

Συμβουλές για το πρόγραμμα εκγύμνασης

από την ειδικότητα «Προπονητής Φυσικής Κατάστασης» του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας στα Τρίκαλα

Το συγκεκριμένο πρόγραμμα εκγύμνασης αποτελεί ένα απλό και **ασφαλές δείγμα** με **στόχο** τη διατήρηση σημαντικών δεικτών φυσικής κατάστασης (**καρδιοαναπνευστική ικανότητα, μυϊκή δύναμη και αντοχή, ευλυγισία και σύσταση σώματος**). Δώστε σημασία και στις παρακάτω συμβουλές πριν ξεκινήσετε:

1. Το πρόγραμμα αυτό μπορεί να έχει πάρα πολλές παραλλαγές και προεκτάσεις προκειμένου να εξυπηρετήσει αποτελεσματικά και με ασφάλεια τις ατομικές σας ανάγκες. Αν έχετε δικό σας εξοπλισμό στο σπίτι, μπορείτε να τον χρησιμοποιήσετε για να εμπλουτίσετε το συγκεκριμένο πρόγραμμα χρησιμοποιώντας παραλλαγές των προτεινόμενων ασκήσεων ή ακόμη και προσθέτοντας μία ή δύο ασκήσεις ακόμη (π.χ. για καμπτήρες των αγκώνων).
2. Για **τους μαθητές χωρίς ιδιαίτερη εμπειρία άσκησης** προτείνεται η **χρήση** του για **2-3 φορές εβδομαδιαίως χωρίς την επίτευξη υψηλών επιπέδων κόπωσης** και κάνοντας χρήση των **χαμηλότερων επιπέδων επιβάρυνσης** (π.χ. όχι απαραίτητα όλες τις ασκήσεις σε κάθε γύρο ή την εκπόνηση ενός γύρου με χρόνο άσκησης 20" και χρόνο ανάπαυσης 40" - μπορείτε να προσαρμόσετε τον χρόνο άσκησης και διαλείμματος στο δικό σας επίπεδο φυσικής κατάστασης).
3. Για ασκούμενους με μεγαλύτερη οικειότητα και εμπειρία σε τέτοιους είδους προπονητικά ερεθίσματα, **οι επιβαρύνσεις** μπορούν **προοδευτικά ν' αυξηθούν** σε **όλες τις παραμέτρους άσκησης** που προαναφέρθηκαν. Οι πιο προχωρημένοι από εσάς μπορούν να εκτελέσουν και ένα τρίτο κύκλο ασκήσεων στο κύριο μέρος της προπόνησης.
4. Η εκπόνηση του προγράμματος πρέπει να γίνεται **πάντα με την προτεινόμενη σειρά** (δηλ. μέρος 1, 2 και 3).
5. **Δεν πρέπει να παραλείπεται** η προθέρμανση (μέρος 1) και η αποθεραπεία (μέρος 3) προκειμένου το ασκούμενο κοινό να απολαύσει μια ευχάριστη και ασφαλή εμπειρία άσκησης.
6. Δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι η άσκηση για να είναι πιο αποτελεσματική και ασφαλής εφαρμόζεται σε μικρές έως μέτριες δόσεις για σχετικά μεγάλο χρονικό διάστημα. Επομένως, το πρόγραμμα αυτό μπορεί να **εφαρμοστεί για 20-30 λεπτά** περίπου τις περισσότερες ημέρες την εβδομάδα (π.χ. **2-3 φ./εβδ. από αρχάριους, 3-4 φ./εβδ. από μέσους και 4-5 φ./εβδ. από προχωρημένους**).
7. Επιδιώξτε να μην το εφαρμόσετε με απολύτως άδειο στομάχι και φροντίστε την ενυδάτωσή σας πριν, κατά τη διάρκεια και μετά το τέλος του προγράμματος.
8. Η συστηματική άσκηση μέτριας διάρκειας κι έντασης (30 έως 60 λεπτών) μπορεί να ενισχύσει τη λειτουργία του ανοσοποιητικού μας συστήματος. Παρ' όλα αυτά, όσοι νοσείτε ή έχετε έντονα ή ακόμη και ήπια συμπτώματα (π.χ. υψηλός πυρετός) και είστε σε καραντίνα να μην γυμναστείτε. Είναι μύθος ότι μπορείς να «κερδίσεις» τον ιό με γυμναστική αν νοσείς.
9. Κάθε άσκηση όσο απλή κι αν είναι **μπορεί να προκαλέσει μυοσκελετικό τραυματισμό**.
10. Η εκτέλεση των ασκήσεων πρέπει να γίνεται πάντα με την **σωστή τεχνική**.

