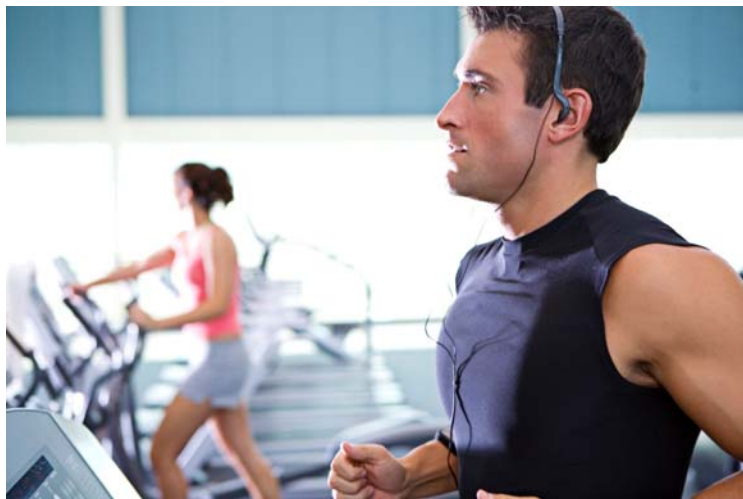


A. Βρείτε την προσωπική σας αερόβια ζώνη:

Είναι το προσωπικό σας εύρος σφυγμών (από – έως) που πρέπει να έχετε κατά τη διάρκεια του αερόβιου προγράμματός σας. Το ανώτατο και κατώτατο όριο προσδιορίζουν τη ζώνη των καρδιακών σφυγμών μέσα στην οποία πρέπει να γυμνάζεστε. Για να βρείτε την ατομική σας ζώνη αερόβιας προπόνησης, αφαιρέστε πρώτα την ηλικία σας (σε χρόνια) από τον αριθμό 220. Αυτή είναι η μέγιστη καρδιακή σας συχνότητα (ΜΚΣ), δηλαδή ένα ανώτατο αριθμητικό όριο το οποίο δεν πρέπει ποτέ να ξεπεράσετε. Για να καθορίσετε την αερόβια ζώνη σας, πολλαπλασιάστε την μέγιστη καρδιακή σας συχνότητα αρχικά με το 0,55 (κατώτερο όριο) κι έπειτα με το 0,85 (ανώτερο όριο). Για παράδειγμα αν είστε 40 ετών: $220 - 40 = 180$ (μέγιστη καρδιακή συχνότητα). Η ελάχιστη καρδιακή συχνότητά σας πρέπει να είναι $180 \times 0,55 = 99$ σφυγμοί ανά λεπτό και η μέγιστη $180 \times 0,85 = 153$ σφυγμοί ανά λεπτό. Καθ' όλη λοιπόν τη διάρκεια της προπόνησής σας (εκτός προθέρμανσης κι αποθεραπείας) οι σφυγμοί σας θα πρέπει να βρίσκονται ανάμεσα στους 99 και στους 153 – προς το χαμηλότερο όριο αν είστε αγύμναστοι και προς το υψηλότερο όριο όσο πιο γυμνασμένοι είστε.



B. Υιοθετήστε την κατάλληλη μέθοδο:

Υπάρχουν δύο βασικές μέθοδοι αερόβιας άσκησης, η συνεχόμενη (διατήρηση ενός σχεδόν σταθερού ρυθμού καθ' όλη τη διάρκεια της αερόβιας άσκησης) και η διαλειμματική. Η διαλειμματική μέθοδος δεν γίνεται με διαλείμματα ανάπαυσης, αλλά χαρακτηρίζεται έτσι γιατί περιέχει εναλλαγές τμημάτων άσκησης μικρότερης διάρκειας-υψηλότερης έντασης και τμημάτων άσκησης μεγαλύτερης διάρκειας-μικρότερης έντασης («ενεργητικό διάλειμμα»). Για παράδειγμα: Μετά από το ζέσταμα, ασκηθείτε εναλλάσσοντας τρέξιμο για 1 λεπτό με υψηλή ένταση με τρέξιμο χαμηλότερης έντασης για 3 λεπτά. Κάντε 3-4 τέτοιου είδους εναλλαγές, ανάλογα με το επίπεδο φυσικής σας κατάστασης. Επίσης, ειδικά εάν είστε αγύμναστοι, μπορείτε να εναλλάσσετε τρέξιμο (λιγότερος χρόνος– υψηλότερη ένταση) με βάδισμα (περισσότερος χρόνος–μικρότερη ένταση).

Γ. Σχεδιάστε το κατάλληλο πρόγραμμα:



• Τις πρώτες 4 βδομάδες:

Μετά την προθέρμανση, αρχίστε με μια ένταση άσκησης που να αισθάνεστε άνετη. Κάντε την αερόβια άσκησή σας για 8-12 λεπτά, 3 φορές την εβδομάδα, σε μη συνεχόμενες ημέρες, για παράδειγμα ημέρα παρά ημέρα. Προοδευτικά φτάστε - το λιγότερο - στα 15 λεπτά συνεχούς άσκησης και φυσικά μην ξεχνάτε το χαλάρωμά σας μετά το τέλος της άσκησής σας.

- **Τις επόμενες 6-8 εβδομάδες:**

Αφού φτάσετε να κάνετε τουλάχιστον 20 λεπτά συνεχόμενη άσκηση, αυξήστε προοδευτικά την έντασή της, μέσα στα πλαίσια της αερόβιας ζώνης σας. Όταν το επιτύχετε, διατηρήστε σταθερή την ένταση, αλλά αυξήστε κι άλλο τη διάρκεια της κάθε προπόνησης, έτσι ώστε να μπορέσετε, κάποια στιγμή, να ασκείστε συνεχώς για 25-30 λεπτά.

- **Μετά από τουλάχιστον 3 μήνες:**

Συνεχίστε να ασκείστε αερόβια με τη συχνότητα «ημέρα παρά ημέρα» για 30 λεπτά περίπου τη φορά, αλλά τη μία ημέρα με συνεχόμενη μέθοδο (σταθερός ρυθμός), την επόμενη με διαλειμματική (εναλλαγές ρυθμού), μετά πάλι με τη συνεχόμενη, κ.ο.κ.

Δείτε ακόμα:....

- Τι πρέπει να ξέρω για την αερόβια άσκηση;
- Οργάνωση προγράμματος αερόβιας άσκησης.
- Τυπικό πρόγραμμα για όλα τα αερόβια όργανα.
- Ποιες είναι οι βασικές μέθοδοι αερόβιας άσκησης;
- Αερόβια γυμναστική με κωπηλατική;