπόνηση υψηλής έντασης, είναι περιττό πιστεύω.

Σίγουρα το **Heavy Duty** άνοιξε μία νέα πορεία στη μυϊκή ανάπτυξη, μειώνοντας τον όγκο και τον χρόνο της προπόνησης, αποδεικνύοντας στην εποχή τους πως η μυϊκή ανάπτυξη απογειώνεται με εντελώς διαφορετικό τρόπο από αυτόν που εκτελούσαν μέχρι τότε.

Από τότε μέχρι σήμερα αυτό το σύστημα έχει εξελιχθεί με διάφορους τρόπους, φέρνοντας μυϊκά κέρδη σε απρόβλεπτο επίπεδο.

Όσοι έχετε πειραματιστεί αυτό το πρωτόκολλο, σίγουρα θα νιώσατε τους μυς σας να σκάνε και το γαλακτικό οξύ να σας πλημμυρίζει να μην μπορείτε να κουνηθείτε!

Για αυτό ακριβώς το πρωτόκολλο προπόνησης θέλω να μιλήσουμε σε αυτό το μίνι οδηγό, **αναλύοντας το Heavy Duty 2 με κάποιες παραλλαγές που περιέχονται στο "PowerPump-Acc"**, τα οποία θεωρώ ότι θα σας δώσουν τη μυϊκή έκρηξη που περιμένετε από ένα πρόγραμμα μυϊκής ανάπτυξης.

Ιδιαίτερώς δε, εάν έχετε φτάσει σε **"πλατώ"** και εντοπίζετε ότι δεν μπορείτε να αναπτυχθείτε κι άλλο!

Δεν θέλω να μακρηγορήσω με πολυλογία το οποίο είναι κάτι που ούτε εγώ θέλω, απλά έπρεπε να σας αναφέρω τι θα δούμε σε αυτό το μίνι οδηγό.

**Θα ξεκινήσουμε λοιπόν αναλύοντας πρώτα ολοκληρωμένα το σύστημα "Heavy Duty 2 του Mike Mentzer" και μετά θα προσαρμόσουμε επάνω σε αυτό τις παραλλαγές του "PowerPump-Acc"!**



*Με αγάπη...*

*Joachim Karamaneas*

## ΚΕΦ. 1 - Η ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ

# Εννοώντας την ιδέα και τη φιλοσοφία του προγράμματος Heavy Duty

### Πού στοχεύει το Heavy Duty;

Το σώμα μας αποτελείται από ένα πολύπλοκο μυϊκό σύστημα, το οποίο απαρτίζεται από πολλές ίνες. Αυτές οι ίνες αποτελούνται από μόρια **ακτίνης και μυοσίνης**, τα οποία εμπλέκονται και τραβάει το ένα το άλλο.

***Έτσι ακριβώς γίνεται η σύσπαση με πάρα πολύ απλά λόγια.***

Αποτελούμαστε από πολλές ομάδες μυών, οι οποίες εξυπηρετούν την κίνηση και της δίνουν την ιδιότητα να έχει μεγάλο εύρος και πολυπλοκότητα.

Όλες αυτές οι ομάδες ενώνονται μεταξύ τους και δημιουργούν το θωρακισμένο μας μυϊκό σύστημα.

Δεν θα αναλύσουμε εδώ τις μυϊκές ομάδες.

Το μόνο που θέλω να αναφέρω, είναι ότι επειδή οι μυϊκές μας ομάδες εμπλέκονται μεταξύ τους, κάθε τάση που δέχεται κάποια ομάδα, διαμοιράζεται και στις γύρω διπλανές μυϊκές ομάδες, ανάλογα το εύρος της κίνησης και ανάλογα το ποσό της τάσης που δέχονται.

Άρα λοιπόν, μπορούν να στρατολογηθούν περισσότερες μυϊκές ίνες από αυτές που στοχεύουμε κατά τη διάρκεια της προπόνησης.

Αυτό αναγκάζει το σώμα μας να υποστεί μία πιο ολοκληρωμένη ανάπτυξη όταν δέχεται υψηλής έντασης τάσεις, σε συνδυασμό με μεγάλο εύρος κίνησης.

***Είναι λοιπόν ένα γεγονός, το οποίο μας εξυπηρετεί για να αφαιρέσουμε αρκετό αριθμό ασκήσεων (άρα και όγκο προπόνησης) και να αρκестούμε σε αυτές που μπορούν να επηρεάσουν και διπλανές μυϊκές ομάδες, καθώς αυτό μας εξυπηρετεί στο να εξισορροπήσουμε τη σχέση: “Διάρκεια-Ένταση”, που δεν γίνεται να συνυπάρχουν σε μεγάλη ποσότητα και τα δύο συγχρόνως!***



## Το πρωτόκολλο Heavy Duty, στοχεύει πρωταρχικά σε 5 παράγοντες-βάσεις:

1. Στο πλήρες εύρος μιας κίνησης
2. Στην υψηλή ένταση
3. Στην αφαίρεση της ορμής (momentum)
4. Στην αφαίρεση της αντανακλαστικής κίνησης
5. Στον αργό ρυθμό εκτέλεσης

**Το πλήρες εύρος μιας κίνησης**, στοχεύει στο να διοχετευτεί υψηλή τάση **σε κάθε θέση** των μυϊκών ινών, χωρίς να υπάρχει κενό σημείο. Υψηλή τάση θα υπάρχει πάντα, είτε ο μυς βρίσκεται πλήρως τεντωμένος είτε βρίσκεται σε πλήρη σύσπαση. Επιτυγχάνεται με την εκμετάλλευση της πλήρους ανάπτυξης (**σύγκλισης και επέκτασης**) της μηχανικής γωνίας των οστών και των αρθρώσεων.

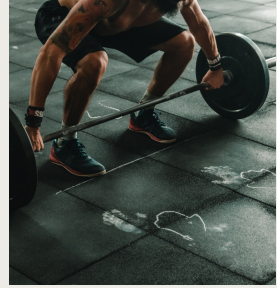
**Η υψηλή ένταση**, είναι αυτό που χρειάζεται ο μυς σαν πρόκληση για να αναπτυχθεί και επιτυγχάνεται με το μεγάλο φορτίο βάρους, τον πολύ αργό ρυθμό κίνησης και την απουσία παύσης ή ανάπαυσης μεταξύ των κινήσεων.

**Η αφαίρεση της ορμής**, αναγκάζει να στρατολογηθούν **όλες** οι μυϊκές ίνες ώστε να επιτευχθεί η κίνηση, να λάβουν τη **συνεχόμενη πρόκληση** υψηλής έντασης που χρειάζονται για να αναπτυχθούν και αναγκάζει τους μυς που στοχεύουμε να συμμετέχουν πιο **απομονωμένα**, κάτι που με την παρουσία της ορμής δεν συμβαίνει, επειδή συμμετέχουν και άλλα συστήματα και "μηχανικές" για να βοηθήσουν την κίνηση.

**Η αφαίρεση της αντανακλαστικής κίνησης**, διατηρηθεί την τάση σε κάθε θέση της κίνησης, χωρίς να υπάρχει διακοπή που θα προετοιμάσει το σώμα να πάρει φόρα ώστε να δώσει έξτρα βοήθεια για την εκτέλεση της κίνησης, πέρα από τους μυς που στοχεύουμε. Διατηρεί επίσης μία συνεχόμενη ασταμάτητη ένταση χωρίς ανάπαυση και διάλειμμα.

**Ο αργός ρυθμός εκτέλεσης** έρχεται να δέσει όλα τα παραπάνω και να τα μεγεθύνει, μην αφήνοντας τίποτα από τα προηγούμενα τέσσερα να μη δουλέψει στο πλήρες του αφήνοντας κενά. Είναι θα λέγαμε ο "Διοικητής", που ελέγχει και εγγυάται ότι θα γίνουν σωστά όλα τα παραπάνω!

**Άρα λοιπόν, έχουμε κλειδωμένη μία συνεχή υψηλή ένταση, με την οποία θα δημιουργήσουμε έναν βομβαρδισμό στο μυϊκό μας σύστημα την οποία χρειάζεται για να αναπτυχθεί, θέλει δεν θέλει!**



**Σε αυτό το σημείο όμως, μπορεί να πει κανείς ότι βρισκόμαστε σε μία “φαινομενική αντίφαση”...**

Όταν εργαζόμαστε με αυτό τον τρόπο υποβάλλοντας μία τόσο υψηλή ένταση στους μυς που στοχεύουμε, αναγκαστικά μετά από λίγο θα νιώθουμε ότι επηρεάζονται πολύ και οι γύρω μυϊκές ομάδες, λόγω της φυσικής ανταπόκρισης του σώματος προς τις μεγάλες εντάσεις.

Από τη μία είπαμε ότι με αυτό τον τρόπο, επιτυγχάνουμε μία πιο ολοκληρωμένη ανάπτυξη, που μας ευνοεί στο να αφαιρέσουμε όγκο ασκήσεων και προπόνησης. .

Πώς όμως θα αναπτύξουμε τον μυ που στοχεύουμε **μεμονωμένα** εφόσον αυτό είναι το ζητούμενο τελικά;

Επειδή το bodybuilding δεν είναι σαν τα υπόλοιπα αθλήματα που στοχεύουν σε γενική ολοκληρωμένη φυσική κατάσταση, αλλά **στοχεύει σε εξειδικευμένη τοπική μυϊκή ανάπτυξη**, ώστε να φανεί ο κάθε μυς στο πλήρες και ολοκληρωμένο σχήμα και εύρος του.

**Αυτή η απορία και το πρόβλημα, θα λέγαμε ότι λύνεται με τον τρόπο εφαρμογής του συστήματος αυτού.**

Η ίδια η **δομή** του, αναγκάζει να στρατολογηθούν **πρώτα** όλες οι μυϊκές ίνες της ομάδας που στοχεύουμε σε μία εντελώς ολοκληρωμένη και πλήρη ανάπτυξη και μετά, όταν πλέον εξαντληθούν αυτές και αποδώσουν στο πλήρες, στρατολογούνται και οι γύρω μυϊκές ομάδες, για να συνεχίσει να υπάρχει κίνηση.

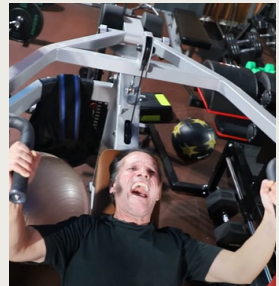
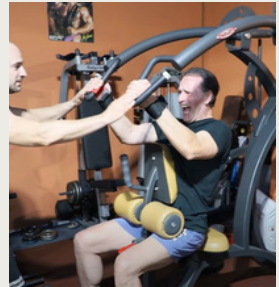
**Αρα με ένα σμπάρο πιάνουμε δυο τρυγόνια!**

Αναπτύσσουμε τους μυς που στοχεύουμε στο πλήρες, ενώ στη συνέχεια αφού αποδώσουν και καλυφθούν παίρνοντας πλήρη αποτελέσματα οι μυς-στόχοι, αναπτύσσουμε και τους μυς των γύρω περιοχών, το οποίο είναι κάτι που μας βοηθάει να αφαιρέσουμε όπως είπαμε όγκο προπόνησης.

Από την άλλη όμως, βοηθάμε ακόμα περισσότερο την πρώιμη προτεραιότητα προς τους μυς που στοχεύουμε, εφαρμόζοντας πρώτα μία **άσκηση απομόνωσης** και μετά περνάμε σε πιο σύνθετη.

Έτσι διασφαλίζουμε ότι πρώτα θα στρατολογηθούν οι μυϊκές ίνες των μυών-στόχων και αφού αυτές ολοκληρωθούν, τότε έρχονται να στρατολογηθούν και οι γύρω μυϊκές ομάδες!

**Έτσι δουλεύει το Heavy Duty! Έχει καλυφθεί κάθε κενό!**



## ΚΕΦ. 2 - Η ΔΟΜΗ

# Γενικές Βάσεις

Ερχόμαστε λοιπόν να τακτοποιήσουμε όλη αυτή τη φιλοσοφία και να την κάνουμε πράξη!

Το σύστημα Heavy Duty ξεκινάει με μία προθέρμανση απομόνωσης και μετά περνάει στα ενεργά σετ μιας σύνθετης άσκησης, για να καταλήξει και πάλι σε μία απομονωτική άσκηση.

Τα σετ της **προθέρμανσης** είναι 3, όπου το τελευταίο τρίτο σετ θα είναι στο 75% περίπου της μέγιστης μιας επανάληψης μας.

Δεν χρειάζεται να υπολογίζουμε ακριβώς το 75% της μέγιστης μιας επανάληψης.

Μπορούμε να κάνουμε δοκιμή, έτσι ώστε εκτελώντας σε αργό ρυθμό τεσσάρων δευτερολέπτων στην αρνητική και θετική κίνηση και δύο δευτερολέπτων στην έκταση του μυ (4-2-4), θα μπορούμε να βγάλουμε γύρω στις 8 με 10 επαναλήψεις.

Από κει και πέρα περνάμε στα ενεργά σετ. Για τα ενεργά σετ λοιπόν, μπορείτε να επιλέξετε ένα βάρος με το οποίο θα βγάξετε 6 με 8 επαναλήψεις, εκτελώντας με ρυθμό 4-2-4, μέχρι την πλήρη αποτυχία που δεν θα μπορείτε να βγάξετε καθόλου, ούτε καν μία επανάληψη ακόμα.

Αυτό είναι από τα πιο βασανιστικά σημεία, καθώς θα έχει το σώμα σας την τάση να δημιουργήσει ορμή για να αποφύγει τον πόνο και την ένταση της σταθερής αργής κίνησης.

**Ορμή όμως δεν πρέπει να μπει σε καμία περίπτωση!**

**Τελειώνοντας όμως τις 6 με 8 επαναλήψεις μέχρι αποτυχίας, δεν σταματάμε εκεί.**

Συνεχίζουμε με εξαναγκαστικές επαναλήψεις, αρνητικές επαναλήψεις και επαναλήψεις με το σύστημα παύση-ανάπαυση, τα οποία θα εξηγήσουμε παρακάτω.

**Όλο αυτό είναι ένα σετ!** Μπορείτε να κάνετε μέχρι δύο σετ με αυτό τον τρόπο σε κάθε άσκηση.

Επίσης περιλαμβάνονται superset και σετ προ-εξάντλησης.

Η εκτέλεση όπως είπαμε θα είναι σε αργό ρυθμό, χωρίς να υπάρχει καθόλου ορμή και αντανακλαστική κίνηση, μέχρι το τέλος του σετ.

Επίσης δεν υπάρχει καθόλου παύση ανάμεσα στις ασκήσεις, οι οποίες θα εκτελούνται με ρυθμό 4-2-4, χωρίς καμία άλλη παύση για ξεκούραση.

Οι ασκήσεις θα κυμαίνονται από μία έως τρεις, ανάλογα τη μυϊκή ομάδα. Για τις μεγάλες μυϊκές ομάδες, περιλαμβάνονται δύο με τρεις ασκήσεις και για τις μικρές μυϊκές ομάδες, από μία έως δύο ασκήσεις.

Στο σύνολο των ασκήσεων, περιλαμβάνονται συνθέτες ασκήσεις και ασκήσεις απομόνωσης.

**Κάποιες ασκήσεις εκτελούνται σε superset.**

Οι προπονήσεις ολόκληρου του σώματος είναι τρεις φορές την εβδομάδα.

- ✓ Τη Δευτέρα περιλαμβάνονται προπονήσεις για το στήθος και την πλάτη.
- ✓ Την Τετάρτη περιλαμβάνονται προπονήσεις γενικά για τα πόδια και τους κοιλιακούς.
- ✓ Την Παρασκευή περιλαμβάνονται προπονήσεις για τους ώμους, τραπεζοειδείς και τα χέρια.

*\*Αυτό είναι το σύστημα διαμοιρασμού του "Heavy Duty 2" αλλά περιλαμβάνει και μία τέταρτη μέρα, που επαναλαμβάνει το πρόγραμμα της πρώτης. Με το "PowerPump Acc", μπορούμε να αφαιρέσουμε αυτή την ημέρα, επειδή δημιουργούμε μεγαλύτερη ένταση των σετ, όπως θα εξηγήσουμε παρακάτω. Οπότε θα χρειαστούμε αυτή την έξτρα μέρα ανάπαυσης για πληρέστερη αποκατάσταση.*

**Επίσης χρειάζεστε οπωσδήποτε έναν παρτενέρ!**





# Επεξήγηση των ειδών των εκτελέσεων

## Πώς γίνονται οι εξαναγκαστικές επαναλήψεις:

Ένας παρτενέρ βοηθάει αρκετά, ώστε να διατηρείται το βάρος σε κίνηση, για επιπλέον επαναλήψεις μέχρι αποτυχίας.

## Πώς γίνονται οι αρνητικές επαναλήψεις:

Ένας παρτενέρ βοηθά πολύ στα θετικά μισά των επαναλήψεων και στη συνέχεια μειώνετε αργά το βάρος, σε περίπου έξι δευτερόλεπτα μέχρι αποτυχίας.

## Πώς γίνονται οι επαναλήψεις με το σύστημα παύση-ανάπαυση:

Αφού φτάσετε στην αποτυχία εξαντλώντας τα προηγούμενα είδη, ξεκουραστείτε για περίπου 15 δευτερόλεπτα και εκτελέστε 1 επιπλέον επανάληψη.

Επαναλάβετε με τον ίδιο τρόπο για 2-3 επαναλήψεις ακόμα.

Ο Mike Mentzer, είχε έναν άλλο τρόπο να κάνει ένα σετ ανάπαυσης-παύσης: 4-6 μέγιστες τέτοιες μονές επαναλήψεις, με ανάπαυση 10-15 δευτερολέπτων μεταξύ κάθε επανάληψης και μείωση βάρους γύρω στο 20% κοντά στο τέλος, προκειμένου να πετύχει αυτές τις τελευταίες επαναλήψεις ή δύο. Κάτι το οποίο είναι πάρα πολύ αποτελεσματικό στην περαιτέρω αύξηση της έντασης.

## Πώς γίνεται το σούπερ σετ και η προ εξάντληση:

Κάντε ένα σετ άσκησης απομόνωσης **πριν** από ένα σετ σύνθετης άσκησης σε σούπερ σετ, για το ίδιο μέρος του σώματος, χωρίς να ξεκουραστείτε. Οι μύς που στοχεύονται με την άσκηση απομόνωσης, λειτουργούν στο μέγιστο και εκτονώνονται πρώτοι κατά τη διάρκεια της σύνθετης άσκησης.



## ΚΕΦ. 2 - Η ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ!

# Πώς θα προπονηθείτε με το σύστημα ‘Heavy Duty 2’!

- Θα ξεκινήσετε φυσικά την κάθε μυϊκή ομάδα, με 2 ή 3 σετ ζέσταμα με τον τρόπο που είπαμε πιο πριν, πριν το ενεργό σετ της πρώτης άσκησης.
- Δεν χρειάζεται σε κάθε άσκηση να κάνετε ζέσταμα. Μόνο πριν από την πρώτη άσκηση της κάθε μυϊκής ομάδας.
- Το ζέσταμα θα είναι μία άσκηση απομόνωσης.
- Σε κάθε ενεργό σετ, θα φτάνετε πέρα από τις αναγραφόμενες επαναλήψεις προσθέτοντας τα extra που είπαμε.
- Περνάμε από τη μία άσκηση στην άλλη κατευθείαν, χωρίς να αφήσουμε χρόνο διαλείμματος.

---

### ΔΕΥΤΕΡΑ: ΣΤΗΘΟΣ - ΠΛΑΤΗ

#### ΣΤΗΘΟΣ:

Εκτάσεις αλτήρων για στήθος ή Pec-Deck — 2 σετ x 6-8 επαναλήψεις



**Σε Superset με:**

Επικλινείς πιέσεις μπάρας ή μηχανής — 2 σετ x 6-8 επαναλήψεις



Βυθίσεις — 2 σετ x 6-8 επαναλήψεις

#### ΠΛΑΤΗ:

Pull-over μηχανής ή Pull-over τροχαλίας για πλάτη — 2 σετ x 6-8 επαναλήψεις



**Σε Superset με:**


Εκτάσεις τροχαλίας με τις παλάμες σε ύπτια θέση — 2 σετ x 6-8 επαναλήψεις



Μηχανή Drosal πλάτης ή Σταυρός — 2 σετ x 6-8 επαναλήψεις

## ΤΕΤΑΡΤΗ: ΠΟΔΙΑ - ΓΑΜΠΕΣ - ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ

## ΠΟΔΙΑ:

- ✓ Leg Extension — 2 σετ x 6-8 επαναλήψεις
- ✓  Σε Superset με:  
Πρέσσα ποδιών — 2 σετ x 6-8 επαναλήψεις
- ✓ Squat — 1 σετ x 6-8 επαναλήψεις
- ✓ κάμψεις μηριαίων δικεφάλων — 2 σετ x 6-8 επαναλήψεις

## ΓΑΜΠΕΣ:

- ✓ Όρθιες άρσεις γαμπών — 2 σετ x 6-8 επαναλήψεις
- ✓ Πρέσσα γαμπών — 1 σετ x 6-8 επαναλήψεις

## ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ:

- ✓ Μηχανή κοιλιακών ή Sit ups ή άρσεις ποδιών — 2 σετ x 20-25 επαναλήψεις

## ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ: ΩΜΟΙ- ΤΡΑΠΕΖΟΕΙΔΕΙΣ- ΧΕΡΙΑ

### ΩΜΟΙ:

- ✔ Πλάγιες εκτάσεις ώμων μηχανής ή τροχαλίας — 2 σετ x 6-8 επαναλήψεις  
↕ Σε Superset με:  
✔ Πρέσσα ώμων— 2 σετ x 6-8 επαναλήψεις
- ✔ Peck Deck πίσω ώμων ή σκυφτές εκτάσεις με αλτήρες — 2 σετ x 6-8 επαναλήψεις

### ΤΡΑΠΕΖΟΕΙΔΕΙΣ:

- ✔ Ανυψώσεις (Srrugs) μηχανής ή με αλτήρες — 2 σετ x 6-8 επαναλήψεις  
↕ Σε Superset με:  
✔ Υψηλή κωπηλατική — 2 σετ x 6-8 επαναλήψεις

### ΤΡΙΚΕΦΑΛΟΙ:

- ✔ Εκτάσεις τροχαλίας — 1 σετ x 6-8 επαναλήψεις  
↕ Σε Superset με:  
✔ Πιέσεις τρικεφάλων μηχανής ή Βυθίσεις — 1 σετ x 6-8 επαναλήψεις
- ✔ Εκτάσεις στραβόμπαρας στον πάγκο — 2 σετ x 6-8 επαναλήψεις

### ΔΙΚΕΦΑΛΟΙ:

- ✔ Κάμψεις με μπάρα — 1 σετ x 6-8 επαναλήψεις
- ✔ Μηχανή δικεφάλων ή μαξιλάρι με στραβόμπαρα — 2 σετ x 6-8 επαναλήψεις

## Γενική Συμβουλή:

Λόγω της φύσης της έντασης της προπόνησης, καλό θα ήταν να μη χρησιμοποιήσετε όσο το δυνατόν ελεύθερα βάρη αλλά μηχανές, εφόσον υπάρχει αυτή η δυνατότητα!

### ΚΕΦ. 3 - ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ ΜΕ ΤΟ ΣΥΣΤΗΜΑ: POWERPUMP-ACC

## Παραλλαγές του συστήματος PowerPump-Acc, πάνω στο σύστημα Heavy Duty

ΜΕΘΟΔΟΣ	ΠΑΡΑΛΛΑΓΗ
ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΡΥΘΜΟΥ ΕΚΤΕΛΕΣΗΣ	<b>7-3-7</b>
ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΜΥΪΚΗ ΟΜΑΔΑ	Τρεις ασκήσεις σε superset για όλες τις μυϊκές ομάδες εκτός των δικεφάλων, των τραπεζοειδών και των γαμπών, που αποτελούνται από δύο ασκήσεις σε superset
ΣΟΥΠΕΡ ΣΕΤ	Σε αντίθεση με το Heavy Duty, οι μυϊκές ομάδες που περιλαμβάνουν δύο ασκήσεις σε σούπερ σετ και μία μεμονωμένη, το σύστημα PowerPump-Acc χρησιμοποιεί και τις τρεις ασκήσεις σε superset
ΑΡΙΘΜΟΣ ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΩΝ	Οι πρώτες ολοκληρωμένες επαναλήψεις στο Heavy Duty είναι 6-8. Στο PowerPump-Acc είναι 4-5 προσθέτοντας μεγαλύτερο βάρος
ΕΞΑΝΑΓΚΑΣΤΙΚΕΣ ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ	οι ίδιες μέχρι αποτυχίας
ΑΡΝΗΤΙΚΕΣ ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ	Οι ίδιες μέχρι αποτυχίας
ΣΥΣΤΗΜΑ: ΠΑΥΣΗ/ΑΝΑΠΑΥΣΗ	Στο Heavy Duty το σύστημα παύσης/ανάπαυσης, περιλαμβάνει 15 δευτερόλεπτα ανάπαυση και εκτέλεση μιας επανάληψης επί 2-3 φορές ακόμα. Στο σύστημα PowerPump-Acc η ανάπαυση είναι αυστηρά 10 δευτερόλεπτα και εκτελούμε δύο συνεχόμενες επαναλήψεις ή μέχρι αποτυχίας με βοήθεια από παρτενέρ, επί όσες επαναλήψεις πάει, μέχρι τελικής αποτυχίας.
ΑΣΚΗΣΕΙΣ	Οι ασκήσεις είναι οι ίδιες αλλά στο σύστημα PowerPump-Acc, προωθείται περισσότερο η χρήση μηχανών όπου υπάρχει δυνατότητα αντί για ελεύθερα βάρη!
ΣΕΤ	Σο σύστημα Heavy Duty οι ασκήσεις περιλαμβάνουν από ένα έως δύο σετ. Στο σύστημα PowerPump-Acc όλες οι ασκήσεις περιλαμβάνουν δύο σετ



***"Dance where the  
impossible lives!  
Ride it and Die!"***

*Joachim Karamaneas*

## ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ

# Ιωακείμ Καραμανέας

- Diploma in Health Studies
- Diploma in Physical Fitness
- Certification in Human Health
- Certification in Diet & Nutrition/Healthy Living
- Certification in Physical Education
- Fitness Training Principles & Methods
- Specialization in Workout & Training Apps
- Personal Development Coach
- Συγγραφέας 26 βιβλίων διατροφής, προπονητικής και ψυχολογίας
- Υπήρξε: “Nutrition and Training Professor and Mentor & Executive Manager στην εταιρεία: “Enter Academy Group”
- Υπήρξε: “Ιδρυτικό Μέλος & Επιστημονικός συνεργάτης της ομάδας Taleton®”



Ο Καραμανέας Ιωακείμ, είναι πτυχιούχος στο τρίπτυχο της ανθρώπινης υγείας: διατροφολόγος, προπονητής και σύμβουλος προσωπικής ανάπτυξης, με πολλές επεκτάσεις γνώσεων, αποκτώντας αρκετά πιστοποιητικά εξειδίκευσης, πάνω σε θέματα υγείας, διατροφής, προπόνησης και ψυχολογίας.

Είναι συγγραφέας 27 βιβλίων διατροφής, προπονητικής και ψυχολογίας.

Υπήρξε ιδρυτικό στέλεχος της πολυμελούς επιστημονικής ομάδας υγείας: “Taleton®”, καθώς και καθηγητής Διατροφής & Προπονητικής και Executive Manager στην εταιρεία: “Enter Academy Group”.

Σημειώνει μία πετυχημένη πορεία, βοηθώντας διατροφικά και προπονητικά εδώ και πολλά χρόνια άτομα που θέλουν να πετύχουν είτε αδυνάτισμα, είτε αύξηση μυϊκής μάζας, είτε αύξηση της απόδοσής τους, είτε καλύτερης υγείας τους, από απλούς ανθρώπους μέχρι εν ενεργεία αθλητές, ακόμη και παγκόσμιους πρωταθλητές.

**Έχει βοηθήσει πετυχημένα σαν coach-mentor ανθρώπους να πετύχουν τους στόχους ακόμα και σε ψυχολογικό επίπεδο, να αποκτήσουν αυτοπεποίθηση, και να αλλάξει η ζωή τους σε μικρό χρονικό διάστημα!**

Έχει προσκληθεί σαν κύριος ομιλητής σεμιναρίων από εταιρίες συμπληρωμάτων διατροφής, σε ραδιοφωνικούς σταθμούς, καθώς και στο μεγάλο μουσικής.

Σκοπός του είναι να εξελίξει συνεχώς την έρευνα πάνω στην ολότητα του ανθρώπινου οργανισμού.

Διατηρεί εδώ και πολλά χρόνια, πλήρη, ενεργή και φανερή δράση στα Social Media ανελλιπώς, πάνω σε θέματα διατροφής, προπόνησης, ψυχολογίας και ειδικών διαιτητικών συνταγών, με ένα μεγάλο κανάλι στο Youtube, καθώς και στα Facebook, Instagram, Tik-Tok, όπου διαδίδει πλήρη γνώση πάνω στον τομέα αυτόν, σύμφωνα πάντα με τις τελευταίες επιστημονικές έρευνες.

Οι μαρτυρίες των εκατοντάδων επιτυχημένων αποτελεσμάτων όσων έχει βοηθήσει, είναι μόνιμα φανερά στα social media!



**Joachim Karamaneas**  
Dance Where the Impossible Lives

*Joachim Karamaneas*

[info@karamaneas.com](mailto:info@karamaneas.com)

[www.karamaneas.com](http://www.karamaneas.com)

Facebook: [karamaneas.com](http://karamaneas.com)

Instagram: [kimkaramaneas](https://www.instagram.com/kimkaramaneas)

Tik Tok: [KimKaramaneas](https://www.tiktok.com/@KimKaramaneas)

Youtube: [Kim Karamaneas](https://www.youtube.com/KimKaramaneas)