



Γιατί: Το βάδισμα και το τρέξιμο είναι οι δύο πιο φυσικές ανθρώπινες κινήσεις. Με συστηματική άσκηση στο διάδρομο, βάδισμα ή τρέξιμο ή και τα δύο, δυναμώνουμε την καρδιά και βελτιώνουμε σημαντικά την αντοχή. Ειδικά όμως το βάδισμα στον κυλιόμενο διάδρομο είναι μία εξαιρετικά ασφαλής και αποδοτική άσκηση που συστήνεται σε όλους, ανεξάρτητα από φυσική κατάσταση, ηλικία ή σωματικό βάρος.

Τι γυμνάζουμε: Καρδιαγγειακό σύστημα, αναπνευστικό σύστημα, μύες ποδιών και ισχίων.

Καταλληλότητα: Για όλους όσους επιθυμούν να γυμνάζονται χωρίς ιδιαίτερους κραδασμούς και χωρίς να επηρεάζονται από τον καιρό και τις εξωτερικές συνθήκες.

Συστήνονται κυρίως για: Πρόληψη καρδιαγγειακών νοσημάτων, βελτίωση φυσικής κατάστασης, μείωση κι έλεγχο του σωματικού βάρους.

Ενδεικτικό πρόγραμμα για αρχαρίους:

Αφού εξοικειωθείτε με τον τρόπο λειτουργίας του διαδρόμου, αυξήστε προοδευτικά τη διάρκεια της άσκησης, χωρίς να υπερβάλλετε και χωρίς να το παρακάνετε, ακολουθώντας ένα πρόγραμμα σαν το παρακάτω (συχνότητα ημέρα παρά ημέρα):

Εβδομάδα 1^η: 1 λεπτό βάδισμα - 1 λεπτό τρέξιμο - 1 λεπτό βάδισμα
- 2 λεπτά τρέξιμο - 1 λεπτό βάδισμα - 2 λεπτά τρέξιμο - 1 λεπτό βάδισμα - 1 λεπτό τρέξιμο
- 1 λεπτό βάδισμα

Εβδομάδα 2^η: 1 λεπτό βάδισμα - 2 λεπτά τρέξιμο - 1 λεπτό βάδισμα - 3 λεπτά τρέξιμο
- 1 λεπτό βάδισμα - 2 λεπτά τρέξιμο - 1 λεπτό βάδισμα

Εβδομάδα 3^η: 1 λεπτό βάδισμα - 3 λεπτά τρέξιμο - 1 λεπτό βάδισμα - 4 λεπτά τρέξιμο
- 1 λεπτό βάδισμα - 3 λεπτά τρέξιμο - 1 λεπτό βάδισμα

Εβδομάδα 4^η: 1 λεπτό βάδισμα - 4 λεπτά τρέξιμο - 1 λεπτό βάδισμα - 5 λεπτά τρέξιμο
- 1 λεπτό βάδισμα - 4 λεπτά τρέξιμο - 1 λεπτό βάδισμα.

Δείτε ακόμα:...

- Επιλέγοντας τον κατάλληλο διάδρομο!
- Τι πρέπει να προσέξω πριν αγοράσω έναν διάδρομο;
- Τι πρέπει να προσέχω όταν αθλούμαι στον διάδρομο;
- Τα καλύτερα προγράμματα άσκησης στο διάδρομο!

