

Όταν εξοικειωθείτε με τον αερόβιο τρόπο άσκησης που έχετε επιλέξει κι αφού μάθετε να μετράτε και να ελέγχετε σωστά τους σφυγμούς σας, μπορείτε να εφαρμόζετε σε κάθε πρόγραμμά σας μία από τις δύο βασικές μεθόδους αερόβιας άσκησης: Τη συνεχόμενη μέθοδο (διατήρηση ενός σχετικά σταθερού επιπέδου έντασης/tempo) ή τη διαλειμματική μέθοδο (αυξομείωση έντασης, χωρίς να ξεφεύγετε όμως από τα όρια της προσωπικής σας αερόβιας ζώνης σφυγμών).

1. Συνεχόμενη μέθοδος άσκησης

Μετά το ζέσταμα, προσπαθήστε να διατηρήσετε ένα σχεδόν σταθερό ρυθμό έντασης (tempo) καθ' όλη τη διάρκεια της αερόβιας άσκησης.



Παραλλαγές

Χαμηλή ένταση - μεγάλη διάρκεια:

Γυμναστείτε περίπου στο 60% της μέγιστης καρδιακής σας συχνότητας (ΜΚΣ) για τουλάχιστον 20 λεπτά, με απώτερο στόχο τα 30 ή 40 λεπτά. Η παραλλαγή αυτή είναι η πλέον κατάλληλη για να εξοικειωθείτε περισσότερο με το είδος άσκησης που έχετε επιλέξει ή για να βελτιώσετε τη τεχνική σας στο αερόβιο όργανο που χρησιμοποιείτε (π.χ. στο ελλειπτικό). Ενδείκνυται ιδιαίτερα για αρχάριους κι αγύμναστους και επίσης για τα υπέρβαρα ή/και τα μεγάλης ηλικίας άτομα.

Μέτρια ένταση - μέτρια διάρκεια:

Γυμνάζεστε περίπου στο 60-70% της ΜΚΣ για τουλάχιστον 20 λεπτά και με απώτερο στόχο τα 30 και πλέον λεπτά. Η παραλλαγή αυτή συνίσταται σε άτομα που έχουν τουλάχιστον μέτρια φυσική κατάσταση κι έχουν εξοικειωθεί με τον αερόβιο τρόπο άσκησης.

Θεωρείται η καταλληλότερη για την καύση περισσότερους λίπους και τη βελτίωση της αντοχής.

Υψηλή ένταση - μικρή διάρκεια:

Γυμνάζεστε στο 75-85% της ΜΚΣ για 10-20 λεπτά. Η παραλλαγή αυτή είναι κατάλληλη μόνο για πολύ γυμνασμένα άτομα που έχουν υ960 πρόβλημα διαθέσιμου χρόνου και επίσης για τα άτομα που συνδυάζουν την αερόβια άσκηση και με άλλα είδη άσκησης, όπως για παράδειγμα τη γυμναστική με βάρη. Αντενδείκνυται εντελώς για αρχάριους, αγύμναστους, υπέρβαρους και άτομα μεγάλης ηλικίας.

2. Διαλειμματική μέθοδος άσκησης

Η διαλειμματική μέθοδος αερόβιας άσκησης 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").

Η μέθοδος αυτή είναι πολύ καλή για τη γενικότερη βελτίωση της φυσικής κατάστασης, ειδικά όταν συνδυάζονται διαφορετικά είδη αερόβιας άσκησης στο ίδιο πρόγραμμα (π.χ. τζόκινγκ και βάδισμα).

Παράδειγμα: Μετά από το ζέσταμα κι αφού οι σφυγμοί σας είναι μέσα στην προσωπική σας αερόβια ζώνη, ασκηθείτε εναλλάσσοντας γρήγορο βάδισμα για 1 λεπτό (μεγαλύτερη ένταση) με πιο αργό βάδισμα για 3 λεπτά (μικρότερη ένταση). Κάντε 3-4 τέτοιου είδους εναλλαγές (τμήματα άσκησης), ανάλογα με το επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης, φροντίζοντας πάντα οι σφυγμοί σας να βρίσκονται εντός των ορίων της προσωπικής σας αερόβιας ζώνης (60-85% της μέγιστης καρδιακής συχνότητας). Όταν το πρόγραμμα γίνει εύκολο, ασκηθείτε με εναλλαγές τζόκινγκ (πιο έντονο) και βαδίσματος (πιο ήπιο).



Δείτε ακόμα:...

- Τι πρέπει να ξέρω για την αερόβια άσκηση;
- Πως θα γυμναστώ αερόβια;
- Οργάνωση προγράμματος αερόβιας άσκησης.
- Τυπικό πρόγραμμα για όλα τα αερόβια όργανα.
- Αερόβια γυμναστική με κωπηλατική;