A black and orange logo

Description automatically generated**Έγκυρο Έως**:

**Γυμναστής**:

**Αθλούμενος**:

# Προπόνηση Αντιστάσεων

**Αριθμός set**:

Μέρος 1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Τίτλος Άσκηση | 10 |

# Αερόβια Προπόνηση

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Προθέρμανση** |  |  |
| **Κύριο** |  |  |
| **Αποθεραπεία** |  |  |

# Ανάλυση κλίμακας Borg R.P.E.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Προφορική Κλίμακα | Περιγραφή |
| 6 |  | Καθόλου προσπάθεια. Κάθομαι και δεν κάνω τίποτα. |
| 7 | Πολύ, πολύ ήπιο | Η προσπάθειά μου γίνεται δύσκολα αντιληπτή. |
| 8 |  |  |
| 9 | Πολύ ήπιο | Αντίστοιχο με το να περπατάω στον δικό μου ρυθμό. |
| 10 |  | Κάνω μία μικρή προσπάθεια. |
| 11 | Αρκετά ήπιο | Μου φαίνεται πως έχω ακόμα ενέργεια και μπορώ να συνεχίσω. |
| 12 |  |  |
| 13 | Κάπως δύσκολο |  |
| 14 |  | Πρέπει να προσπαθήσω σημαντικά. |
| 15 | Δύσκολο |  |
| 16 |  | Πρέπει να προσπαθήσω έντονα και να πιέσω τον εαυτό μου. |
| 17 | Πολύ δύσκολο | Μπορώ να συνεχίσω αλλά πρέπει να πιεστώ πραγματικά. Το νιώθω πολύ κουραστικό και είμαι πολύ κουρασμένος. |
| 18 |  |  |
| 19 | Πολύ, πολύ δύσκολο | Εδώ είμαστε στο μέγιστο επίπεδο κόπωσης που οι πιο πολύ άνθρωποι έχουν φτάσει. Είναι σχεδόν μέγιστη δυνατή προσπάθεια. |
| 20 |  | Πλήρης εξάντληση και φυσικά αδύνατον να συνεχίσω. |

# Κλίμακα πόνου Borg

|  |  |
| --- | --- |
| Αριθμητική Κλίμακα | Περιγραφή |
| 0 | Καθόλου ενόχληση |
| 1 | Σχεδόν καθόλου ενόχληση |
| 2 | Ανεπαίσθητη ενόχληση |
| 3 | Πολύ λίγη ενόχληση |
| 4 | Λίγη ενόχληση |
| 5 | Μέτρια ενόχληση |
| 6 | Μέτρια προς έντονη ενόχληση |
| 7 | Έντονη ενόχληση |
| 8 | Αρκετά έντονη ενόχληση |
| 9 | Ιδιαίτερα έντονη ενόχληση |
| 10 | Ανυπόφορη ενόχληση |

# Οδηγίες

Ζητήστε από τον γυμναστή σας να σας εξηγήσει λεπτομερώς τις παρακάτω οδηγίες. Να επισκέπτεστε συχνά την παρακάτω λίστα και να επιβεβαιώνετε ότι ακολουθείτε τις οδηγίες.

Ξεκινήστε με το αερόβιο κομμάτι της εκγύμνασής σας, εκτός αν υπάρχει κάποια άλλη ειδική οδηγία για την περίπτωσή σας. Με αυτόν τον τρόπο, η αερόβια εκγύμναση θα λειτουργήσει και ως γενικό ζέσταμα.

Να εναλλάσσετε συχνά τη μορφή της αερόβιας εκγύμνασης και των παραμέτρων της, εκτός από τη διάρκεια και τη σχετική ένταση.

Τα «μέρη» του προγράμματος αντιστάσεων δεν αντιστοιχούν απαραίτητα με τον αριθμό των προγραμματισμένων επισκέψεών σας ανά εβδομάδα. Τα «μέρη» εκτελούνται κατά σειρά, με ένα ανά επίσκεψη.

Οι ασκήσεις δεν χρειάζεται να εκτελούνται με τη σειρά που τυπώθηκαν. Εκτελέστε τις με βάση τη διαθεσιμότητα των οργάνων ή τις οδηγίες του γυμναστή σας.

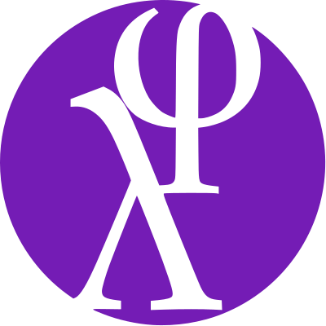
Μην εκβιάζετε τις επαναλήψεις. Εκτελέστε μόνο όσες επαναλήψεις μπορείτε να εκτελέσετε με άριστη τεχνική. Όταν με την πάροδο των προπονήσεων καταφέρετε να φτάσετε τις αναγραφόμενες επαναλήψεις, αυξήστε τα κιλά.

Να ζητάτε περιοδικά από τον γυμναστή σας, ακόμα και αν αισθάνεστε ότι όλα γίνονται σωστά, να ελέγχει την τεχνική εκτέλεση των ασκήσεων.

Όταν τα κιλά που χρησιμοποιείτε ανά άσκηση αυξηθούν σημαντικά, θα χρειαστεί να εισάγετε και ειδικό ζέσταμα στην εκγύμνασή σας. Αυτό μπορεί να γίνει είτε θυσιάζοντας κάποια σετ, τα οποία θα πραγματοποιήσετε με λιγότερα κιλά, είτε προσθέτοντας επιπλέον ελαφριά σετ, των οποίων ο χρόνος θα αφαιρεθεί από την αερόβια εκγύμνασή σας.

Περιοδικά, ειδικά όσο αυξάνονται οι φυσικές σας ικανότητες, θα πρέπει σε συνεννόηση με τον γυμναστή σας να εισάγετε μικρές περιόδους ενεργητικής ξεκούρασης.

Η γυμναστική, ακόμα κι αν είναι κουραστική, δεν πρέπει να είναι επίπονη. Ενημερώστε τον γυμναστή σας για τυχόν ενοχλήσεις που θα προκύψουν. Επίσης, βεβαιωθείτε ότι η κούραση μετά την προπόνηση είναι παροδικό φαινόμενο και πως έχετε ενέργεια στην καθημερινότητά σας.



powered by Logfit.gr