

Γιατί να γυμναστείτε με stepper!



Γιατί;

Δυναμώνει τους μύες των ποδιών και των γλουτών, γυμνάζει εξαιρετικά το καρδιαναπνευστικό σύστημα και επιταχύνει τη δαπάνη θερμίδων από καύση λίπους.

Τι γυμνάζουμε;

Μύες ποδιών και γλουτών, καρδιά και πνεύμονες.

Καταλληλότητα

Ταιριάζουν κυρίως σε όσους δεν έχουν πρόβλημα στους αστραγάλους, στα γόνατα ή στη μέση και στα αδύνατα ή φυσιολογικού βάρους άτομα που αρέσκονται στην έντονη αερόβια άσκηση.

Σημείο προσοχής

Η επιβάρυνση που δέχονται τα γόνατα είναι κατά πολύ μικρότερη από την επιβάρυνση που δέχονται κατά το ανεβοκατέβασμα μίας σκάλας. Επιπλέον με τα κατάλληλα στηρίγματα χεριών και τη σωστή τεχνική

άσκησης, η επιβάρυνση στις αρθρώσεις μειώνεται ακόμα περισσότερο.

Ενδεικτικό πρόγραμμα

Ξεκινήστε με γυμναστικές ασκήσεις διάρκειας 5 λεπτών. Στη συνέχεια κάντε στεπ για 10-15 λεπτά, προσέχοντας η ένταση της προπόνησης να είναι σχετικά χαμηλή για τα πρώτα λεπτά και μετά να αυξάνεται προοδευτικά. Με το τέλος αυτής της περιόδου, χαλαρώστε κάνοντας διατάσεις ή ελαφριές γυμναστικές ασκήσεις για 5-10 λεπτά.



Δείτε ακόμα:....

- Πρόγραμμα σε στεπ