

Το ελλειπτικό είναι ένα από τα νεότερα όργανα στον τομέα των οργάνων αερόβιας άσκησης. Η κίνηση είναι πιο φυσική, οι κραδασμοί λιγότεροι ή ελάχιστοι και, ανάλογα με το μοντέλο, υπάρχει η δυνατότητα της αντίθετης κίνησης, πράγμα που σημαίνει την πιο ισορροπημένη εκγύμναση μεταξύ των ανταγωνιστών μυών.

Βασικό πρόγραμμα για καλύτερη φυσική κατάσταση

Μέθοδος: Συνεχόμενη

Εβδομάδα	Συχνότητα (προπονήσεις/ εβδομάδα)	Ένταση % ΜΚΣ	Διάρκεια (λεπτά)
1	3	60%	10-12'
2	3	60%	12-15'
3	3	60-70%	15-20'
4	3	60-70%	20'
5	4	60-75%	20'
6	3	65-75%	20-25'
7	4	65-80%	20-25'
8	3	65-80%	25'
9	4	70-80%	25'
10	3	70-80%	27'
11	4	70-85%	27'
12	3	65-85%	30'

* Μετά τις 12 εβδομάδες, ακολουθήστε τη διαλειμματική μέθοδο εναλλάσσοντας 1 λεπτό γρήγορου ρυθμού άσκηση με 2 λεπτά πιο ήπια.

Βασική συμβουλή

Να στέκεστε πάντα με τον κορμό σχεδόν όρθιο, πατώντας σταθερά τα πόδια σας πάνω στα υποπόδια, με όλο το πέλμα κι όχι μόνον με τις μύτες – έτσι επιβαρύνονται λιγότερο οι αρθρώσεις και η κίνηση γίνεται πιο σωστά.

Να θυμάστε:

Τα περισσότερα μοντέλα ηλεκτρονικών οργάνων διαθέτουν κομπιούτερ με προγράμματα προπόνησης. Είναι καλό να τα χρησιμοποιείτε όποτε σας δίνετε η ευκαιρία, έχετε κέφι ή θέλετε κάτι "διαφορετικό".

Δείτε ακόμα:....

- Ελλειπρικά
- Τι πρέπει να προσέξω στην αγορά ενός ελλειπτικού
- Τι πρέπει να προσέχω όταν γυμνάζομαι σε ελλειπτικό