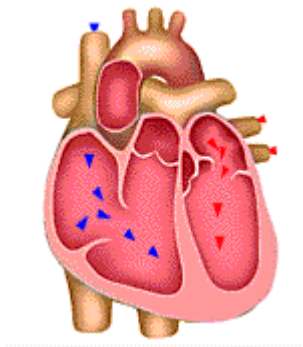


ΜΕΘΟΔΟΙ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΤΟΧΗ



Οι δραστηριότητες ή οι ασκήσεις που γίνονται με σκοπό τη βελτίωση της καρδιοαναπνευστικής αντοχής, λέγονται **αερόβιες δραστηριότητες ή αερόβιες ασκήσεις**.

Μπορούμε να ορίσουμε ως αερόβια εκείνη τη δραστηριότητα ή άσκηση, που για την πραγματοποίησή της ο οργανισμός χρειάζεται οξυγόνο.



Ένας απλός τρόπος, για να καταλάβεις ότι μια άσκηση ή δραστηριότητα είναι αερόβια είναι να δεις το **χρόνο και την έντασή της**.

- Εάν ο χρόνος της είναι πάνω από **20 λεπτά της ώρας** και η έντασή της είναι τέτοια που θα σε κάνει **να ιδρώσεις και να λαχανιάσεις**, χωρίς όμως να σε

εξαναγκάσει να εγκαταλείψεις την προσπάθειά σου, τότε σίγουρα γυμνάζεσαι με αερόβια άσκηση.



Από τη στιγμή που έχουμε πει ότι οι αερόβιες δραστηριότητες ή ασκήσεις πρέπει να ξεπερνούν τα 20 λεπτά της ώρας, είναι λογικό να σκεφτείς ότι οι ασκήσεις αυτές πρέπει να γίνονται με τρόπο συνεχή, χωρίς διάλειμμα.

Πράγματι, αυτή είναι η πιο συχνή μέθοδος προπόνησης της

καρδιοαναπνευστικής αντοχής και λέγεται συνεχής αερόβια δραστηριότητα.

Με βάση τη μέθοδο της συνεχούς αερόβιας άσκησης, πρέπει αυτή να είναι σχετικά αργή για να διατηρείται για μεγάλο χρονικό διάστημα χωρίς διάλειμμα.

Φαντάσου, για παράδειγμα, να κάνεις ποδήλατο συνεχώς επί μισή ώρα. Δε θα πρέπει, λοιπόν, να ποδηλατείς πολύ γρήγορα, γιατί θα κουραστείς και θα σταματήσεις, αλλά ούτε και τόσο αργά ώστε να μην ιδρώσεις και να λαχανιάσεις, γιατί τότε η δραστηριότητα δε θα είναι αερόβια.



Εκτός από τη μέθοδο της **συνεχούς αερόβιας δραστηριότητας**, υπάρχει και η **διαλειμματική αερόβια**. Με βάση αυτή τη μέθοδο, η δραστηριότητα είναι σχετικά υψηλής έντασης, αλλά εμφανίζει συχνές περιόδους ανάπαυσης. Είναι μια μέθοδος προπόνησης, που συνήθως χρησιμοποιείται στον αγωνιστικό αθλητισμό.

Φαντάσου για παράδειγμα να τρέχεις 10 φορές δρόμο 200 μέτρων με γρήγορο ρυθμό. Ανάμεσα σε κάθε κούρσα θα πρέπει να ξεκουράζεσαι τόσο χρόνο, όσο χρειάζεται η καρδιά σου, να μειώσει τους κτύπους στους 120 το λεπτό.

Τέλος, εκτός από τη μέθοδο της **συνεχούς αερόβιας δραστηριότητας** και της **διαλειμματικής** υπάρχει και η μέθοδος **Fartlek** .



Με βάση αυτή τη μέθοδο, που αναπτύχθηκε από τους Σουηδούς και στηρίζεται στην ιδέα η εκγύμναση να γίνεται στην ύπαιθρο, η **δραστηριότητα μπορεί να είναι συνεχής αλλά ο ρυθμός της να μην είναι σταθερός.**



Για παράδειγμα, αποφασίζεις να τρέξεις σ' ένα μονοπάτι ενός λόφου, όπου η κλίση του εδάφους δεν είναι η ίδια παντού. Έτσι, όπου το μονοπάτι είναι ανηφορικό ή έχει εμπόδια θα τρέχεις με μικρότερη ταχύτητα και ρυθμό, ενώ εκεί που το μονοπάτι είναι επίπεδο θα τρέχεις με μεγαλύτερη ταχύτητα και ρυθμό. Μπορείς να σχεδιάσεις το δικό σου πρόγραμμα με βάση τη μέθοδο **Fartlek**, επιλέγοντας τη δική σου διαδρομή, η οποία μπορεί να περιλαμβάνει τρέξιμο με εναλλαγές στο ρυθμό, είτε τρέξιμο με εναλλαγή κάποιου παιχνιδιού.