

Τυπικό πρόγραμμα για όλα τα αερόβια όργανα!

Σε κάθε πρόγραμμα αυτό που προέχει είναι η ασφάλειά σας. Να θυμάστε λοιπόν ότι το πρόγραμμά σας ξεκινά από την πρώτη σας κίνηση (προθέρμανση) και τελειώνει στην τελευταία (αποθεραπεία).

Εβδομάδα	Συχνότητα*	Ένταση**	Διάρκεια***
1	3 φορές / εβδομάδα	Πολύ ήπια	Εξοικείωση με τη χρήση
2	3 φορές / εβδομάδα	50-60%	10-12 λεπτά
3	3 φορές / εβδομάδα	50-60%	12-15 λεπτά
4	3 φορές / εβδομάδα	60%	15 λεπτά
5	3 φορές / εβδομάδα	70%	15-20 λεπτά
6	3 φορές / εβδομάδα	60-70%	20 λεπτά
7	3 φορές / εβδομάδα	70-80%	20-25 λεπτά
8-12	3-4 φορές / εβδομάδα	60-80%	25-30 λεπτά

* Σε μη συνεχόμενες ημέρες π.χ. Τρίτη – Πέμπτη – Σάββατο.

** Μέσο ποσοστό επί της μέγιστης καρδιακής συχνότητας (ΜΚΣ: 220 - ηλικία σε έτη).

*** Δεν συμπεριλαμβάνεται ο χρόνος που θα διαθέσετε για προθέρμανση και αποθεραπεία.

Συμβουλή ασφαλείας:

Κατά την διάρκεια του πρώτου μήνα της γυμναστικής σας με οποιοδήποτε όργανο cardio, φροντίστε να γυμνάζεστε γύρω στο 60% της μέγιστης καρδιακής σας συχνότητας. Αργότερα, μπορείτε να αυξήσετε την ένταση φτάνοντας, ορισμένες φορές, μέχρι και το 80%.

Συμβουλή αποτελεσματικότητας:

Γυμναστείτε το πρωί με άδειο στομάχι, έχοντας πει μόνο νερό. Όταν ξυπνάτε μετά από έναν καλό ύπνο, έχετε αρκετή συσσωρευμένη ενέργεια για να τροφοδοτήσετε μία αερόβια προπόνηση μέχρι και 30 λεπτών. Αυτή την ώρα, επειδή δεν έχετε φάει για περίπου 8 ώρες ή περισσότερο, θα κάψετε περισσότερες θερμίδες από τα αποθέματα λίπους. Επιπλέον, ξεκινώντας την ημέρα σας με αερόβια γυμναστική, θα νιώθετε όλη την υπόλοιπη ημέρα γεμάτοι ενέργεια – εφόσον βέβαια μετά φάτε ένα σωστό πρωινό.

Δείτε ακόμα....

- Τι πρέπει να ξέρω για την αερόβια άσκηση;
- Πως θα γυμναστώ αερόβια;
- Οργάνωση προγράμματος αερόβιας άσκησης.
- Ποιες είναι οι βασικές μέθοδοι αερόβιας άσκησης;
- Αερόβια γυμναστική με κωπηλατική;