

Σκαλοπάτια



Χρειάζεστε ένα άνετο και φωτιζόμενο κλιμακοστάσιο, που θα επιτρέπει την ασφαλή και χωρίς προβλήματα κίνηση και βέβαια... γείτονες με κατανόηση. Η προπόνηση σε σκαλιά, παρέχει οφέλη στη βελτίωση της αντοχής και την αύξηση της δύναμης. Θα πρέπει να ξεκινήσετε ομαλά εκτελώντας στην αρχή μόνο λίγα λεπτά προπόνησης. Στη συνέχεια, αυξήστε με πολύ προσοχή τη διάρκεια των προπονήσεων προσθέτοντας το μέγιστο 5-10 λεπτά επιπλέον στην επόμενη. Μην ξεχνάτε πως πριν από κάθε προπόνηση σε σκαλοπάτια επιβάλλεται να έχει προηγηθεί προθέρμανση, τουλάχιστον 10 λεπτά τρεξίματος ή με κινητικές ασκήσεις (π.χ. επιτόπιο τρέξιμο, αναπηδήσεις, κλπ) καθώς οι επιβαρύνσεις για τα πόδια είναι πιο μεγάλες απ' ότι στο τρέξιμο κι έτσι οι μυς θα πρέπει να είναι προετοιμασμένοι. Ακόμα, είναι σημαντικό τόσο για την ασφάλεια σας όσο και για την αποτελεσματικότητα της προπόνησής σας, να διατηρείτε έναν σταθερό ρυθμό τόσο στο ανέβασμα όσο και στο κατέβασμα.

– Προτιμήστε να ξεκινάτε την προπόνησή σας ανεβαίνοντας **με περπάτημα** και να μην υπερβαίνετε στην αρχή το συνεχές ανέβασμα άνω των δύο ορόφων. Αν νοιώσετε πόνο στα γόνατα, σταματήστε.!

Προπονήσεις

Στη συνέχεια μερικά ενδεικτικά προγράμματα με τρία διαφορετικά επίπεδα δυσκολίας.

Επίπεδο 1

10' προθέρμανση

2-3 x 5' ανέβασμα – κατέβασμα (διάλειμμα 3'-4')

5' αποθεραπεία και διατάσεις

Επίπεδο 2

10' προθέρμανση

2-3 x 8' ανέβασμα – κατέβασμα (διάλειμμα 4'-5')

5' αποθεραπεία και διατάσεις

Επίπεδο 3

10' προθέρμανση

15'-30' ανέβασμα – κατέβασμα

5' αποθεραπεία και διατάσεις

Συχνότητα

Σε πρώτη φάση καλό είναι να μην ξεπερνά σε συχνότητα τη μία φορά την εβδομάδα.

