

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

STRONGMAN



ΤΟ ΑΠΟΛΥΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ
ΓΙΑ ΗΡΩΕΣ!



By Kim Karamaneas

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ



ΕΙΣΑΓΩΓΗ	02
Τι είναι η προπόνηση Strongman;	03
Μια Σύντομη Ιστορία του Αθλητισμού	03
Βασικές αρχές της προπόνησης Strongman	03
Πώς διαφέρει η προπόνηση Strongman από άλλα στυλ	04
Στρατηγικές για να ξεπερνάτε τα Plateaus	05
Συμπέρασμα	05
Τώρα είναι ώρα να αναλάβουμε δράση!	06
Η Προπόνηση	07
ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ	15

ΚΑΛΩΣ ΗΛΘΕΣ ΣΤΟ ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

Strongman

Προετοιμαστείτε να εισέλθετε σε ένα βασίλειο όπου η δύναμη δεν γνωρίζει όρια και κάθε άρση είναι απόδειξη ακατέργαστης δύναμης, ανθεκτικότητας και αποφασιστικότητας.

Η προπόνηση Strongman δεν είναι απλώς μια προπόνηση — είναι μια πρόκληση, ένα ταξίδι και μια εμπειρία που μεταμορφώνει όχι μόνο το σώμα σας, αλλά και τη νοοτροπία σας.

Είτε σηκώνετε κολοσιαίες πέτρες Atlas, αναποδογυρίζετε τεράστια ελαστικά, πατάτε κορμούς πάνω από το κεφάλι σας ή μεταφέρετε βάρη που φαίνονται ακίνητα, η εκπαίδευση **Strongman** σας ωθεί να κατακτήσετε κατορθώματα που οι περισσότεροι μόνο ονειρεύονται.

Είναι ένα άθλημα που εξυμνεί τη λειτουργική δύναμη, αξιοποιεί την ακατέργαστη ενέργεια και απαιτεί ανυποχώρητο πνεύμα.

Σε αυτόν τον οδηγό, θα ανακαλύψετε την ουσία της προπόνησης Strongman—ένα μείγμα μεθόδων δοκιμασμένων στο χρόνο, μη συμβατικών εργαλείων και πρωταρχικών κινήσεων που χτίζουν δύναμη, δύναμη και αυτοχρήση.

Κάθε άσκηση και ρουτίνα, έχει σχεδιαστεί για να αφυπνίσει τον Ισχυρό Άντρα (ή την Ισχυρή Γυναίκα!) μέσα σας, βοηθώντας σας να επιτύχετε εξαιρετικά σωματικά επιτεύγματα, ενώ παράλληλα σφυρηλατεί μια ακλόνητη εσωτερική ορμή.

Ανεξάρτητα από την αφετηρία σας, αυτό το βιβλίο θα σας εξοπλίσει με τις γνώσεις και τα εργαλεία για να ξεκινήσετε το ταξίδι σας στον Strongman. Από την προπόνηση στο γυμναστήριο έως τις προκλήσεις σε εξωτερικούς χώρους, θα μάθετε πώς να αναπτύσσετε ακατέργαστη δύναμη, να κυριαρχείτε στις τεχνικές και να αγκαλιάζετε τον τρόπο ζωής του Strongman.

Αυτό είναι κάτι περισσότερο από ένα σχέδιο προπόνησης. Είναι μια πύλη για να ανακαλύψετε πλήρως τις δυνατότητές σας.

Ας αναποδογυρίσουμε τα λάστιχα, ας σηκώσουμε τις πέτρες και ας σπάσουμε τα όρια—γιατί η προπόνηση του Strongman είναι εκεί που τελειώνει το συνηθισμένο και αρχίζει το εξαιρετικό.

Καλώς ήρθατε στην επανάσταση του Ισχυρού. Ας γίνουμε πιο δυνατοί, μαζί!



Kim Karamaneas

Με αγάπη...
Joachim Karamaneas

Τι είναι η προπόνηση Strongman;

Η προπόνηση Strongman είναι μία από τις πιο μοναδικές και προκλητικές μορφές προπόνησης δύναμης που υπάρχουν.

Δεν είναι μόνο η άρση βαρών. Πρόκειται για τον έλεγχο κινήσεων που μιμούνται τις πραγματικές εφαρμογές δύναμης—τράβηγμα, μεταφορά, πίεση και ανύψωση τεράστιων, συχνά άβολων, αντικειμένων.

Αυτές οι προκλήσεις δοκιμάζουν όχι μόνο τη σωματική σας δύναμη, αλλά και τη σκληρότητα, την αντοχή και την ψυχική σας ανθεκτικότητα.

Μια Σύντομη Ιστορία του Αθλητισμού

Οι ρίζες της προπόνησης Strongman μπορούν να εντοπιστούν στην αρχαιότητα, όταν τα επιτεύγματα δύναμης γιορτάζονταν ως επιδείξεις του ανθρώπινου δυναμικού. Από πολεμιστές Βίκινγκς που σηκώνουν πέτρινες κολόνες, μέχρι παιχνίδια στα Highland της Σκωτίας με ρίψεις κορμών, οι πολιτισμοί σε όλο τον κόσμο έχουν αγκαλιάσει επί αιώνες επιδείξεις ακατέργαστης δύναμης.

Οι σύγχρονοι διαγωνισμοί Strongman, ωστόσο, ξεκίνησαν τον 20ο αιώνα.

Ο πρώτος επίσημος διαγωνισμός World's Strongest Man πραγματοποιήθηκε το 1977 και έγινε γρήγορα παγκόσμιο φαινόμενο.

Αυτό το γεγονός παρουσίασε αθλητές να σηκώνουν, να κουβαλούν και να σέρνουν αντικείμενα όπως αυτοκίνητα, βαρέλια και κορμούς — εργασίες που ήταν τόσο διασκεδαστικές όσο και εξαντλητικές για την εκτέλεση τους.

Από τότε, το Strongman έχει εξελιχθεί σε ένα αναγνωρισμένο άθλημα με δομημένες μεθοδολογίες προπόνησης, καθιστώντας το προσβάσιμο σε αθλητές όλων των επιπέδων.

Βασικές αρχές της προπόνησης Strongman

Η προπόνηση Strongman περιστρέφεται γύρω από τρεις βασικές αρχές:

1. Λειτουργική δύναμη:

- Σε αντίθεση με την παραδοσιακή δύναμη που βασίζεται στο γυμναστήριο, η προπόνηση Strongman επικεντρώνεται σε λειτουργικές κινήσεις που μεταφράζονται άμεσα σε εφαρμογές του πραγματικού κόσμου.

Θα σηκώνετε βαριές πέτρες, θα κουβαλάτε ζυγούς και θα αναποδογυρίζετε λάστιχα — όλες τις κινήσεις που απαιτούν συντονισμό, σταθερότητα και δύναμη στο σύνολο του σώματος.

2. Ισχύς:

- Η εκρηκτική δύναμη είναι απαραίτητη στην εκπαίδευση Strongman.

Είτε πιέζετε έναν κορμό πάνω από το κεφάλι είτε τραβάτε ένα φορτηγό, η γρήγορη παραγωγή μέγιστης δύναμης είναι κρίσιμη. Αυτό κάνει την προπόνηση Strongman εξαιρετική για αθλητές άλλων αθλημάτων που επιδιώκουν να βελτιώσουν την απόδοσή τους.

3. Αντοχή:

- Τα γεγονότα Strongman απαιτούν συχνά συνεχή προσπάθεια, όπως η μεταφορά μεγάλου φορτίου για κάποια απόσταση ή η εκτέλεση πολλαπλών επαναλήψεων υπέρ χρονικούς περιορισμούς.

Αυτός ο συνδυασμός δύναμης και αντοχής ξεχωρίζει το Strongman από άλλες μορφές προπόνησης.

Πώς διαφέρει η προπόνηση Strongman από άλλα στυλ

Η προπόνηση Strongman διαφέρει από άλλους δημοφιλείς κλάδους οικοδόμησης δύναμης, όπως το **bodybuilding** και η Ολυμπιακή άρση βαρών, με πολλούς βασικούς τρόπους:

1. **Εστίαση στις λειτουργικές κινήσεις:

- Ενώ το **bodybuilding** δίνει έμφαση στην αισθητική και τη μυϊκή υπερτροφία και συμμετρία, το Strongman δίνει προτεραιότητα στις κινήσεις που μιμούνται την πραγματική ζωή. Κάθε ανύψωση ή μεταφορά εξυπηρετεί έναν σκοπό πέρα από την οικοδόμηση του μεγέθους των μυών - έχει να κάνει με την ικανότητα και τη χρησιμότητα.

2. Πολυποίκιλος και μη συμβατικός εξοπλισμός:

- Σε αντίθεση με την Ολυμπιακή άρση βαρών, η οποία χρησιμοποιεί τυποποιημένο εξοπλισμό όπως μπάρα, το Strongman περιλαμβάνει αντισυμβατικά εργαλεία όπως Atlas Stones, κούτσουρα, βαρέλια, ακόμη και οχήματα. Αυτή η ποικιλία διατηρεί την προπόνηση συναρπαστική και προκαλεί το σώμα με μοναδικούς τρόπους.

3. Έμφαση στη συνολική δύναμη σώματος:

- Τόσο το **bodybuilding** όσο και η άρση βαρών, συχνά στοχεύουν σε συγκεκριμένες μυϊκές ομάδες ή μοτίβα κίνησης. Η προπόνηση Strongman, αντίθετα, εμπλέκει ολόκληρο το σώμα σε σχεδόν κάθε άσκηση, απαιτώντας συντονισμό, ισορροπία και σταθερότητα του πυρήνα.

4. Αντοχή και Ψυχική Ανθεκτικότητα:

- Οι αγώνες Strongman συχνά διαρκούν περισσότερο από τις εκρηκτικές άρσεις στην Ολυμπιακή άρση βαρών. Το τράβηγμα ενός φορτηγού ή η μεταφορά ενός ζυγού σε σημαντική απόσταση, δοκιμάζει τόσο τη σωματική αντοχή όσο και το ψυχικό σθένος.

Είτε στοχεύετε να διαγωνιστείτε είτε απλά αναζητάτε έναν συναρπαστικό και αποτελεσματικό τρόπο για να χτίσετε δύναμη στον πραγματικό κόσμο, η προπόνηση Strongman προσφέρει ένα μοναδικό μείγμα δύναμης, λειτουργικότητας και ανθεκτικότητας που δεν συγκρίνεται με άλλα στυλ προπόνησης. Είναι ένα άθλημα - και ένας τρόπος ζωής - που αποδεικνύει ότι η δύναμη είναι κάτι πολύ περισσότερο από απλά νούμερα στο γυμναστήριο.

Στρατηγικές για να ξεπερνάτε τα Plateaus

1. Αξιολογήστε το πρόγραμμά σας:

- Βεβαιωθείτε ότι το προπονητικό σας σχέδιο περιλαμβάνει προοδευτική υπερφόρτωση, ποικιλία και επαρκή αποκατάσταση.

Μερικές φορές, η έλλειψη προόδου οφείλεται στη στασιμότητα του προγραμματισμού.

Παράδειγμα: Εάν προπονηθήκατε με Atlas Stones στο ίδιο βάρος για εβδομάδες, αυξήστε σταδιακά το φορτίο ή αλλάξτε την κίνηση δουλεύοντας στην ταχύτητα ή την αντοχή.

2. Εστιάστε στα αδύναμα σημεία:

- Προσδιορίστε τα σημεία που σας κρατούν πίσω και δώστε προτεραιότητα στις βοηθητικές εργασίες για να τα ενισχύσετε.

Για παράδειγμα: Εάν η λαβή σας είναι ο περιοριστικός παράγοντας στο Farmer's Walks, ενσωματώστε πιο ειδικές ασκήσεις λαβής.

3. Προσαρμόστε την αποκατάσταση και ανάκαμψη:

- Η υπερβολική προπόνηση μπορεί να εμποδίσει την πρόοδο. Βεβαιωθείτε ότι έχετε αρκετό ύπνο, διατροφή και ενεργή ανάκαμψη.

4. Πειραματιστείτε με την παραλλαγή:

- Μερικές φορές, εμφανίζεται ένα οροπέδιο επειδή το σώμα σας έχει προσαρμοστεί σε ένα συγκεκριμένο ερέθισμα. Εισαγάγετε νέες κινήσεις ή σχήματα επαναλήψεων για να προκαλέσετε τον εαυτό σας με διαφορετικούς τρόπους.

Συμπέρασμα

Είτε στοχεύετε να διαγωνιστείτε είτε απλά αναζητάτε έναν συναρπαστικό και αποτελεσματικό τρόπο για να χτίσετε δύναμη στον πραγματικό κόσμο, η προπόνηση Strongman προσφέρει ένα μοναδικό μείγμα δύναμης, λειτουργικότητας και ανθεκτικότητας που δεν συγκρίνεται με άλλα στυλ προπόνησης. Είναι ένα άθλημα - και ένας τρόπος ζωής - που αποδεικνύει ότι η δύναμη είναι κάτι πολύ περισσότερο από απλά νούμερα στο γυμναστήριο.

Τώρα είναι ώρα να αναλάβουμε δράση!

Αγκαλιάστε τη νοοτροπία του Strongman θέτοντας τους στόχους σας, δεσμευόμενοι για συνεπή προσπάθεια και προκαλώντας τον εαυτό σας σε κάθε προπόνηση.

Είτε σηκώνετε το πρώτο σας Atlas Stone είτε πιέζετε για ένα προσωπικό ρεκόρ, να θυμάστε ότι η πρόοδος χτίζεται ένα-ένα βήμα, μία-μία άρση και μία μέρα τη φορά.

Η ομορφιά της προπόνησης Strongman δεν έγκειται μόνο στα βάρη που σηκώνετε, αλλά στη δύναμη που χτίζετε — σωματικά, διανοητικά και διανοητικά.

Αφήστε αυτό το ταξίδι να σας εμπνεύσει να σπάσετε και να επαναπροσδιορίσετε τα όριά σας, και να ανακαλύψετε τις απίστευτες δυνατότητες μέσα σας.

**Είσαι πιο δυνατός από όσο νομίζεις!
Τώρα βγες εκεί έξω και απόδειξέ το!!!**



ΔΕΣ ΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ!



Η ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ!

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ STRONGMAN

By Kim Karamaneas

Η προπόνηση Strongman είναι μοναδική και ποικίλη, εστιάζοντας στη συνολική δύναμη, ισχύ, αντοχή και λειτουργική φυσική κατάσταση.

Αυτό το είδος προπόνησης μπορεί να ενσωματωθεί τόσο στο γυμναστήριο όσο και σε εξωτερικούς χώρους.

Παρακάτω είναι μια δομημένη ρουτίνα προπόνησης Strongman μιας εβδομάδας που περιλαμβάνει ασκήσεις γυμναστικής και υπαίθριες ασκήσεις.

Εβδομαδιαία Επισκόπηση

- **Δευτέρα:** Δύναμη και Ισχύς Κάτω μέρους του σώματος
- **Τρίτη:** Δύναμη και Ισχύς Άνω μέρους του σώματος
- **Τετάρτη:** Conditioning και Δύναμη Λαβής
- **Πέμπτη:** προπόνηση για Strongman Events
- **Παρασκευή:** Ανάπαυση ή Ενεργή Αποκατάσταση
- **Σάββατο:** Full Body Δύναμη και Strongman Events
- **Κυριακή:** Ανάπαυση ή Ενεργή Αποκατάσταση



ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Δευτέρα: Αύξηση δύναμης και ισχύος κάτω σώματος

Ζέσταμα:

Δυναμικές διατάσεις και ασκήσεις κινητικότητας (αιωρήσεις ποδιών, ανοίγματα ισχίου)
Ελαφρά εργασία με μπάρα (πχ goblet squats, lunges)

Προπόνηση Δύναμης:

Squats (5 sets x 5 reps)
Deadlifts (4 sets x 5 reps)
Romanian Deadlifts (3 sets x 8 reps)

Προπόνηση ισχύος:

Box Jumps (3 sets x 5 reps)
Kettlebell Swings (3 sets x 10 reps)

Συμπληρωματικές ασκήσεις:

Leg Press (3 sets x 10 reps)
Calf Raises (3 sets x 15 reps)

Cool Down:

Στατικό stretching εστιασμένο στο κάτω σώμα

Τρίτη: Αύξηση δύναμης και ισχύος πάνω σώματος

Ζέσταμα:

Δυναμικές διατάξεις και ασκήσεις κινητικότητας (arm circles, band pull-aparts)

Ελαφρά εργασία με μπάρα (πχ shoulder press, bent over rows)

Προπόνηση δύναμης:

Bench Press (5 sets x 5 reps)

Overhead Press (4 sets x 5 reps)

Bent Over Rows (4 sets x 8 reps)

Προπόνηση ισχύος:

Push Press (3 sets x 5 reps)

Medicine Ball Slams (3 sets x 10 reps)

Συμπληρωματικές ασκήσεις:

Dumbbell Shoulder Press (3 sets of 10 reps)

Tricep Dips (3 sets x 10 reps)

Cool Down:

Στατικό stretching εστιασμένο στο πάνω σώμα



Τετάρτη: Contitioning και αύξηση δύναμης στις λαβές (grips)

Ζέσταμα:

Δυναμικές διατάσεις και ασκήσεις κινητικότητας (jumping jacks, dynamic arm stretches)

Ελαφρύ cardio (πχ rowing, ποδήλατο για 5 λεπτά)

Conditioning:

Sled Pushes (5 sets για 30 μέτρα)

Battle Ropes (5 sets για 30 δευτερόλεπτα)

Δύναμη λαβής:

Farmer's Walk (4 sets of 40 meters)

Plate Pinches (3 sets κράτημα για 1 λεπτό)

Συμπληρωματικές ασκήσεις:

Kettlebell Deadlifts (3 sets x 10 reps)

Hammer Curls (3 sets x 12 reps)

Cool Down:

Στατικό stretching εστιασμένο σε όλο το σώμα



Πέμπτη: Προπόνηση για αγώνα Strongman-(Strongman Events). Σε εξωτερικό χώρο αν είναι δυνατόν)

Ζέσταμα:

Δυναμικές διατάσεις και ασκήσεις κινητικότητας (full body dynamic stretches)

Light cardio (e.g., jogging, jump rope)

Strongman Events:

Atlas Stones (4 sets of 3-5 reps)

Log Clean and Press (4 sets of 3-5 reps)

Tire Flips (4 sets of 5-8 reps)

Endurance Work:

Yoke Walk (4 sets of 40 meters)

Sandbag Carries (4 sets of 40 meters)

Συμπληρωματικές ασκήσεις:

Sandbag Squats (3 sets of 10 reps)

Sledgehammer Swings (3 sets of 15 reps)

Cool Down:

Στατικό stretching εστιασμένο σε όλο το σώμα



Παρασκευή: Ανάπαυση ή Δυναμική αποκατάσταση

Επιλογές Ενεργής Αποκατάστασης:

- Ελαφρύ cardio (e.g., swimming, cycling)
- Yoga or flexibility session
- Foam rolling and mobility work

Σάββατο: Full Body Δύναμη και Strongman Events

Ζέσταμα:

- Δυναμικές διατάσεις και ασκήσεις κινητικότητας (full body dynamic stretches)
- Light barbell work (e.g., deadlifts, shoulder press)

Προπόνηση Δύναμης:

- Deadlifts (5 sets of 3 reps)
- Squats (5 sets of 3 reps)

Strongman Events:

- Farmer's Walk (5 sets of 40 meters)
- Log Clean and Press (5 sets of 3 reps)
- Atlas Stones (4 sets of 3-5 reps)

Συμπληρωματικές ασκήσεις:

- Bent Over Rows (3 sets of 8 reps)
- Tricep Extensions (3 sets of 10 reps)

Cool Down:

- Στατικό stretching εστιασμένο σε όλο το σώμα

Κυριακή: Ανάπαυση ή Δυναμική αποκατάσταση

Επιλογές Ενεργής Αποκατάστασης:

- Ελαφρυ cardio (e.g., brisk walking, light jogging)
- Gentle stretching or yoga
- Foam rolling and mobility work

Σημειώσεις:

- Προσάρμοσε τα βάρη και τις επαναλήψεις ανάλογα με την πρόοδο σου.
- Η σωστή φόρμα και τεχνική είναι ζωτικής σημασίας για την αποφυγή τραυματισμών, ειδικά με βαριές άρσεις και αγώνες Strongman.
- Η εκπαίδευση Strongman περιλαμβάνει συχνά μη συμβατικό εξοπλισμό, επομένως ο αυτοσχεδιασμός με διαθέσιμα εργαλεία (π.χ. σάκους άμμου, ελαστικά) μπορεί να είναι επωφελής.
- Η διατροφή, η αποκατάσταση και ο ύπνος είναι κρίσιμα συστατικά για την υποστήριξη των υψηλών απαιτήσεων της εκπαίδευσης Strongman.
- Αυτή η ρουτίνα στοχεύει στην οικοδόμηση της απαραίτητης δύναμης, ισχύος, αντοχής και λειτουργικής φυσικής κατάστασης που απαιτούνται για τους αγώνες Strongman, παρέχοντας παράλληλα μια ολοκληρωμένη προσέγγιση στη συνολική σωματική ανάπτυξη.



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

Joachim Karamaneas

Ιωακείμ Καραμανέας



- *Diploma in Health Studies*
- *Diploma in Human Nutrition*
- *Diploma in Physical Fitness*
- *Advanced Diploma in Cognitive Behavioural Therapy*
- *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 & Mentor*
- Συγγραφέας 31 βιβλίων διατροφής, προπονητικής και ψυχολογίας
- Υπήρξε: "Nutrition and Training Professor and Mentor & Executive Manager στην εταιρεία: "Enter Academy Group"
- Υπήρξε: "Ιδρυτικό Στέλεχος, επιστημονικός συνεργάτης και ερευνητής διατροφής της επιστημονικής ομάδας Taleton®"
- Είναι οδημουργός της μεθόδου "NutriMentality®", που συνδυάζει τη διατροφή με την αλλαγή νοοτροπίας ώστε να νομιμοποιούνται τα αποτελέσματα για πάντα, καθώς και του προγράμματος "LimitlessU®", που είναι η πρακτική εφαρμογή αυτής της μεθόδου!

Δημιουργός των μοναδικών μεθόδων προπόνησης:

- "Mixed Throwing Training System®",
- "ReviveX®"
- "MorphoMastery®"
- "Powerpump Acc®"

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 καλύτερευσης της υγείας τους, είτε την προσωπική τους αυτοβελτίωση και ανάπτυξη, 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 μέγαρο μουσικής.

Σκοπός του είναι να εξελίξει συνεχώς την έρευνα πάνω στην ολόκληρη 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 φανερές στα social media!



Joachim Karamaneas
Dance Where the Impossible Lives

Joachim Karamaneas

info@karamaneas.com

www.karamaneas.com

Facebook: [karamaneas.com](https://www.facebook.com/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)