



Γιατί:

Η ποδηλασία είναι μία εξαιρετικά αποτελεσματική δραστηριότητα οξυγόνωσης και ενεργοποίησης του κυκλοφορικού συστήματος. Βοηθάει ιδιαίτερα στην αύξηση της αντοχής και της ζωτικότητας και βελτιώνει σημαντικά τη λειτουργία της καρδιάς, των πνευμόνων και του καρδιαγγειακού συστήματος.

Τι γυμνάζουμε:

Καρδιά, πνεύμονες, μύες ποδιών, γλουτούς.

Καταλληλότητα:

Για όλους. Σε περίπτωση όμως σοβαρού προβλήματος στη μέση, ενδείκνυται το καθιστό ποδήλατο.

Συστήνονται κυρίως για:

Βελτίωση φυσικής και σωματικής κατάστασης, καύση λίπους, τόνωση μυών ποδιών και γλουτών.

Ενδεικτικό πρόγραμμα για αρχάριους:

Πριν και μετά από κάθε προπόνηση, ένα πεντάλεπτο ασκήσεων είναι απαραίτητο σαν ζέσταμα ή σαν αποθεραπεία. Συχνότητα άσκησης 3 φορές την εβδομάδα. Μεταξύ δύο προπονήσεων θα πρέπει να παρεμβάλλεται μια ελεύθερη ημέρα, χωρίς άσκηση.

Εβδομάδα 1:

2 λεπτά ποδήλατο - 1 λεπτό γυμναστική - 2 λεπτά ποδήλατο – 1 λεπτό γυμναστική - 2 λεπτά ποδήλατο.

Εβδομάδα 2:

3 λεπτά ποδήλατο - 1 λεπτό γυμναστική - 3 λεπτά ποδήλατο – 1 λεπτό γυμναστική - 2 λεπτά ποδήλατο.

Εβδομάδα 3:

4 λεπτά ποδήλατο – 1 λεπτό γυμναστική - 3 λεπτά ποδήλατο – 1 λεπτό γυμναστική - 3 λεπτά ποδήλατο.

Εβδομάδα 4:

5 λεπτά ποδήλατο - 1 λεπτό γυμναστική - 4 λεπτά ποδήλατο – 1 λεπτό γυμναστική - 4 λεπτά ποδήλατο.

Δείτε ακόμα:....

- Πρόγραμμα σε στατικό ποδήλατο
- Τι πρέπει να προσέξω πριν αγοράσω ένα στατικό ποδήλατο
- Τι πρέπει να προσέχω όταν γυμνάζομαι στο στατικό ποδήλατο