

kinissis

άσκηση & υγεία

ΟΔΗΓΟΣ

ΑΕΡΟΒΙΑΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

Πώς να γυμνάξεις σωστά με βάση τους σφυγμούς σου



Για αρχάριους & μέσους ασκούμενους



2 ΠΩΣ ΝΑ ΥΠΟΛΟΓΙΣΕΙΣ ΤΗ ΖΩΝΗ ΣΟΥ

Βήμα 1

220 – ΗΛΙΚΙΑ = ΜΕΓΙΣΤΗ ΚΑΡΔΙΑΚΗ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ (ΜΚΣ)

Βήμα 2

Υπολόγισε τα όρια της αερόβιας ζώνης σου:

65%

Κατώτερο όριο
(καύση λίπους)

75%

Ζώνη καρδιοαναπνευστικής
βελτίωσης

85%

Ανώτερο όριο
(αύξηση αντοχής)



Παράδειγμα: Αν είσαι 30 ετών
 $220 - 30 = 190$ (ΜΚΣ)
65% = 124 bpm | 85% = 162 bpm
Η ζώνη σου είναι 124 – 162 bpm

Tip:
Αν είσαι αρχάριος,
μείνε πιο κοντά
στο 65%.

4 ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΓΙΑ ΑΡΧΗ



3 φορές την εβδομάδα



Ημέρα παρά ημέρα



8–12 λεπτά άσκηση



Σταδιακά φτάσε τα
15 λεπτά συνεχόμενης άσκησης!



Η συνέπεια είναι πιο
σημαντική από την ένταση!

5 ΠΩΣ ΘΑ ΒΕΛΤΙΩΘΕΙΣ

- ✓ Αυξάνεις πρώτα τη διάρκεια.
- ✓ Μετά αυξάνεις προοδευτικά την ένταση μέσα στη ζώνη σου.

Στόχος
20–30 λεπτά
συνεχόμενης άσκησης



Μετά από 3+ μήνες

Συνδύασε προπονήσεις με σταθερό ρυθμό και διαλειμματική μέθοδο (εναλλαγές ρυθμού).



6 ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ



Ενυδατώσου πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την άσκηση.



Μέτρα τους σφυγμούς σου τακτικά για να μένεις μέσα στη ζώνη σου.



Επίλεξε δραστηριότητες που σου αρέσουν για να μένεις συνεπής.



Ο ύπνος και η σωστή διατροφή ενισχύουν τα αποτελέσματα.

1 ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΑΕΡΟΒΙΑ ΖΩΝΗ;

Η αερόβια ζώνη είναι το εύρος καρδιακών σφυγμών μέσα στο οποίο το σώμα σου λειτουργεί πιο αποδοτικά κατά την άσκηση.

Όταν γυμνάζεσαι μέσα σε αυτή τη ζώνη:



Βελτιώνεις την καύση λίπους



Ενισχύεις την καρδιαγγειακή λειτουργία



Αυξάνεις την αντοχή σου



Δεν χρειάζεται να πιέζεσαι στο μέγιστο για να έχεις αποτέλεσμα!

3 Η ΣΩΣΤΗ ΔΟΜΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ



1 Προθέρμανση
(5–10 λεπτά)

Ήπια ένταση για να προετοιμάσεις το σώμα και το καρδιαγγειακό σου σύστημα.



2 Κυρίως μέρος
(διάρκεια προπόνησης)

Διατήρησε τους σφυγμούς σου μέσα στη ζώνη σου. Σταθερός ρυθμός και σωστή ένταση.



3 Αποθεραπεία
(5–10 λεπτά)

Μείωσε σταδιακά την ένταση και κάνε διατάσεις για να χαλαρώσουν οι μύες.



Η αποθεραπεία βοηθά στην αποκατάσταση και μειώνει το "πιάσιμο".

kinissis
άσκηση & υγεία

Η σωστή γνώση είναι το πρώτο βήμα για μια υγιή και ενεργή ζωή!

Γυμνάσου έξυπνα, ζήσε καλύτερα!

ΔΙΕΥΘΥΝΣΕΙΣ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΩΝ



Κηφισιά:
Χαριλάου Τρικούπη 151, 14564
Τηλ: 2106254339



Άλιμος:
Λεωφόρος Αλίμου 30, 17 455
Τηλ: 210 9802 480



www.kinissis.eu



info@kinissis.eu

