

Σχεδιάστε σωστά το πρόγραμμά σας!



Οι βάσεις κάθε σωστά σχεδιασμένου προγράμματος είναι η εξατομίκευση και η προοδευτικότητα

Συχνότητα άσκησης: Σε γενικές γραμμές πρέπει να ασκείστε τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα, με συχνότητα σχεδόν ημέρα παρά ημέρα (μία ημέρα τρέξιμο, την επόμενη ανάπαυση).

Ένταση: Είναι καλύτερο να αρχίσετε από ένα χαμηλό επίπεδο έντασης άσκησης (όχι παραπάνω από το 50% της μέγιστης καρδιακής σας συχνότητας) και να το αυξήσετε προοδευτικά, καθώς θα βελτιώνεται η φυσική σας κατάσταση και το σώμα σας θα σας ζητά «κάτι παραπάνω».

Διάρκεια: Στην αρχή ασκηθείτε για λιγότερο χρόνο (περίπου 8-10 συνεχόμενα λεπτά), αλλά προοδευτικά προσθέστε κι άλλο χρόνο και προσπαθήστε να φθάσετε να κάνετε 20 λεπτά συνεχόμενης άσκησης ή και περισσότερο.

Μέθοδοι: Υπάρχουν δύο βασικές μέθοδοι τρεξίματος, η συνεχόμενη και η διαλειμματική. Η διαλειμματική είναι μια μέθοδος που χαρακτηρίζεται από εναλλαγές, μέσα στην ίδια προπόνηση, μεταξύ τμημάτων άσκησης

μικρότερης διάρκειας-υψηλότερης έντασης και τμημάτων άσκησης μεγαλύτερης διάρκειας-μικρότερης έντασης.

Για παράδειγμα: Μετά από το ζέσταμα, ασκηθείτε εναλλάσσοντας τρέξιμο για 1 λεπτό με υψηλή ένταση (70-75%) με τρέξιμο χαμηλότερης έντασης (50-60%) για 3 λεπτά. Κάντε 3-4 τέτοιου είδους εναλλαγές, ανάλογα με το επίπεδο φυσικής σας κατάστασης. Αν είστε όμως αγύμναστοι, μπορείτε να εναλλάσετε τρέξιμο (λιγότερος χρόνος – υψηλότερη ένταση) με βάδισμα (περισσότερος χρόνος-μικρότερη ένταση).

Μεγαλύτερα κέρδη: Αφού περάσετε το αρχικό επίπεδο προσαρμογής (μετά δηλαδή από κάποιες εβδομάδες), αποφύγετε να ασκείστε με την ίδια ένταση κάθε φορά. Η εναλλαγή θα σας κρατήσει «φρέσκους», θα δώσει μία μεγαλύτερη ποικιλία στο πρόγραμμά σας και θα διευκολύνει τον οργανισμό σας να αναρρώσει γρηγορότερα.

Σημάδια υπερπροπόνησης: Αν παρατηρήσετε ότι χωρίς κάποιους ιδιαίτερους λόγους η καρδιακή σας συχνότητα σε κατάσταση ηρεμίας είναι αυξημένη και αισθανθείτε επίσης εξάντληση, υπερβολική κόπωση, χάσιμο όρεξης, πρόβλημα κατά τον ύπνο (π.χ. αϋπνία), αδικαιολόγητο εκνευρισμό και έλλειψη διάθεσης για άσκηση, ελαττώστε την ένταση και τη διάρκεια του τρεξίματός σας. Πιθανά το έχετε ... παρακάνει κι έχετε ξεπεράσει τα όρια σας.

Δείτε ακόμα:...

- Επιλέγοντας τον κατάλληλο διάδρομο