

Τυπικό πρόγραμμα προπόνησης!



Ο κυλιόμενος διάδρομος είναι ένα εξαιρετικά χρήσιμο εργαλείο για αερόβια γυμναστική.

Μπορείτε να βαδίζετε με αργό, μέτριο ή γρήγορο ρυθμό, να κάνετε τζόκινγκ, να τρέξετε γρηγορότερα, να προσαρμόσετε την κλίση ώστε να προσομοιάσετε την κίνηση της ανάβασης σε ανώμαλο έδαφος (χωρίς πέτρες κι εμπόδια!) κι ένα σωρό άλλα, μεμονωμένα ή συνδυαστικά.

Όλα αυτά σας επιτρέπουν να κάνετε μία συνεχή ή διαλειμματική προπόνηση (με εναλλαγές της έντασης και της ταχύτητας), εύκολα, γρήγορα και -κυρίως- πολύ αποτελεσματικά.

Βασικό πρόγραμμα βαδίσματος για βελτίωση της καρδιαγγειακής λειτουργίας Μέθοδος: Διαλλειματική.

Τμήμα (1-9)	Χρόνος (χιλιόμετρα / ώρα)	Τρόπος (ρυθμός / προσαρμογή)	Μέση ταχύτητα
1	5	Ζέσταμα (σταδιακή αύξηση)	0,1-4,5
2	2	Αύξηση ρυθμού	4,5-6,0
3	3	Διατήρηση ρυθμού	6,0
4	2	Αύξηση - Γρήγορος ρυθμός	6,5
5	2	Μείωση ρυθμού /αποκατάσταση	5,0
6	5	Γρήγορος ρυθμός	6,5
7	2	Μείωση ρυθμού /αποκατάσταση	5,0
8	5	Γρήγορος ρυθμός	6,5
9	3	Μείωση ρυθμού /αποκατάσταση	4,5
10	3	Χαλάρωμα (σταδιακή μείωση ρυθμού)	4,5-0

*Αποκατάσταση : Μείωση των σφυγμών, χωρίς οι σφυγμοί να μειωθούν κάτω από το χαμηλό όριο της προσωπικής σας αερόβιας ζώνης.

** Όταν το πρόγραμμα γίνει εύκολο, αυξήστε την κλίση του διαδρόμου, διατηρώντας σταθερές όλες τις άλλες παραμέτρους.

Βασική συμβουλή: Προσαρμόστε την ταχύτητα σας αυξομειώνοντας τη συχνότητα των ανά λεπτό διασκελισμών σας κι όχι αυξάνοντας ή μειώνοντας το μήκος τους. Για να αυξήσετε το ρυθμό σας, αυξήστε τη συχνότητα των διασκελισμών κι όχι το μήκος τους.

Δείτε ακόμα:....

- Επιλέγοντας τον κατάλληλο διάδρομο
- Τι πρέπει να προσέξω πριν αγοράσω έναν διάδρομο;
- Τι πρέπει να προσέχω όταν αθλούμαι στον διάδρομο;