

Κυκλική Προπόνηση

- Η κυκλική προπόνηση, όπως αναφέρει και η ετυμολογία της λέξης, είναι η προπόνηση που πραγματοποιείται σε «**κύκλο**». Αυτό σημαίνει ότι έχεις τη δυνατότητα να εκτελείς διάφορες ασκήσεις διαδοχικά, περνώντας από την ολοκλήρωση της μιας στην επόμενη, μετακινούμενος σε **κυκλική φορά**, μέσα σε καθορισμένη χρονική διάρκεια.

Περιγραφή μεθόδου

- Η κυκλική προπόνηση σε καλεί να επιλέξεις αγαπημένες σου ασκήσεις (εάν είσαι αρχάριος) ή εξειδικευμένες σύνθετες – δύσκολες ασκήσεις (εάν είσαι αθλητής – αθλούμενος με πείρα).
- Οι ασκήσεις που θα επιλέξεις ονομάζονται και «σταθμοί».
- Σε κάθε προπόνηση θα πρέπει να επιλέξεις:
- **3 – 5 ασκήσεις – σταθμούς, εάν είσαι αρχάριος, υπέρβαρος, έγκυος, ανήλικος ή τελείως αγύμναστος.**
- **5 – 8 ασκήσεις – σταθμούς, εάν είσαι γυμνασμένος, έφηβος, μέσος αθλούμενος, πολυάσχολος, μίνιμαλιστ.**
- **8 – 12 ασκήσεις – σταθμούς, εάν είσαι πολύ γυμνασμένος, προχωρημένος αθλούμενος, αθλητής ή επαγγελματίας του χώρου.**
- Οι ασκήσεις που θα επιλέξεις θα πρέπει να φροντίζουν για την εκγύμναση όλων των μυϊκών ομάδων στην ίδια προπόνηση.

Τι περιλαμβάνει μια κυκλική γύμναση

- Μία άσκηση **αεροβικής μορφής**(αναπηδήσεις επιτόπου ή σκοινάκι)
- Μία άσκηση ενδυνάμωσης **κοιλιακών μυών**
- Μία άσκηση ενδυνάμωσης **ραχιαίων μυών**
- Μία άσκηση για τους **μυς του κορμού** (κάμψεις)
- Μία άσκηση για τα **πόδια** (βαθιά καθίσματα, προβολές μπροστά ή πίσω)

Σχετικά με τους χρόνους γύμνασης

- Όλες οι ασκήσεις εκτελούνται στους παρακάτω **χρόνους**:
- **15 δευτερόλεπτα**(αρχάριοι)
- **30 δευτερόλεπτα** (μεσαίο επίπεδο)
- **45 – 60 δευτερόλεπτα** (προχωρημένοι – αθλητές)
- Μετά από την εκτέλεση της κάθε άσκησης στο συγκεκριμένο χρόνο, που καθορίζεται παραπάνω, αλλάζουμε σταθμό – άσκηση (με κυκλική φορά), ξεκουραζόμαστε για ίσο χρονικό διάστημα (διάλειμμα: άσκηση 1:1) και συνεχίζουμε με τον ίδιο τρόπο, μέχρι την ολοκλήρωση όλων των σταθμών – ασκήσεων.

Πόσους κύκλους μπορεί να περιλαμβάνει μια κυκλική γύμναση;

- Η ολοκλήρωση αυτής της **πρώτης σειράς** των ασκήσεων – **σταθμών** (3 – 12 σταθμοί) ονομάζεται **κύκλος**.
- Οι συνολικοί κύκλοι κάθε κυκλικής προπόνησης ορίζονται ανάλογα με το **επίπεδο** της **φυσικής κατάστασης** του καθενός.
- **Αρχάριοι 1 – 2 κύκλους**
- **Μεσαίο επίπεδο 2 – 3 κύκλους**
- **Προχωρημένοι 3 – 5 κύκλους**
- Μετά από κάθε ολοκληρωμένο κύκλο ασκήσεων – σταθμών, ακολουθεί **διάλειμμα 2 – 5 λεπτών** (ανάλογα με τη φυσική κατάσταση).