Πώς διαλέγετε βάρος για kettlebell γυμναστικής και βαράκια στο σπίτι

Ξεκινήστε από την κίνηση, όχι από τον αριθμό

Το σωστό βάρος δεν είναι αυτό που φαίνεται εντυπωσιακό στο ράφι, ούτε αυτό που σηκώνει κάποιος άλλος. Είναι το φορτίο που σας επιτρέπει να κάνετε την άσκηση με σταθερή τεχνική, πλήρη έλεγχο και χωρίς να κρατάτε την αναπνοή σας από τον φόβο ότι θα χάσετε την ισορροπία σας. Στην προπόνηση στο σπίτι η επιλογή γίνεται ακόμη πιο πρακτική, γιατί δεν υπάρχει πάντα ένας προπονητής που να διορθώσει τη θέση ή να αλλάξει φορτίο τη στιγμή που χρειάζεται.

Πριν κοιτάξετε κιλά, σκεφτείτε τι θα κάνετε. Το kettlebell γυμναστικής χρησιμοποιείται συχνά σε κινήσεις όπως το swing, το goblet squat, το press και το farmer carry. Κάθε μία από αυτές ζητά διαφορετικό επίπεδο ελέγχου. Ένα βάρος που είναι κατάλληλο για περπάτημα με κουδούνι μπορεί να είναι υπερβολικό για overhead press. Αντίστοιχα, ένα ελαφρύ kettlebell που δεν προσφέρει αντίσταση στο swing μπορεί να οδηγήσει σε απότομες κινήσεις με τους γοφούς και στους ώμους.

Δοκιμάστε πρώτα το εύρος κίνησης

Η πρώτη δοκιμή αφορά την κίνηση χωρίς κόπωση. Πάρτε το αντικείμενο με ουδέτερη σπονδυλική στήλη, λυγισμένα γόνατα και σταθεά πόδια. Κάντε μερικές αργές επαναλήψεις και δείτε αν μπορείτε να διατηρήσετε το ίδιο εύρος κίνησης από την πρώτη ως την τελευταία. Αν το σώμα σας αρχίζει να στρογγυλεύει στη μέση, να σηκώνει τους ώμους ή να αφήνει τα γόνατα να πέφτουν προς τα μέσα, το φορτίο είναι πιθανότατα μεγάλο.

Η λαβή παίζει επίσης ρόλο. Στο kettlebell η λαβή πρέπει να επιτρέπει στον καρπό να μένει σχεδόν ίδιος με το πέμπτο δάχτυλο, όχι να λυγίζει έντονα προς τα πίσω. Αν νιώθετε ότι κρατάτε με δύναμη μόνο για να μην πέσει, δοκιμάστε μικρότερο βάρος ή άλλη γωνία λαβής. Στα βαράκια ενδυνάμωσης η λαβή ελέγχεται πιο εύκολα, όμως και εκεί η υπερβολική ένταση στα δάχτυλα μπορεί να μεταφερθεί στον αυχένα και στους ώμους.

Ορίστε τον στόχο της προπόνησης

Ο στόχος αλλάζει και το κατάλληλο φορτίο. Για μυϊκή αντοχή και σταθεροποίηση, επιλέγετε βάρος που σας επιτρέπει να εκτελέσετε περισσότερες επαναλήψεις με καθαρή κίνηση, χωρίς να φτάσετε σε σημείο να κουνάτε το σώμα για να ολοκληρώσετε τη σειρά. Για δύναμη, το φορτίο είναι μεγαλύτερο, αλλά οι επαναλήψεις λιγότερες και η ανάπαυλα πιο

συνειδητή. Για μυϊκή υπερτροφία, το φορτίο πρέπει να προσφέρει αίσθηση αντίστασης στις τελευταίες επαναλήψεις, χωρίς να καταρρέει η τεχνική άσκησης.

Στην πράξη, μην προσπαθείτε να πετύχετε τα πάντα με ένα μόνο βάρος. Ένα kettlebell μπορεί να εξυπηρετήσει swings και carries, ενώ ένα ζευγάρι βαράκια μπορεί να δώσει πιο σταθερή αντίσταση σε πιέσεις, κωπηλατικές και προβολές. Αν διαλέγετε εξοπλισμό για σπίτι, σκεφτείτε ποιες κινήσεις θα κάνετε πιο συχνά και ποιες απαιτούν μεγαλύτερη ακρίβεια.

Χρησιμοποιήστε το κριτήριο των δύο επαναλήψεων

Ένας απλός τρόπος να ρυθμίσετε το φορτίο είναι να παρατηρήσετε πόσες καθαρές επαναλήψεις απομένουν πριν αλλοιωθεί η κίνηση. Αν τελειώσατε τη σειρά και θα μπορούσατε να κάνατε ακόμη πολλές επαναλήψεις με την ίδια ποιότητα, το βάρος είναι πιθανά χαμηλό για τον στόχο σας. Αν η τέταρτη ή η πέμπτη επανάληψη βγήκε με τράβηγμα από τη μέση ή με ανύψωση των ώμων, το βάρος είναι υψηλό.

Το ζητούμενο δεν είναι να φτάνετε κάθε φορά σε απόλυτη εξάντληση. Σε ασκήσεις με kettlebell, η κόπωση μπορεί να αλλάξει γρήγορα τη θέση της λαβής και να μετατρέψει μια δυναμική κίνηση σε τράβηγμα με τη σπονδυλική στήλη. Σε πιέσεις πάνω από το κεφάλι, η κόπωση μπορεί να αφήσει τα πλευρά ανοιχτά και να επιβαρύνει την οσφυϊκή περιοχή. Για αυτό, προτιμάται φορτίο που επιτρέπει έλεγχο μέχρι το τέλος της σειράς.

Κάντε μια μικρή δοκιμή πριν δεσμευτείτε

Αν έχετε τη δυνατότητα, δοκιμάστε δύο διαφορετικά βάρη στην ίδια κίνηση. Κρατήστε σημειώσεις για το πώς νιώθετε στον αυχένα, στη μέση, στους καρπούς και στους γλουτούς. Μην βασίζεστε μόνο στο αν το βάρος σας φάνηκε βαρύ. Ένα μέτριο φορτίο που κινείται άσχημα μπορεί να είναι πιο απαιτητικό από ένα μεγαλύτερο που κινείται καθαρά.

Για αρχή, επιλέξτε ένα βάρος με το οποίο η αναπνοή παραμένει σταθερή και η κίνηση δεν γίνεται απότομη. Μετά από λίγες προπονήσεις, δείτε αν η ίδια σειρά έγινε ευκολότερη. Αν ναι, η προοδευτική επιβάρυνση μπορεί να γίνει με μικρή αύξηση, με περισσότερες επαναλήψεις ή με πιο αργό ρυθμό. Δεν χρειάζεται να αλλάξετε αμέσως σε πολύ βαρύ εξοπλισμό.

Προσαρμόστε το βάρος ανάλογα με την άσκηση

Δεν υπάρχει ένα βάρος που ταιριάζει σε όλο το πρόγραμμα. Το goblet squat συνήθως επιτρέπει περισσότερο έλεγχο από το swing, επειδή το φορτίο κρατιέται κοντά στο σώμα. Το swing χρειάζεται αρκετή αντίσταση για να «κάτσει» στους γοφούς, αλλά όχι τόση ώστε

να τραβάει τους ώμους προς τα εμπρός. Το press απαιτεί ακόμη πιο συντηρητική επιλογή, ειδικά αν η κινητικότητα των ώμων δεν είναι επαρκής.

Τα βαράκια ενδυνάμωσης προσφέρουν ευελιξία σε ασκήσεις με δύο χέρια, αφού το φορτίο μπορεί να κατανεμηθεί ομοιόμετρα. Σε μονόπλευρες κινήσεις, ένα βαράκι μπορεί να φανεί βαρύτερο απ' ό,τι δείχνει, γιατί ο κορμός καλείται να αντισταθεί στη στροφή. Αν παρατηρήσετε ότι το σώμα γέρνει ή ότι το πόδι χάνει την επαφή με το πάτωμα, μειώστε το φορτίο πριν προσθέσετε επαναλήψεις.

Δείτε τη σχέση βάρους και χώρου

Στο σπίτι, η ασφαλής επιλογή δεν αφορά μόνο τα κιλά. Ο χώρος γύρω σας πρέπει να επιτρέπει πλήρη κίνηση χωρίς εμπόδια. Ένα kettlebell που ταλαντεύεται χρειάζεται περισσότερο ελεύθερο χώρο από μια αργή κωπηλατική με βαράκι. Το στρώμα πρέπει να μην γλιστρά, τα πόδια να πατούν σταθερά και το βάρος να ακουμπά σε σημείο από το οποίο μπορεί να σηκωθεί χωρίς να χρειάζεται να σκύψετε με στρογγυλεμένη μέση.

Αν η επιφάνεια είναι ολισθηρή ή αν κοντά υπάρχουν έπιπλα, μειώστε το φορτίο και περιορίστε τις δυναμικές κινήσεις. Η καλή τεχνική άσκησης εξαρτάται και από το περιβάλλον. Ένα ελαφρύτερο βάρος με σωστή θέση σώματος είναι πιο χρήσιμο από ένα βαρύτερο που αναγκάζει το σώμα να κινηθεί διστακτικά.

Ακούστε τα σημάδια του σώματος

Η ήπια μυϊκή κόπωση είναι φυσιολογική. Ο οξύς πόνος, το μούδιασμα, η έντονη ένταση στον αυχένα και η αίσθηση ότι η μέση δεν «κρατά» δεν είναι σημάδια προόδου. Σε αυτές τις περιπτώσεις, σταματήστε την κίνηση, μειώστε το φορτίο και ελέγξτε τη θέση σας. Αν η δυσφορία επιμένει, η επιλογή βάρους δεν είναι το μόνο ζήτημα και χρειάζεται αξιολόγηση από κατάλληλο επαγγελματία.

Η πρόοδος φαίνεται και σε μικρά πράγματα: πιο σταθερή αναπνοή, λιγότερη ταλάντευση στον καρπό, καλύτερη ευθυγράμμιση γονάτων και πιο ήρεμη κίνηση των ώμων. Αυτά δείχνουν ότι το φορτίο δουλεύει μαζί σας. Όταν εμφανιστούν, μπορείτε να προχωρήσετε σε ελάχιστη αύξηση ή σε μια πιο απαιτητική παραλλαγή, πάντα με προτεραιότητα τον έλεγχο.

Ρυθμίστε το βάρος με βάση την εμπειρία σας

Αν είστε νέοι στις ασκήσεις με kettlebell, ξεκινήστε με φορτίο που σας επιτρέπει να επαναλαμβάνετε την κίνηση αργά και με σαφή έναρξη και τέλος. Δεν χρειάζεται βιασύνη. Η εξοικείωση με τη λαβή και τον ρυθμό βοηθά να μεταφερθεί η προσπάθεια στους γλουτούς και στον κορμό, αντί να καταλήγει στα χέρια. Όσο βελτιώνεται η κινητικότητα, μπορείτε να δοκιμάζετε λίγο μεγαλύτερο βάρος σε μία άσκηση κάθε φορά.

Αν έχετε ήδη εμπειρία, η επιλογή μπορεί να γίνει πιο στοχευμένη. Κρατήστε ένα ελαφρύτερο εργαλείο για τεχνική, ένα μεσαίο για σειρές δύναμης και ένα βαρύτερο για σύντομες, καλά ελεγχόμενες εργασίες. Με αυτόν τον τρόπο η προπόνηση δεν εξαρτάται από τη διάθεση της ημέρας ούτε από την ανάγκη να αποδείξετε κάτι με το πρώτο βάρος που πιάνετε.

Κάντε την τελική επιλογή με τρία ερωτήματα

Πριν καταλήξετε, κρατήστε απλά το ερώτημα αν μπορείτε να κάνετε την άσκηση με σωστή θέση, αν το φορτίο ταιριάζει στον στόχο της σειράς και αν ο χώρος σας επιτρέπει την κίνηση χωρίς συμβιβασμούς. Αν οι απαντήσεις είναι θετικές, το βάρος είναι κατάλληλο για εκείνη την περίπτωση. Αν μία απάντηση είναι αρνητική, αλλάξτε κάτι πριν συνεχίσετε.

Η καλή επιλογή δεν είναι μόνιμη. Αλλάζει καθώς αλλάζουν η δύναμη, η κινητικότητα, η εμπειρία και η μορφή της προπόνησης. Ένα kettlebell γυμναστικής που σήμερα φαίνεται αρκετό μπορεί αργότερα να χρειαστεί αντικατάσταση ή συμπλήρωμα. Το ίδιο ισχύει για κάθε εργαλείο αντίστασης που χρησιμοποιείτε στο σπίτι. Ο σωστός ρυθμός είναι εκείνος που σας αφήνει να προπονείστε συχνά, με καθαρή κίνηση και χωρίς να μετατρέπετε κάθε σειρά σε δοκιμασία αντοχής.