

Πρόγραμμα σε stepper!

Το στεπ (stepper) είναι το τρίτο πιο διαδεδομένο όργανο αερόβιας γυμναστικής στο σπίτι μετά από το ποδήλατο και το διάδρομο.

Η επιβάρυνση που δέχονται τα γόνατα είναι ανάλογη του σωματικού βάρους σας, αλλά κατά πολύ μικρότερη από την επιβάρυνση που δέχονται κατά το ανεβοκατέβασμα μίας σκάλας (περίπου 2πλάσιο του βάρους στο ανέβασμα και 7πλάσιο στο κατέβασμα).



Βασικό πρόγραμμα για καρδιαγγειακή υγεία Μέθοδος: Διαλειμματική

Τμήμα (1-7)	Τρόπος άσκησης (κλιμάκωση άσκησης)	Χρόνος (λεπτά)	Ένταση (% της ΜΚΣ)
1	Μετά τη προθέρμανση-εύκολο	3-5'	50-60%
2	Μέτριο - περισσότερα βήματα	3-5'	60-70%
3	Έντονο - περισσότερα βήματα	2-3'	65-75%
4	Μέτριο - λιγότερα βήματα	3-5'	60-65%
5	Έντονο - περισσότερα βήματα	2-3'	70-75%
6	Μέτριο - λιγότερα βήματα	3-5'	60-65%
7	Σταδιακή αποθεραπεία	3-5'	50-55%

- Ξεκινήστε με τους μικρότερους χρόνους άσκησης ανά τμήμα και σταδιακά αυξήστε τους. Όταν το πρόγραμμα γίνει πολύ εύκολο, αυξήστε τη χρονική διάρκεια κάθε τμήματος κατά περίπου 30 δευτερόλεπτα.

Βασική συμβουλή

Προσπαθήστε να μην τεντώνετε απόλυτα τα γόνατά σας, ούτε κατά το ανέβασμα ούτε και κατά το κατέβασμα των «σκαλιών».

Δείτε ακόμα:...

- Γιατί να γυμναστώ σε stepper