

Υπολογισμός προσωπικής αερόβιας ζώνης

Είναι το προσωπικό εύρος σφυγμών (από – έως) το οποίο πρέπει να παρακολουθείτε κατά την άσκηση σε όλα τα αερόβια όργανα γυμναστικής. Το ανώτατο και κατώτατο όριο προσδιορίζουν τη ζώνη των καρδιακών σφυγμών μέσα στην οποία πρέπει να γυμνάζεστε. Για να βρείτε την Π.Α.Ζ., αφαιρέστε πρώτα την ηλικία σας (σε χρόνια) από τον αριθμό 220. Αυτή είναι η ανώτερη καρδιακή σας συχνότητα (Α.Κ.Σ.), δηλαδή ένα ανώτατο όριο ασφαλείας το οποίο δεν πρέπει ποτέ να ξεπεράσετε.

$$220 - \text{ΗΛΙΚΙΑ} = \text{Α.Κ.Σ.}$$

Δεδομένου ότι κάθε χρόνο μεταβάλλεται με την ηλικία σας, για να καθορίσετε την αερόβια ζώνη σας, πολλαπλασιάστε την μέγιστη καρδιακή σας συχνότητα αρχικά με το 0,65 (κατώτερο όριο) κι έπειτα με το 0,85 (ανώτερο όριο).

Η **Ελάχιστη Καρδιακή Συχνότητά** σας πρέπει να είναι **ΜΚΣ x 0,65 = ΕΚΣ** σφυγμοί ανά λεπτό και η **Μέγιστη Καρδιακή Συχνότητα** **ΑΚΣ x 0,85 = ΜΚΣ** σφυγμοί ανά λεπτό . Σε όλη λοιπόν τη διάρκεια της προπόνησης (εκτός προθέρμανσης κι αποθεραπείας) οι σφυγμοί σας θα πρέπει να βρίσκονται μεταξύ ΕΚΣ και ΜΚΣ – προς το χαμηλότερο όριο αν είστε αρχάριοι και προς το υψηλότερο όριο όσο πιο γυμνασμένοι είστε. Ασκηθείτε όσο το δυνατό στο όριο της Ε.Κ.Σ. αν ο στόχος σας είναι η απώλεια λίπους και στο όριο της Μ.Κ.Σ. αν επιθυμείτε να αυξήσετε την αντοχή και να βελτιώσετε τη καρδιαγγειακή σας λειτουργία.

Συμβουλές αερόβιας άσκησης

Προθέρμανση: Πριν από κάθε προπόνηση πρέπει να ζεσταίνεστε για 5-10 λεπτά με επί τόπου βάδην (σημειωτών) για 3 λεπτά τουλάχιστον, Στη συνέχεια, ανεβείτε στο αερόβιο όργανό σας κι αρχίστε την άσκησή σας με αργό ρυθμό σε χαμηλή αντίσταση (π.χ. ποδήλατο) ή επίπεδη κλίση (π.χ. διάδρομος). Κρατήστε τον ίδιο αργό ρυθμό για περίπου 5 λεπτά. Όταν η θερμοκρασία σας ανέβει, νιώσετε τα μέλη σας πιο ευλύγιστα κι αρχίσετε να έχετε μια ελαφριά εφίδρωση, τότε το κυκλοφορικό σας σύστημα έχει προετοιμαστεί και το σώμα σας είναι έτοιμο για να αρχίσετε το κυρίως μέρος του προγράμματος.

Το **κυρίως μέρος** του προγράμματός θα πρέπει να ξεκινάει αφού ελέγξετε την καρδιακή σας συχνότητα και βεβαιωθείτε ότι οι σφυγμοί σας είναι μέσα στο πλαίσιο της προσωπικής σας αερόβιας ζώνης - η καρδιακή σας συχνότητα πρέπει να βρίσκεται στο χαμηλό όριο ή λίγο πιο πάνω από αυτό. Όταν νιώσετε άνετα, μπορείτε να αυξήσετε την ένταση της άσκησης, χωρίς όμως να υπερβείτε το υψηλό όριο της προσωπικής αερόβιας ζώνης σας.

Αποθεραπεία: Προς το τέλος, η ένταση της άσκησής σας πρέπει να μειωθεί δραστικά. Περίπου 5 λεπτά πριν το τέλος της προπόνησής σας, επιβραδύνετε το ρυθμό σας, μειώστε την ένταση των κινήσεων κι αφήστε τους κτύπους της καρδιάς σας να επανέλθουν στα φυσιολογικά τους όρια. Αφού κατεβείτε από το αερόβιο όργανό σας, κάντε μερικές διατάξεις για να χαλαρώσετε και για να μην νιώθετε «πιασμένοι» την επόμενη ημέρα.

Ακολουθείστε το κατάλληλο πρόγραμμα

Τις πρώτες 4 βδομάδες: Μετά την προθέρμανση, αρχίστε με μια ένταση άσκησης που να αισθάνεστε άνετα.

Κάντε την αερόβια άσκησή σας για 8-12 λεπτά, 3 φορές την εβδομάδα, σε μη συνεχόμενες ημέρες, για παράδειγμα ημέρα παρά ημέρα. Προοδευτικά φτάστε - το λιγότερο - στα 15 λεπτά συνεχούς άσκησης και φυσικά μην ξεχνάτε το χαλάρωμά σας μετά το τέλος της άσκησής σας.

Τις επόμενες 6-8 εβδομάδες: Αφού φτάσετε να κάνετε τουλάχιστον 20 λεπτά συνεχόμενη άσκηση, αυξήστε προοδευτικά την έντασή της, μέσα στα πλαίσια της αερόβιας ζώνης σας. Όταν το επιτύχετε, διατηρήστε σταθερή την ένταση, αλλά αυξήστε κι άλλο τη διάρκεια της κάθε προπόνησης, έτσι ώστε να μπορέσετε, κάποια στιγμή, να ασκείστε συνεχώς για 25-30 λεπτά.

Μετά από τουλάχιστον 3 μήνες: Συνεχίστε να ασκείστε αερόβια με τη συχνότητα «ημέρα παρά ημέρα» για 30 λεπτά περίπου τη φορά, αλλά τη μία ημέρα με συνεχόμενη μέθοδο (σταθερός ρυθμός), την επόμενη με διαλειμματική (εναλλαγές ρυθμού), μετά πάλι με τη συνεχόμενη, κ.ο.κ