

100% NATURAL

# Ο ΖΕΝ ΤΩΝ ΔΑΣΩΝ

ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΕΝΑ ΜΕΓΑΛΟ ΤΑΞΙΔΙ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΤΩΝ ΠΟΛΕΜΙΚΩΝ ΤΕΧΝΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ  
ΑΚΡΑΙΩΝ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ, Ο ΑΓΓΕΛΟΣ ΕΥΛΑΜΠΙΟΥ ΒΡΙΣΚΕΤΑΙ ΣΤΗΝ  
ΚΟΡΥΦΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΤΟΥ ΜΕ ΕΝΑ ΜΟΝΟΖΥΓΟ ΜΕΣ ΣΤΗ ΦΥΣΗ.  
ΜΑΘΕ ΤΑ ΜΥΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΚΑΙ ΒΡΕΣ ΚΙ ΕΣΥ ΤΟ ΔΙΚΟ ΣΟΥ ΔΑΣΟΣ  
ΤΟΥ ΒΑΣΙΛΗ ΓΕΩΡΓΑΚΑΚΟΥ



# ΒΛΕΠΩ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ ΣΤΟ MAIL ΜΟΥ

ΑΡΚΕΤΑ ΒΙΝΤΕΑΚΙΑ ΜΕ ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ ΠΟΥ ΠΡΟΤΕΙΝΟΥΝ ΑΣΥΝΗΘΙΣΤΟΥΣ ΤΡΟΠΟΥΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ. ΕΧΩ ΔΕΙ ΤΥΠΟΥΣ ΝΑ ΣΗΚΩΝΟΥΝ ΒΑΡΕΛΙΑ ΜΕ ΠΕΤΡΕΛΑΙΟ ΣΤΟΥΣ ΩΜΟΥΣ ΤΟΥΣ ΚΑΙ ΝΑ ΑΝΕΒΑΙΝΟΥΝ ΣΕ ΑΝΗΦΟΡΑ ΚΑΙ ΔΡΟΜΕΙΣ ΝΑ ΚΟΝΤΡΑΡΟΝΤΑΙ ΜΕ ΓΑΪΔΑΡΟΥΣ.

Ένας από τους στόχους στο ΜΗ είναι να βρούμε πρωτότυπους και αποτελεσματικούς τρόπους για να γυμνάσουμε με όσο το δυνατόν λιγότερα εξαρτήματα και σε οποιοδήποτε μέρος κι αν βρίσκεσαι.

Με αυτή τη λογική, πριν ένα μήνα περίπου, ο διευθυντής του Men's Health μου είπε να πετάξω στο youtube τις λέξεις «Greek Sasuke» - το Sasuke Competition είναι ένας από τους πιο απαιτητικούς αγώνες επίδειξης αθλητικών ικανοτήτων στην Ιαπωνία.

Στο βίντεο εμφανίστηκε ο Αγγελος Ευλαμπίου, ο οποίος είναι ο μοναδικός Έλληνας που προετοιμάστηκε για τον συγκεκριμένο διαγωνισμό. Μέσα σε 6 λεπτά και 23 δευτερόλεπτα, ο Ευλαμπίου δείχνει να εκτελεί έλξεις με λαβή σε πετσέτες, να κάνει βυθίσεις με κορμούς δέντρων στην πλάτη του, να πραγματοποιεί ακροβατικά σε μονόζυγο και κοιλιακούς πασμένους με λαβή πνιγμού από σάκο του μποξ.

Εντυπωσιακό δεν συμφωνείς; Επρεπε να τον ψάξω.

Ο Ευλαμπίου τα τελευταία σχεδόν είκοσι χρόνια οργανώνει άλματα με ελαστικό σκοινί bungee jumping (διαμέσου της εταιρείας του Liquid Bungee). Παράλληλα αξιοποιεί τον περισσότερο χρόνο του στην έρευνα και πρακτική, στην επιστήμη της σωματικής άσκησης και των μαχητικών τεχνών, καθώς και στην παροχή υπηρεσιών που σχετίζο-

ναι με τον τομέα του bodyweight calisthenics fitness personal training.

Η λεγόμενη και σωματοδυναμική προπόνηση είναι μία μέθοδος σωματικής άσκησης υψηλής βιοδυναμικής, που βασίζεται κινητικά σε πολυαρθρικές ασκήσεις (είναι ασκήσεις που για την εκτέλεση τους συμμετέχουν πολλές αρθρώσεις και απαιτείται η συνεργασία πολλών μυών) με κύρια και βασική αντίσταση το σωματικό βάρος σου. Είναι αυτό ακριβώς που ψάχναμε και ο Ευλαμπίου είναι ο κατάλληλος άνθρωπος να την προσαρμόσει σε σένα.

## Η ΠΡΩΤΗ ΕΙΚΟΝΑ

**ΣΥΝΑΝΤΑΩ ΜΕ ΤΟΝ PERSONAL TRAINER ΤΟΥ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΥ,** Βαγγέλη Πολυμερόπουλο, τον Ευλαμπίου στην πίσω είσοδο του Καλλιμάρμαρου. Έχει έρθει με ποδήλατο.

Η χειραψία του μοιάζει με ένα μικρό μπραν-ντε-φερ. Ο Ευλαμπίου ξεκινάει τη συζήτηση με ένα σχόλιο για το χώρο. «Είναι ένα από τα καλύτερα μέρη στο κέντρο για να κάνεις γυμναστική». Έχει δίκιο. Στο πίσω μέρος του Καλλιμάρμαρου υπάρχει ένα μικρό δασάκι με σκιά, το οποίο βρίσκεται σε ύψωμα και είναι ένας χώρος, όπου έχεις όλα τα απαραίτητα για την άσκησή σου. Ένα μονόζυγο, σκοινιά αναρρίχησης, ένα δίζυγο και πολλά δέντρα. «Δεν χρειάζεσαι τίποτα παραπάνω» σου

λέει ενώ προετοιμάζε με διατάσεις τους μυς τους για να ανέβει στο μονόζυγο.

## ΟΙ ΠΤΗΣΕΙΣ ΤΟΥ Σ

**Ο ΑΓΓΕΛΟΣ ΕΥΛΑΜΠΙΟΥ** ήδη κάνει έλξεις σε μονόζυγο κι ετοιμάζει σιγά σιγά τους μυς του για σπαρτιά (με λαβές σε σκάλα φέρνει το σώμα του παράλληλα με το έδαφος). Αρκετοί είναι αυτοί που τον χαζεύουν. Μετά πάει σε κάτι άλλο, εξίσου δύσκολο: ανάποδες έλξεις σε μονόζυγο. Έχει πάσει την μπάρα του μονόζυγου με πρώτη λαβή, έχει σηκώσει ψηλά τους γοφούς του κι έχει περάσει τα πόδια του πάνω από το κεφάλι του. Από αυτήν τη θέση -όπου κυρίως έχεις συνθήσει να βλέπεις τους αθλητές της ενόργανης- ο Ευλαμπίου κάνει έλξεις.

Στη συνέχεια περνάει στο δίζυγο και μετά στα σκοινιά. Δεν χρειάζεται τόνους από σίδερο για να εντυπωσιαστούν οι γύρω του. Μία απλή παραλλαγή των κλασικών ασκήσεων αρκεί να δημιουργήσει την ιδανική πρόκληση για όλους

τους μυς του σώματος του μέσω άντρα. Το πιο κλασικό παράδειγμα: οι κάμψεις-σούπερμαν. Χωρίς κανένα βοήθημα, μόνο με το βάρος του σώματός του, ξεκινά από κλασική θέση κάμψεων και αρχίζει σιγά σιγά να μετακινεί τα χέρια του μπροστά από το κεφάλι του, διατηρώντας τον κορμό του σε απόλυτη ευθεία. Στο τέλος συνεχίζει να στηρίζει το βάρος του μόνο στις παλάμες των χεριών και τις μύτες των ποδιών του, αλλά το σώμα του έχει πάρει τη στάση Σούπερμαν όταν πετάει, και με τα δύο όμως χέρια τεντωμένα προς τα εμπρός.

## ΔΟΥΛΕΨΕ ΣΤΑΔΙΑΚΑ

**ΕΧΕΙ ΠΙΑ ΠΡΟΣΓΕΙΩΘΕΙ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΤΗΣΗ ΤΟΥ.** Δεν έχει λαχανιάσει καθόλου. Τονίζει πόσο σημαντική είναι η προετοιμασία πριν από την άσκηση. «Ιδιαίτερη βαρύτητα πρέπει να δώσεις στις μυϊκές διατάσεις ευλυγισίας και στις διορθωτικές ασκήσεις, προκειμένου να αντιμετωπιστούν παράγοντες δυσκαμψίας» σου λέει. Οι διατάσεις προετοιμάζουν τους μυς, τένοντες και τις περιτονίες για να μπορείς να χρησιμοποιείς εύκολα και λιγότερες πιθανότητες τραυματισμού όλο το εύρος των καθημερινών κινήσεων σου.

Το πρόγραμμα σου πρέπει να εξελίσσεται με βάση την πρόδόν σου προκειμένου να βοηθήσεις το σώμα σου να αντεπεξέλθει στα νέα ερεθίσματα. Στη συνέχεια, θα μπορείς να ακολουθήσεις πιο εξειδικευμένες ασκήσεις. «Οι αρχάριοι μπορούν να ξεκινήσουν με απλό δυναμικό βάδισμα. Στη συνέχεια μπορούν να περάσουν σταδιακά στο πρόγραμμα που θα θγάλουμε. Αλλά, και πάλι, αυτοί πρέπει να αποφασίσουν και να κρίνουν το επίπεδό τους. Δεν χρειάζεται, για παράδειγμα, κάποιος να μπορεί να αναρριχηθεί πάνω στο σκοινί, για να μπορέσει να εκτελέσει την αντί-

**Ό,τι υπάρχει στο γυμναστήριο της φύσης είναι αρκετό. Φτιάξε ένα πλήρες πρόγραμμα με τη βοήθεια ενός δέντρου.**

στοιχη άσκηση. Αρχικά θα μπορούσε να πίνει με λαβή το σκοινί και να συγκρατεί με αυτό το βάρος του» σου λέει, λίγο πριν ξεκινήσει να αναλύει τη φιλοσοφία της ωματοδυναμικής προπόνησης.

## ΒΓΕΣ ΕΞΩ

**«ΠΙΣΤΕΥΩ ΟΤΙ Η ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ** με μέτρο και σε σταθερή καθημερινή βάση είναι βιοτική, ψυχοσωματική ανάγκη, που δεν θα πρέπει να επηρεάζεται από κοινωνικούς παράγοντες. Το σημαντικότερο όλων είναι η εφαρμογή από τη θεωρία στην πράξη. Η σωματική άσκηση χαρακτηρίζεται από τη διάρκεια της στο χρόνο. Είναι πολύ σημαντική η συνέπεια σε αυτήν» λέει ο Ευλαμπίου.

Εκείνη τη στιγμή εμφανίζεται μπροστά μας το καλύτερο ζωοτανό παράδειγμα. Ο Πολυμερόπουλος, έχει πιάσει κουβέντα με έναν κύριο 75 χρόνων, ο οποίος γυμναζόταν στο μέρος που βρισκόμασταν. Μόλις πριν από μία εβδομάδα είχε κάνει παγκόσμιο ρεκόρ στο άλμα επί κοντώ στην κατηγορία 70+. Ενώ διέλυε την όγδοη δεκαετία της ζωής του μπορούσε ακόμη να αναρριχηθεί σε σκοινιά, να τρέξει δίπλα σε σαραντάρηδες και φυσικά να ζει υγιεινά μη έχοντας ούτε ασπρίνη στο προσωπικό φαρμακείο του.

«Αυτός θα μπορούσε να είναι το κεντρικό θέμα σας και όχι εγώ» είπε γελώντας ο Ευλαμπίου.

## ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ, Η ΦΥΣΗ

**Ο MEN'S HEALTH ANTRAS** πρέπει να έχει την ικανότητα να γυμνάζεται σε κάποιο πρόγραμμα αντιστάσεων και παράλληλα να μπορεί να τρέξει, να κολυμπήσει, να σκαρφαλώσει, να κάνει ποδήλατο, να παλέψει, να κωπηλατήσει ή να περπατήσει με βάρη για ώρες. «Δεν υπάρχει νόημα να δεομεύεις τις ικανότητές σου σε έναν τομέα και να υποτιμάς τους υπόλοιπους. Ποια είναι η αξία να κάνεις, για παράδειγμα, κάμψεις αγκώνα για δικεφάλους με αλτήρες τριάντα κιλών εάν δεν μπορείς να κάνεις μία καθαρή έλξη με ένα χέρι από άρση σε μονόζυγο;» αναρωτιέται ο Ευλαμπίου και συνεχίζει:

«Ο άνθρωπος, από τη φύση του, μπορεί να παράγει έργο με τις κινήσεις του, στις οποίες συνεργάζονται πολλές μυϊκές ομάδες και αρθρώσεις. Αυτήν την ικανότητα είχαν οι άνθρωποι παλιά με τη χειρωνακτική εργασία τους στην ύπαιθρο. Αυτό χάθηκε με την εξέλιξη της σύγχρονης κοινωνίας και πέρασε και στο χώρο των γυμναστηρίων».

Σκοπός είναι να δουλέψουμε ξανά με όλους τους μύς και τις αρθρώσεις μας, όπως ο άντρας πριν από των σπλαιών. Τα μόνα σύνεργα που θα χρειαστείς είναι ένα μονόζυγο, ένα δίζυγο, ένα ζεύγος κρίκων, ένα σκοινί Μανίλα, ένα στρώμα ματ, ένα αναρριχητικό fingerboard, μία βαριά ή απλώς και μόνο το βάρος του σώ-

ματός σου.

Από εκεί και πέρα, το μέρος θα μπορούσε να είναι από ένα μικρό δωμάτιο στο σπίτι σου ή απλώς το κοντινότερο δασάκι στη γειτονιά σου. Αν μένεις βόρεια, θα μπορούσες, για παράδειγμα, να επισκεφτείς το Άλσος Συγγρού, αν είσαι στο κέντρο, το καλύτερο μέρος είναι το Καλλιμάρμαρο, ενώ για τους Νότιους υπάρχει, για παράδειγμα, το Άλσος της Νέας Σμύρνης και φυσικά η ακτή του Φλοίσθου. Στην επαρχία τα πράγματα είναι πολύ πιο εύκολα, αφού η επαφή σου με την φύση είναι πιο συχνή κι άμεση.

«Ο,τι υπάρχει στο γυμναστήριο της φύσης είναι αρκετό. Μπορείς να δημιουργήσεις ένα πλήρες πρόγραμμα με τη βοήθεια ενός και μόνο δέντρου. Η φύση σου προσφέρει δωρεάν ό,τι δεν μπορούν να σου προσφέρουν με λεφτά οι γυμναστηριακές κι αθλητικές εγκαταστάσεις» λέει ο Ευλαμπίου.

Δίπλα μου τώρα στέκεται και ο Βασίλης Γκούμας, ο οποίος λίγο πριν έκανε τζόκινγκ κατά μήκος του σταδίου. Νομίζω ότι είχα να τον δω live από το 1981, τότε που έβαλε 30 πόντους στον τελικό του Κυπέλλου, η ΑΕΚ το πήρε κι εγώ έγινα Αεκτοίς. Νομίζω ότι έπρεπε να του το πω, αλλά δεν μίλησα καν. Κανείς δεν μπορούσε να μιλήσει, όλοι είχαμε κολλήσει με τον Ευλαμπίου που αποδείκνυε ότι η αρμονία της φύσης χωράει και τον άνθρωπο. ■

## ΟΙ ΣΥΜΜΑΧΟΙ ΣΟΥ

ΣΤΗΝ ΣΩΜΑΤΟΔΥΝΑΜΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΑΡΚΕΙ ΚΑΙ ΜΟΝΟ ΤΟ ΒΑΡΟΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΣΟΥ. ΜΠΟΡΕΙΣ ΟΜΩΣ ΝΑ ΔΩΣΕΙΣ ΑΚΟΜΑ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΠΟΙΚΙΛΙΑ ΣΤΙΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΣΟΥ ΜΕ ΤΟΝ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟ.

**1. ΜΟΝΟΖΥΓΟ ΔΙΖΥΓΟ AMILA 44273**  
ΤΙΜΗ: €170,00 στα Sport & Fitness

**2. ΖΕΥΓΟΣ ΚΡΙΚΩΝ**  
ΤΙΜΗ: €110,00 στα Sport & Fitness

**3. ΣΚΟΙΝΙ ΜΑΝΙΛΑ**, θα το βρεις σε καταστήματα με είδη θαλάσσης με μέσο όρο τιμής τα 10 ευρώ το μέτρο.

**4. ΣΤΡΩΜΑ ΜΑΤ ΣΤΡΩΜΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ EVA MAT** ΤΙΜΗ: €12,20 στα Fit Life

**5. ΑΝΑΡΡΙΧΗΤΙΚΟ FINGERBOARD** θα βρεις από 68 ευρώ στο amazon.com

**6. ΒΑΡΙΑ UNION 10 ΚΙΛΩΝ**  
ΤΙΜΗ: €85, 49 στα ToolsHouse

## ΓΥΜΝΑΣΕ ΟΛΟ ΤΟ ΣΩΜΑ ΑΚΟΛΟΥΘΩΝΤΑΣ ΤΟ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

ΠΙΑΣΕ ΕΝΑ ΣΚΟΙΝΑΚΙ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΣΠΑΘΗΣΕ ΝΑ ΕΚΤΕΛΕΣΕΙΣ ΣΥΝΕΧΗ ΑΛΜΑΤΑ ΠΕΡΝΩΝΤΑΣ ΣΕ ΚΑΘΕ ΑΛΜΑ ΤΟ ΣΚΟΙΝΙ ΚΑΤΩ ΑΠΟ ΤΑ ΠΟΔΙΑ. ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΝΑ ΒΡΕΙΣ ΤΟΝ ΣΩΣΤΟ ΡΥΘΜΟ. ΑΝ ΔΥΣΚΟΛΕΥΕΣΑΙ, ΤΟΤΕ ΚΑΝΕ ΔΥΟ ΑΛΜΑΤΑ ΚΑΙ ΜΕΤΑ ΠΕΡΝΑ ΤΟ ΣΚΟΙΝΑΚΙ ΚΑΤΩ ΑΠΟ ΤΑ ΠΟΔΙΑ.

### ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ

#### ΔΥΝΑΜΙΚΟ ΒΑΔΙΣΜΑ

Περπάτα σε τέτοιο ρυθμό, ώστε να καλύπτεις 1 χιλιόμετρο σε 8 λεπτά. Η διάρκεια του δυναμικού βαδίσματος μπορεί να είναι από 30'-60'. Πρόσθεσε την κίνηση των άκρων, η οποία πρέπει να είναι σαν το εκκρεμές.

#### ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ

**Διατάσεις:** Πρέπει να διατείνεις όλες τις μυϊκές ομάδες. Η κάθε διατάση πρέπει να διαρκεί από 30"-60".

### ΣΩΜΑΤΟΔΥΝΑΜΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΖΩΝΗ ΚΟΙΛΙΑΚΩΝ

#### 1) ΑΡΣΗ ΓΟΝΑΤΩΝ ΑΠΟ ΑΝΑΡΤΗΣΗ ΣΕ ΜΟΝΟΖΥΓΟ

Κρεμάσου με τεντωμένα χέρια από ένα μονόζυγο - το σώμα πρέπει να είναι σε ευθεία και σταθερή γραμμή. Φέρε τα γόνατα στο στήθος. Μείνε για λίγο σε αυτήν τη θέση κι επανάφερε τα στην αρχική.

**Για προωρημένους:** Αφού φέρει

τα γόνατα στο στήθος, προσπάθησε να τα τεντώσεις μπροστά, ώστε οι μηροί να έρθουν παράλληλα με το έδαφος.

#### 2) ΚΑΜΨΕΙΣ-ΣΟΥΠΕΡΜΑΝ

Λάβε την κλασική θέση για κάμψεις. Προσπάθησε να μετακινήσεις τα χέρια σου μπροστά, ώστε να τεντωθεί ο κορμός σου. Το υπόλοιπο σώμα παραμένει σταθερό. Επανάφερε τα χέρια στην αρχική θέση.

**Για προωρημένους:** Κάνε το ίδιο έχοντας τα χέρια πάνω σε έναν τροχό γυμναστικής.

#### ΠΟΔΙΑ

##### 1) ΒΑΘΙΑ ΚΑΘΙΣΜΑΤΑ

Στάσου όρθιος με τα πόδια να έχουν ανοίγμα ίσο με αυτό των ώμων. Λύγισε τα γόνατα, έτσι ώστε οι μηροί να φτάσουν πολύ κοντά στο έδαφος. Επανάφερε το σώμα στην αρχική θέση.

**Για προωρημένους:** Εκτέλεσε καθίσματα σε κινούμενο έδαφος, είτε σε κάποιο πλατφόρμα είτε σε

κορμό δέντρου, είτε στην άμμο.

#### 2) ΑΡΣΕΙΣ ΘΑΝΑΤΟΥ ΜΕ ΕΝΑ ΠΟΔΙ

Στάσου όρθιος και πιάσε το ένα πόδι πίσω σου, ώστε το γόνατο να είναι στον αέρα, σαν να κάνεις διάσπαση τετρακέφαλου. Το άλλο χέρι είναι τεντωμένο μπροστά. Λύγισε το άλλο γόνατο, μέχρι το τεντωμένο χέρι να ακουμπήσει το έδαφος.

#### 3) ΚΑΘΙΣΜΑΤΑ ΜΕ ΕΝΑ ΠΟΔΙ

Στάσου όρθιος και τέντωσε το ένα πόδι ψηλά και μπροστά, ώστε να έρθει παράλληλα με το έδαφος. Τα χέρια είναι τεντωμένα μπροστά. Ρίξε το βάρος σου προς τα πίσω κι εκτέλεσε 1 βαθύ καθίσμα. Επανάφερε το σώμα στην αρχική θέση του.

**Για προωρημένους:** Πιάσε τις μύτες του τεντωμένου ποδιού με το ίδιο χέρι κι εκτέλεσε κάθισμα.

#### ΚΟΡΜΟΣ

##### 1) ΑΡΣΗ ΣΕ ΜΟΝΟΖΥΓΟ

Κρεμάσου στο μονόζυγο με στα-

θερό κορμό για 60".

**Για προωρημένους:** Κάνε το ίδιο με αιώνηση μπροστά και πίσω.

#### 2) ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΛΞΕΙΣ (ΚΑΙ ΜΕ ΤΙΣ ΔΥΟ ΛΑΒΕΣ)

Κρεμάσου στο μονόζυγο και τράβα το σώμα σου προς τα πάνω, ώστε να φτάσει το στήθος κοντά την μπάρα έλξεων. Επανάφερε το σώμα στην αρχική θέση. Κάνε το ίδιο φέρνοντας την ωμοπλάτη κοντά στην μπάρα έλξεων.

**Για προωρημένους:** Εκτέλεσε έλξεις με 2η λαβή και με ένα χέρι.

#### 3) ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΕΛΞΕΙΣ

Κρεμάσου στο μονόζυγο. Τράβα το σώμα σου προς τα πάνω, έτσι ώστε να φέρεις το στήθος σου πάνω από την μπάρα. Συνέχισε προσπαθώντας να τεντώσεις τα χέρια σου, σαν να θες να ανέβεις σε μία βάρκα, έτσι ώστε να έρθει όλος ο κορμός πάνω από την μπάρα. Επανάφερε το σώμα στην αρχική θέση.



Το πρόγραμμά σου πρέπει να εξελίσσεται με βάση την πρόοδό σου προκειμένου να βοηθήσεις το σώμα σου να αντεπεξεχθεί στα νέα ερεθίσματα.