

# ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ **KICK BOXING**



**ΑΠΟΓΕΙΩΣΕ ΤΟ ΑΣΛΗΜΑ ΣΟΥ!**



By Kim Karamaneas

## ΚΑΛΩΣ ΗΛΘΕΣ ΣΤΟ ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ:

# Kick Boxing

### Καλώς ήλθατε Πρωταθλητές!

Είστε έτοιμοι να απελευθερώσετε τον εσωτερικό σας μαχητή και να ανεβάσετε το άθλημά σας στο επόμενο επίπεδο;

Αυτό το είναι το δώρο μου για εσάς—έναν πλήρη οδηγό προπόνησης, που έχει σχεδιαστεί για να δημιουργεί εκρηκτική δύναμη, να βελτιώνει την ταχύτητα και τις κινήσεις που κάνουν το kickboxing ένα τόσο απίστευτο άθλημα!

Είτε είστε αρχάριος που θέλει να μπει στο ρινγκ είτε έμπειρος αθλητής που ακονίζει τις δεξιότητές σας, αυτό το πρόγραμμα θα σας βοηθήσει:

- Αναπτύξτε εκρηκτικές κλωτσιές και γροθιές με στοχευμένες ασκήσεις δύναμης.
- Βελτιώστε την ισορροπία και τη σταθερότητα για να κυριαρχήσετε σε κάθε κίνηση.
- Δημιουργήστε ανθεκτικότητα και δύναμη που μεταφράζονται σε πραγματικά αποτελέσματα.

### Γιατί είναι εξαιρετικά σπουδαίο αυτό το πρόγραμμα;

Ως προπονητής, έφτιαξα αυτό το πρόγραμμα όχι μόνο για να εστιάσω στη δύναμη, αλλά και να αντιμετωπίσω τις συγκεκριμένες λειτουργικές ανάγκες του kickboxing. Κάθε άσκηση έχει επιλεγεί για να υποστηρίξει την τεχνική σας, να αποτρέψει τραυματισμούς και να ενισχύσει τα αποτελέσματά σας.

Αυτό είναι κάτι περισσότερο από μια προπόνηση—είναι ένα σχέδιο για να ξεκλειδώσετε πλήρως τις δυνατότητές σας ως kickboxer και αθλητής.

Είτε ο στόχος σας είναι να βελτιώσετε το ανταγωνιστικό σας πλεονέκτημα, είτε να παραμείνετε σε φόρμα ή απλά να διασκεδάσετε με ένα άθλημα που αγαπάτε, αυτό το πρόγραμμα είναι το τέλειο μέρος για να ξεκινήσετε!

### Πώς να χρησιμοποιήσετε το πρόγραμμα

**Αφού αποκτήσατε τον εντελώς ΔΩΡΕΑΝ εκπαιδευτικό σας οδηγό, τότε:**

1. Ακολουθήστε τις δομημένες προπονήσεις και τις συμβουλές για τα καλύτερα αποτελέσματα.
2. Συνδυάστε αυτό το πρόγραμμα με την πρακτική σας στο kickboxing για μέγιστη αποτελεσματικότητα.



Με αγάπη...  
Joachim Karamancas

## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ KICK-BOXING

Ένα πρόγραμμα ενδυνάμωσης εστιασμένο στο kickboxing, πρέπει να ενισχύσει τόσο την εκρηκτική ισχύ και την ταχύτητα στον πυρήνα, το κάτω μέρος του σώματος και το πάνω μέρος του σώματος, καθώς και να βελτιώσει την ισορροπία και τη σταθερότητα.

**Ακολουθεί ένα προσαρμοσμένο πρόγραμμα που χωρίζεται στις κύριες μυϊκές ομάδες και τα μοτίβα κίνησης στα οποία θα βασιζόταν ένας kickboxer.**

### Επισκόπηση προγράμματος:

**Ημέρες προπόνησης:** 2-3 ημέρες την εβδομάδα, εστιασμένες στη δύναμη, που να είναι ισορροπημένες με τις ημέρες τεχνικής και προετοιμασίας.

**Βασικοί στόχοι:** Ισχύς (εκρηκτικότητα), ταχύτητα (γρήγορη ενεργοποίηση μυών) και δύναμη (για αντοχή και ανθεκτικότητα).

**Βασικές περιοχές:** Κάτω μέρος του σώματος, κορμός και άνω μέρος του σώματος, με έμφαση στις σύνθετες και λειτουργικές ασκήσεις.



## 1. Κάτω σώμα (Ισχύς και σταθερότητα)

Οι κινήσεις λακτισμάτων στο kickboxing, βασίζονται στην εκρηκτική δύναμη των ποδιών για κλωτσιές και χτυπήματα στα γόνατα.

Οι παρακάτω ασκήσεις ενισχύουν την ικανότητα παραγωγής ενέργειας από την αρχή.

### **Squats με μπάρα**

Σετ: 4, επαναλήψεις: 5-8

**Σημειώσεις:** Εστιάστε στην εκρηκτική ανοδική κίνηση. Έλεγχος στην αρνητική διαδρομή προς τα κάτω, για να αποκτήσετε δύναμη και ισχύ για βασικά λακτίσματα.

### **Άλματα σε κουτί (Box Jumps)**

Σετ: 4, επαναλήψεις: 6-8

**Σημειώσεις:** Αυτές οι πλειομετρικές ασκήσεις εκπαιδεύουν τις μυϊκές ίνες ταχείας συστολής, βελτιώνοντας την ταχύτητα και το ύψος των λακτισμάτων.

### **Bulgarian Split Squats με αλτήρες**

Σετ: 3, επαναλήψεις: 8-10 (κάθε πόδι)

**Σημειώσεις:** Ιδανικό για σταθερότητα και δύναμη με ένα πόδι. Μιμείται τη μεταφορά βάρους σε στάσεις kickboxing.

### **Deadlifts (Συμβατικό ή Trap Bar)**

Σετ: 4, επαναλήψεις: 4-6

**Σημειώσεις:** Επικεντρωθείτε στην κίνηση του ισχίου και την εμπλοκή του πυρήνα, για να υποστηρίξετε τις εκρηκτικές κινήσεις του κάτω σώματος που απαιτούνται για δυνατά λακτίσματα.

## 2. Πυρήνας (Σταθερότητα και περιστροφή)

Ο πυρήνας είναι ζωτικής σημασίας για τη μεταφορά ενέργειας από το κάτω μέρος του σώματος στο πάνω μέρος του σώματος, τόσο στα λακτίσματα όσο και στις γροθιές.

Η έμφαση στις περιστροφικές κινήσεις θα υποστηρίξει το στρίψιμο και την επαναφορά στο kickboxing.

### **Russian Twists με Medicine Ball**

Σετ: 3, επαναλήψεις: 15-20 ανά πλευρά

**Σημειώσεις:** Ενισχύει την περιστροφική ισχύ και ενισχύει τους λοξούς κοιλιακούς, βοηθώντας στη ροπή κατά τις γροθιές και τις κλωτσιές.

### **Cable Woodchoppers**

Σετ: 3, επαναλήψεις: 12-15 ανά πλευρά

**Σημειώσεις:** Εστιάζετε στην εκρηκτική κίνηση σε όλο το σώμα. Μιμείται τη ροπή στα χτυπήματα του kickboxing.

### **Plank to Push-Up**

Σετ: 3, επαναλήψεις: 10-12

**Σημειώσεις:** Χτίζει ισομετρική δύναμη στον πυρήνα, τους ώμους και τους τρικέφαλους, σταθεροποιώντας το σώμα για δύναμη κατά τη διάρκεια των γροθιών.

### **Κρεμαστές ανυψώσεις ποδιών**

Σετ: 3, επαναλήψεις: 12-15

**Σημειώσεις:** Βελτιώνει τη σταθερότητα του πυρήνα και ενισχύει τους καμπτήρες του ισχίου, σημαντικά για τη διατήρηση της άμυνας και των υψηλών χτυπημάτων με τα γόνατα.

### 3. Πάνω μέρος του σώματος (Δύναμη γροθιάς και σταθερότητα)

Η δημιουργία εκρηκτικής δύναμης στο πάνω μέρος του σώματος θα ενισχύσει τη δύναμη και την ταχύτητα των γροθιών.

#### **Medicine Ball Slam ή Plyometric Push-Ups**

Σετ: 4, επαναλήψεις: 8-10

**Σημειώσεις:** Και οι δύο ασκήσεις αναπτύσσουν εκρηκτικότητα στο πάνω μέρος του σώματος, ενισχύοντας καλά τις γρήγορες γροθιές στο kickboxing.

#### **Push Press με μπάρα ή Kettlebell**

Σετ: 4, επαναλήψεις: 6-8

**Σημειώσεις:** Αναπτύσσει δύναμη στους ώμους και στους τρικέφαλους με μια εκρηκτική ώθηση, ιδανική για επιτάχυνση με γροθιά.

#### **Κωπηλατική αλτήρων με ένα χέρι**

Σετ: 3, επαναλήψεις: 8-10 ανά πλευρά

**Σημειώσεις:** Βελτιώνει τη σταθερότητα των ώμων και την περιστροφική ισχύ, απαραίτητη για τις γροθιές και τις οπίσθιες αγκωνιές.

#### **Όρθιες πιέσεις Landmine**

Σετ: 3, επαναλήψεις: 10-12 ανά βραχίονα

**Σημειώσεις:** Χτίζει μονομερή δύναμη πίεσης και σταθερότητα στους ώμους, ζωτικής σημασίας για δυνατά uppercuts και hooks.

## Κύκλος προετοιμασίας (Προαιρετικό φινίρισμα για την τελειοποίηση της καρδιοαναπνευστικής και μυϊκής αντοχής)

Σε μία μέρα δύναμης κάθε εβδομάδα, προσθέστε έναν σύντομο, εκρηκτικό κύκλο προετοιμασίας, για να εκπαιδεύσετε την αντοχή σας και να βελτιώσετε τις μυϊκές ίνες ταχείας συστολής.

### Παράδειγμα κύκλου:

- ο Battle Ropes (15-20 δευτερόλεπτα)
- ο Kettlebell Swings (12 επαναλήψεις)
- ο Box Jumps (8-10 επαναλήψεις)
- ο Σχοινάκι (30 δευτερόλεπτα)

Επαναλάβετε για 3-4 γύρους με ελάχιστη ανάπαυση μεταξύ των ασκήσεων, και πάρτε 1 λεπτό ξεκούρασης μεταξύ των γύρων.

### Συμβουλές για επιτυχία:

- **Πρόοδος:** Σταδιακά αυξήστε τα βάρη καθώς βελτιώνεται η δύναμη, εστιάζοντας στη διατήρηση της ταχύτητας.
- **Εκρηκτικότητα:** Να δίνετε πάντα προτεραιότητα στις εκρηκτικές, γρήγορες κινήσεις σε σχέση με τις βαριές, αργές ανυψώσεις.
- **Ανάρρωση:** Συμπεριλάβετε ασκήσεις ευλυγισίας και διατάσεων για τους γοφούς, τους ώμους και τη σπονδυλική στήλη, για να διατηρήσετε την ευελιξία που είναι απαραίτητη για το kickboxing.
- **Αποφύγετε την κόουραση:** Βεβαιωθείτε ότι οι ημέρες ενδυνάμωσης δεν επηρεάζουν τις ημέρες τεχνικής δεξιότητας, ιδιαίτερα πριν από το σπάρτινγκ ή την έντονη εργασία με σάκο.

**Αυτό το πρόγραμμα θα βοηθήσει έναν kickboxer να αποκτήσει τη δύναμη και την ταχύτητα που χρειάζεται για να μεγιστοποιήσει αποτελεσματικά τόσο τα λακτίσματα όσο και τις γροθιές.**



***-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](mailto:info@karamaneas.com)

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