

A woman with long brown hair tied back, wearing a black tank top, grey leggings, and white sneakers with red accents, is in a starting crouch on a dark floor. She is looking down, ready to start a race or exercise. The background is dark and out of focus.

Σχεδιασμός ατομικού
προγράμματος φυσικής
άσκησης

Ατομικά χαρακτηριστικά στο σχεδιασμό του ατομικού προγράμματος

- Ηλικία
- Φύλο
- Σωματικό βάρος
- Προπονητική ηλικία (αρχάριος η ασχολείσαι με τη φυσική άσκηση και τον αθλητισμό)
- Ιατρικό ιστορικό (παθολογικές παθήσεις και τραυματισμοί)



Βασικές κατευθυντήριες γραμμές για να φτιάξετε το δικό σας πρόγραμμα ασκήσεων

- Ηλικία, στόχοι, διατροφή, χρόνος, επίπεδο φυσικής κατάστασης
- Επαναλήψεις, σετ και αντίσταση
- Χρόνος ξεκούρασης

Όσο χαμηλότερη είναι η αρχική ικανότητα και όσο νεώτερο είναι το άτομο, τόσο μεγαλύτερη θα είναι η προσαρμογή που θα προκληθεί με την προπόνηση.

Βασικές μεθοδικές αρχές για την προπόνηση δύναμης

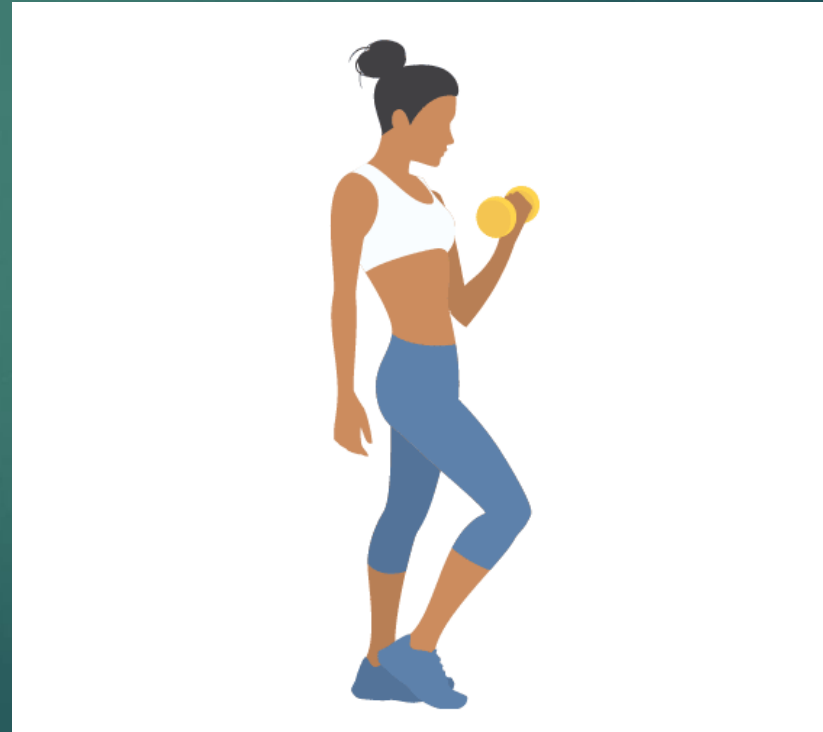
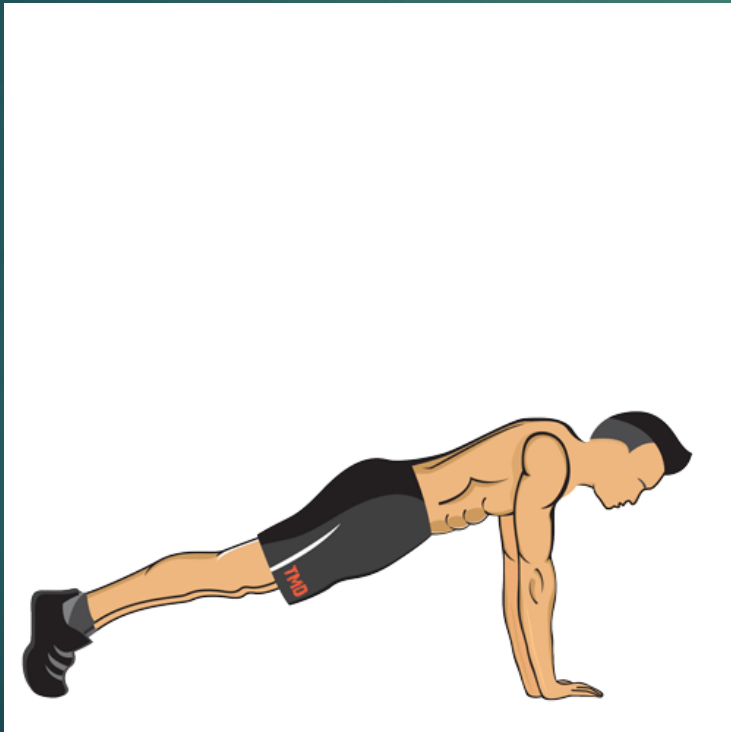
Προθέρμανση

Πριν την έναρξη της προπόνησης μυϊκής ενδυνάμωσης πρέπει να πραγματοποιείται πάντα προθέρμανση (πχ. χαμηλής έως μέτριας έντασης αερόβια δραστηριότητα, διατατικές ασκήσεις).



Σειρά εκτέλεσης των ασκήσεων

Οι πολυαρθρικές ασκήσεις (ή ασκήσεις που επιβαρύνουν μεγάλες μυϊκές ομάδες) εκτελούνται πριν από τις μονοαρθρικές ασκήσεις (ή ασκήσεις επιβάρυνσης μικρών μυϊκών ομάδων).



Βασικές μεθοδικές αρχές για την προπόνηση δύναμης

Από το απλό στο δύσκολο

Στην αρχή απλές σε εκτέλεση ασκήσεις δύναμης. Πρώτα εκμάθηση της τεχνικής της άσκησης και κατόπιν βελτίωση της δύναμης μέσω αυτής.

Από το λίγο στο πολύ

Αύξηση της επιβάρυνσης προοδευτικά: αριθμός επαναλήψεων άσκηση, σταθμοί / άσκηση, αριθμός ασκήσεων, αύξηση της εξωτερικής επιβάρυνσης, συνολικός χρόνος άσκησης.

Από μικρές αντιστάσεις σε μεγαλύτερες Στην αρχή ασκήσεις μόνο με το βάρος του σώματος και αργότερα ασκήσεις με επιπλέον αντιστάσεις ή συνασκούμενους.

Οδηγίες κατά τη διάρκεια εκτέλεσης των ασκήσεων

Οι ασκήσεις πρέπει να εκτελούνται με σταθερό ρυθμό και ελεγχόμενη ταχύτητα.

Οι ασκήσεις πρέπει να εκτελούνται στο πλήρες εύρος κίνησης της άρθρωσης

Ο ρυθμός της αναπνοής κατά τη διάρκεια των ασκήσεων πρέπει να είναι φυσιολογικός. Στο εύκολο κομμάτι της άσκησης πρέπει να πραγματοποιείται η εισπνοή και στο δύσκολο η εκπνοή.

Βασικές οδηγίες για την προπόνηση δύναμης εφηβική ηλικία

Στοιχεία επιβάρυνσης

Συχνότητα 2-3 φορές/εβδομάδα.

Επαναλήψεις

- 8-15 επαναλήψεις της άσκησης για βελτίωση της δύναμης (γενική ενδυνάμωση).
- 3-8 επαναλήψεις της άσκησης για βελτίωση της ισχύος (ταχυδύναμη).

Σειρές (Σετ)

- 1-4 σειρές/άσκηση
- 1-2 σειρές/άσκηση (σε πολύ αρχάρια άτομα).

Πυκνότητα (διάλειμμα)

Διάλειμμα 1-3 min μεταξύ των σειρών (σετ) και μεταξύ των ασκήσεων

Διάλειμμα ≥ 4 ώρες μεταξύ των προπονητικών μονάδων (ανά μυϊκή ομάδα).

Αριθμός ασκήσεων

6-8 ασκήσεις (γενική ενδυνάμωση)



| Προπονητική κατάσταση | Τρέχων πρόγραμμα | Προπονητική ηλικία | Συχνότητα | Επιβάρυνση | Τεχνική ασκήσεων |
|-----------------------|--------------------------------------|--------------------|-----------|-----------------|------------------|
| Απροπόνητος | Δεν έχει προπονηθεί ή μόλις ξεκίνησε | < 2 μήνες | <1-2 | Μικρή ή καθόλου | Μικρή ή καθόλου |
| Μέσου επιπέδου | Προπονείται | 2-6 μήνες | ≤2-3 | μέση | βασική |
| Προπονημένος | Προπονείται | Πάνω από 1 χρόνο | ≥3-4 | υψηλή | υψηλή |

Ενδεικτικό πρόγραμμα ενδυνάμωσης

Στόχος: Γενική ενδυνάμωση

Μορφή: Κυκλική προπόνηση (Εκτελείται ένα σετ σε κάθε άσκηση και μετά από την ολοκλήρωση όλων των ασκήσεων ο κύκλος επαναλαμβάνεται)

Στοιχεία επιβάρυνσης

Διάρκεια κάθε άσκησης: 30 δευτερόλεπτα

Αριθμός σετ: 3

Διάλλειμα ανά άσκηση : 30 δευτερόλεπτα

Διάλλειμα ανά σετ: 1-3 λεπτά ανάλογα με το επίπεδο φυσικής κατάστασης

Αριθμός ασκήσεων: 7

Προπονητικό περιεχόμενο: ασκήσεις με το βάρος του σώματος ή βοηθητικά όργανα



Η άσκηση που προάγει τη μυϊκή δύναμη ενδέχεται να είναι εξίσου σημαντική για την υγεία με τις αερόβιες δραστηριότητες όπως το τζόκινγκ ή η ποδηλασία

