

# Τι πρέπει να ξέρετε για την αερόβια άσκηση!

Πριν αρχίσετε συστηματική γυμναστική, πρέπει να συμβουλευτείτε τον γιατρό σας για να βεβαιωθείτε ότι μπορείτε να γυμναστείτε με το όργανο γυμναστικής που έχετε επιλέξει. Το πρόγραμμα άσκησης πρέπει να βασίζεται στην συμβουλή που σας έδωσε ο γιατρός σας. Οι παρακάτω οδηγίες έχουν εφαρμογή μόνο για υγιή άτομα.

## Αναμενόμενα αποτελέσματα

Η συστηματική αερόβια άσκηση με το κατάλληλο όργανο (π.χ. διάδρομο ή ποδήλατο κ.λ.π.), βελτιώνει, προστατεύει και προάγει την υγεία του κυκλοφορικού και του αναπνευστικού συστήματος (καρδιά, αγγεία, φλέβες, πνεύμονες, κ.λ.π.), αυξάνει το μεταβολισμό και τη δαπάνη θερμίδων και βοηθάει στη μεγαλύτερη καύση λίπους και στον έλεγχο του σωματικού βάρους.

## Πλεονεκτήματα οργάνων αερόβιας άσκησης

- Μπορείτε να γυμναστείτε ανεξαρτήτως καιρικών συνθηκών.
- Τα όργανα αερόβιας άσκησης προσφέρουν ασφαλή, άνετη κι αποτελεσματική γυμναστική – με την προϋπόθεση ότι θα τηρηθούν οι κανόνες ασφαλείας και ότι η γυμναστική θα γίνει σύμφωνα με τις προδιαγραφές του κάθε οργάνου.
- Οι κραδασμοί είναι ελαχιστοποιημένοι.
- Η άσκηση είναι λιγότερη βαρετή και περισσότερο αποτελεσματική.
- Όλα τα όργανα έχουν διαφωτιστικές ενδείξεις (απόσταση, ταχύτητα, καρδιακοί σφυγμοί, κ.λ.π.) οι οποίες αποτελούν έναν καλό τρόπο ελέγχου της προπόνησης και της προόδου σας.

## Βασικές συμβουλές

- Αφιερώστε χρόνο για να εξοικειωθείτε με το όργανο που έχετε επιλέξει.
- Πριν και μετά το κυρίως πρόγραμμα πρέπει να κάνετε 5 λεπτά ασκήσεις διατάσεων.
- Ξεκινήστε την άσκησή σας αργά και σταδιακά. Μην βιάζεστε!
- Κατά την διάρκεια των πρώτων εβδομάδων, αυξήστε τη διάρκεια της άσκησής σας και όχι την ένταση της προσπάθειάς σας. Αργότερα αυξήστε λίγο την ένταση, διατηρώντας όμως πάντα την καρδιακή σας συχνότητα μέσα στα πλαίσια ασφαλούς έντασης.

## Ένταση άσκησης

Η ένταση υποδηλώνει το πόσο «σκληρά» γυμνάζεστε. Ο καλύτερος τρόπος για την μέτρηση του ποσοστού έντασης είναι ο έλεγχος της καρδιακής συχνότητας. Σε καμία περίπτωση η καρδιακή σας συχνότητα δεν θα πρέπει να περάσει την τιμή που προκύπτει από την αφαίρεση 200 – την ηλικία σας.

Το ευνοϊκότερο επίπεδο έντασης μπορεί να προσδιοριστεί από τον παρακάτω τύπο: 180 - την ηλικία σας. Για παράδειγμα ένας 50χρονος θα πρέπει να κρατάει την καρδιακή του συχνότητα γύρω στους 130 σφυγμούς ανά λεπτό.

## Διάρκεια άσκησης

Αν είστε αρχάριος, πρέπει να αυξάνετε προοδευτικά τη διάρκεια της άσκησης. Στην αρχή, ο χρόνος άσκησής σας πρέπει να είναι σχετικά μικρός. Για καλύτερα αποτελέσματα, προτείνουμε να γυμνάζεστε ημέρα παρά ημέρα, από 15-30 λεπτά τη φορά.

## Δείτε ακόμα:....

- **Τυπικό πρόγραμμα για όλα τα αερόβια όργανα.**