

Οργάνωση προγράμματος αερόβιας άσκησης!

Κάθε πρόγραμμα αερόβιας άσκησης αποτελείται από τρία συνεχόμενα βασικά τμήματα: Την προθέρμανση (γενική και ειδική), το κυρίως μέρος ή κυρίως πρόγραμμα και το χαλάρωμα ή αποθεραπεία (ειδική και γενική).

Ζέσταμα

Πριν από κάθε προπόνηση πρέπει να ζεσταίνεστε για 5-10 λεπτά. Μπορείτε να κάνετε μερικές χαλαρές ασκήσεις και διατάσεις (γενικό ζέσταμα) και στη συνέχεια να ανεβείτε στο διάδρομο και να βαδίσετε με ήπιο ρυθμό, αλλά σταδιακά αυξανόμενο (ειδικό ζέσταμα/προσαρμογή στο διάδρομο).

Συμβουλή: «Ζεσταθείτε» με επί τόπου βάρη (σημειωτών) για 3 λεπτά τουλάχιστον, κάνοντας ταυτόχρονα κινήσεις των χεριών. Στη συνέχεια, ανεβείτε στο αερόβιο όργανό σας κι αρχίστε την άσκησή σας με αργό ρυθμό σε χαμηλή αντίσταση (π.χ. ποδήλατο) ή επίπεδη κλίση (π.χ. διάδρομος). Κρατήστε τον ίδιο αργό ρυθμό για περίπου 5 λεπτά. Όταν η θερμοκρασία σας ανέβει, νιώσετε τα μέλη σας πιο ευλύγιστα κι αρχίσετε να έχετε μια ελαφριά εφίδρωση, τότε το κυκλοφορικό σας σύστημα έχει προετοιμαστεί και το σώμα σας είναι έτοιμο για να αρχίσετε το κυρίως μέρος του προγράμματος.



Κυρίως μέρος (πρόγραμμα)

Το κυρίως μέρος του προγράμματός θα πρέπει να ξεκινάει αφού ελέγξετε την καρδιακή σας συχνότητα και βεβαιωθείτε ότι οι σφυγμοί σας είναι μέσα στο πλαίσιο της προσωπικής σας αερόβιας ζώνης - η καρδιακή σας συχνότητα πρέπει να βρίσκεται στο χαμηλό όριο ή λίγο πιο πάνω από αυτό. Όταν νιώσετε άνετα, μπορείτε να αυξήσετε την ένταση της άσκησης, χωρίς όμως να υπερβείτε το υψηλό όριο της προσωπικής αερόβιας ζώνης σας.

Μέθοδοι αερόβιας άσκησης

Μπορείτε να ασκηθείτε είτε με τη συνεχόμενη μέθοδο (διατήρηση ενός σχετικά σταθερού αριθμού καρδιακών σφυγμών/tempo) είτε με τη διαλειμματική μέθοδο (αυξομείωση καρδιακών σφυγμών, χωρίς να ξεφεύγετε όμως από τα όρια της προσωπικής σας αερόβιας ζώνης σφυγμών).

- **Συνεχόμενη μέθοδος άσκησης:** Μετά το ειδικό ζέσταμα, προσπαθείτε να διατηρήσετε ένα σχεδόν σταθερό ρυθμό (tempo) καθ' όλη τη διάρκεια της αερόβιας σας άσκησης.
- **Διαλειμματική μέθοδος άσκησης:** Μετά το ειδικό ζέσταμα, εναλλάσσετε τμήματα (περιόδους) άσκησης μικρότερης διάρκειας- υψηλότερης έντασης και τμήματα άσκησης μεγαλύτερης διάρκειας– μικρότερης έντασης («ενεργητικό διάλειμμα»).

Αποθεραπεία

Προς το τέλος, η ένταση της άσκησής σας πρέπει να μειωθεί δραστικά. Περίπου 5 λεπτά πριν το τέλος της προπόνησής σας, επιβραδύνετε το ρυθμό σας, μειώστε την ένταση των κινήσεων κι αφήστε τους κτύπους της καρδιάς σας να επανέλθουν στα φυσιολογικά τους όρια. Αφού κατεβείτε από το αερόβιο όργανό σας, κάντε μερικές διατάξεις για να χαλαρώσετε και για να μην νιώθετε «πιασμένοι» την επόμενη ημέρα.

ΒΑΣΙΚΗ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Η προθέρμανση και η αποθεραπεία αποτελούν αναπόσπαστο τμήμα του προγράμματος στα αερόβια όργανα. Προθέρμανση και αποθεραπεία πρέπει να γίνονται και «έξω» και πάνω στο όργανο. Στο τέλος κάθε προγράμματος, πρέπει να γίνονται οπωσδήποτε και διατάξεις.

Δείτε ακόμα:....

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