

# КАРДИО АЭРОБИКА

10 минут

В ДЕНЬ



ФИТНЕС-ТРЕНЕР

# Люси Бурбо

## Кардиоаэробика

*Издательский текст*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=182553](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=182553)*

*Кардиоаэробика: Феникс; Ростов н/Дону; 2005*

*ISBN 5-222-06144-2*

### Аннотация

Всем известно, что кардиоупражнения укрепляют сердце и легкие, развивают выносливость, сжигают калории и снимают стресс. Однако этим наши знания часто и ограничиваются. Какие тренажеры лучше? В каком режиме и как долго следует двигаться? Что делать, если все усилия впустую? Вопросов слишком много, а ответы на них найти непросто. И поэтому чаще всего женщины, не мудрствуя лукаво, забираются на свой любимый тренажер и выставляют на нем свою любимую программу. И что самое интересное, ждут от этих действий прекрасных результатов. Мы попытаемся восполнить недостаток информации и повысить ваши знания. А чтобы слова не расходились с делом, также предлагаем вам ряд программ, позволяющих добиться большей отдачи от аэробных тренировок и вместе с тем преодолеть скуку и однообразие. Каждая из них служит своей конкретной цели: это снижение веса, увеличение выносливости, возобновление интереса к тренировкам.

# Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| ВВЕДЕНИЕ                          | 4  |
| АЭРОБНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ               | 5  |
| Бег на лыжах                      | 15 |
| Плавание                          | 16 |
| Бег                               | 17 |
| Ходьба                            | 19 |
| ПРАВИЛА АЭРОБНОГО ТРЕНИНГА        | 20 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 22 |

# **Люси Бурбо**

## **Кардиоаэробика**

### **ВВЕДЕНИЕ**

Всем известно, что кардиоупражнения укрепляют сердце и легкие, развивают выносливость, сжигают калории и снимают стресс. Однако этим наши знания часто и ограничиваются. Какие тренажеры лучше? В каком режиме и как долго следует двигаться? Что делать, если все усилия впустую? Вопросов слишком много, а ответы на них найти непросто. И поэтому чаще всего женщины, не мудрствуя лукаво, забираются на свой любимый тренажер и выставляют на нем свою любимую программу. И что самое интересное, ждут от этих действий прекрасных результатов.

Мы попытаемся восполнить недостаток информации и повысить ваши знания. А чтобы слова не расходились с делом, также предлагаем вам ряд программ, позволяющих добиться большей отдачи от аэробных тренировок и вместе с тем преодолеть скуку и однообразие. Каждая из них служит своей конкретной цели: это снижение веса, увеличение выносливости, возобновление интереса к тренировкам.

# АЭРОБНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Аэробные упражнения – это нагрузки, которые увеличивают частоту дыхания и сердечных сокращений на относительно продолжительное время, не нарушая равновесия между потреблением и использованием кислорода. Бег, плавание, велосипед, лыжи, аэробные танцы и многие другие виды двигательной активности, при которых нагрузки выполняются не с максимальными усилиями в течение довольно длительного периода времени, считаются аэробными. Установлено, что регулярные аэробные упражнения в течение нескольких недель дают следующий тренировочный эффект: улучшается физическое состояние организма, деятельность сердечно-сосудистой системы и увеличивается индивидуальная способность переносить напряженную нагрузку, тем самым снижается опасность возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. К тому же правильно выбранная методика аэробных упражнений приносит максимально быстрый «жиросжигающий» результат.

Все мы знаем, что в любой тренировке на различные группы мышц самое главное – это разнообразие. Тот же самый принцип действует и в отношении кардиотренинга.

Многие женщины, усиленно занимающиеся на тренажерах, буквально выжимая футболки от пролитого пота, частенько жалуются, что весь этот труд не дает желаемого эф-

фекта. Лишние складочки как были, так и остаются. Почему это происходит? Наше тело – уникальный механизм, созданный матушкой-природой. Он очень быстро привыкает к любой нагрузке и перестает на нее реагировать. И речь совсем не идет о длительности или интенсивности занятий, а о самом характере тренировок. Интенсивный час на велотренажере, степпере или беговой дорожке не избавит от проблем лишнего веса или сердечно-сосудистых заболеваний. А аэробный тренинг – он ведь тоже бывает разным. Вот почему нельзя одним и тем же способом бороться с лишними килограммами, тренировать сердечко и повышать выносливость. Для каждой из этих целей существуют свои программы.

Для того чтобы бороться с лишним весом необходима интервальная тренировка.

Но сначала сделаем небольшое отступление. Чтобы правильно подобрать кардиопрограмму, необходимо исходить из состояния своего организма. Если вы чувствуете вялость, подавленность и упадок сил, то вам подойдет обычная спокойная работа в течение 30 минут-1 часа на любом выбранном вами тренажере.

Вы обязательно почувствуете прилив сил, настроение заметно улучшится.

Теперь поговорим об интервальных тренировках, потому что именно они настраивают наш организм на ускоренный обмен веществ, который, кстати, продолжается и после ее окончания в течение всего дня после занятий, и именно они

эффективно сжигают лишние жиры, великолепно преобразуя нашу фигуру. Что означает само понятие интервальная тренировка? Это означает чередование циклов интенсивной кардиоработы и так называемого активного восстановления, когда вы заметно снижаете обороты. Например, сначала вы бежите очень быстро, затем медленно – восстанавливаем силы, потом опять быстро... И так далее. Кстати, чередование интенсивности тренинга в рамках одного забега (например) не только сжигает жир, но и быстрее избавляет мышцы от токсинов и молочной кислоты, которые на следующий день причиняют боль во всех работающих мышцах. Наконец, наш «пламенный мотор» – сердце, гораздо быстрее восстанавливается после таких тренировок, чем после бега в одном темпе в течение получаса-часа. А после 30 лет это ох, как важно!

Бездумное вращение педалей на большой скорости скорее приведет вас к инфаркту, чем к красивой фигуре. Но даже при таких интервальных нагрузках кардиологи рекомендуют практиковать кардио не чаще двух раз в неделю. Вот почему вам подойдут тренировки по такой схеме: две интервальные, одна в обычном, умеренном темпе.

Женщинам после 30-ти: одна интервальная, две умеренные тренировки.

Поговорим о каждой чуть подробнее.

Умеренный кардио в равном темпе – лучшее лекарство от усталости и подавленности. Такой вид аэробики эффективно сжигает жиры и тренирует сердце, повышает выносли-

вость и способствует оздоровлению всего организма в целом. Раньше специалисты считали, что полчаса аэробного тренинга достаточно для эффективного жиросжигания. Но последние исследования показывают, что данный эффект наступает только через 45 минут кардиотренинга. Вот почему необходимо тренироваться не меньше часа, чтобы организм хотя бы в течение 15 минут пробыл в режиме жиросжигания. И именно поэтому профессионалы занимаются аэробикой в течение целых двух часов.

Интенсивность оценивается по частоте пульса. Она должна составлять 70–75 % от вашей максимальной частоты сердцебиения. Если вы хотите сбросить лишний вес, устраивайте себе такое кардио от трех до пяти раз в неделю.

Как определить частоту пульса?

220 минус ваш возраст в годах равен максимальному пульсу (формула).

$\text{МП} \times 0,7 = 70 \% \text{ от вашего МП.}$

$\text{МП} \times 0,75 = 75 \% \text{ от вашего МП.}$

Например: 38-летняя женщина

$220 - 38 = 182 \text{ (МП)}$

$182 \times 0,7 = 127$

$182 \times 0,75 = 136.$

Таким образом, нужная частота пульса составляет от 127 до 136 ударов в минуту.

Примерный план на неделю: повышает тонус организма:

**1-й день:** умеренный кардиотренинг 35–60 минут, на-



грузка – 50–70 % от МП.

**2-й день:** умеренный кардиотренинг 35–60 минут, нагрузка – 50–70 % от МП.

**3-й день:** комбо, нагрузка – 70–90 % от МП.

**4-й день:** отдых.

**5-й день:** умеренный кардиотренинг 35–60 минут, нагрузка – 50–70 % от МП.

**6-й день:** комбо, нагрузка – 70–90 % от МП.

**7-й день:** отдых.

Что такое комбо? Это выполнение в течение 40 минут сочетания кардио и силовой тренировки. Сначала частота пульса увеличивается с помощью аэробной нагрузки, а затем поддерживается на высоком уровне упражнениями на группы мышц. Если вы планируете тренироваться дома, то вместо кардиотренажеров вам подойдут прыжки на скакалке, просто прыжки на месте, бег с высоким подниманием коленей.

Примерный план на неделю: сжигает жир и активно борется со стрессом.

**1-й день:** комбо, нагрузка – 70–90 % от МП.

**2-й день:** комбо, нагрузка – 70–90 % от МП.

**3-й день:** отдых.

**4-й день:** интервальный тренинг, нагрузка 70–80 % от МП.

**5-й день:** умеренный кардиотренинг 35–60 минут, нагрузка 5–7 (по шкале, которая дана ниже).

**6-й день:** комбо, нагрузка – 70–90 % от МП.

**7-й день:** отдых.

Теперь поговорим об интервальных тренировках.

Интервальный кардиотренинг – самая эффективная и быстрая борьба с жиром, но не чаще 1–2 раз в неделю.

Между интервальными тренировками обязательно должен быть промежуток как минимум два-три дня для восстановления сил.

Новичкам советуем придерживаться интервалов по 10–15 секунд, продвинутым – по 45–60 секунд. Фаза восстановления для новичков должна в три раза превышать интенсивный интервал. Например: 30 сек. – интенсивность, 90 сек. – восстановление. Для продвинутых – в два раза, например, 45 сек. – интенсивность, восстановление – 90 сек.

Для лучшего контроля за частотой пульса придется приобрести пульсометр либо работать на тренажерах, имеющих датчики пульса.

### **Пример интервальной тренировки**

| Время               | Нагрузка<br>10-балльная<br>шкала | % от МП |
|---------------------|----------------------------------|---------|
| 5 минут<br>разминки | 3                                | —       |
| 30 секунд           | 5-6                              | 60      |
| 90 секунд           | 4-5                              | 50      |

|           |     |                |
|-----------|-----|----------------|
| 30 секунд | 6-7 | 70             |
| 90 секунд | 5-6 | 60             |
| 30 секунд | 7-8 | 80             |
| 90 секунд | 5-6 | 60             |
| 30 секунд | 8-9 | 85             |
| 90 секунд | 5-6 | 60             |
| 30 секунд | 8-9 | 85             |
| 90 секунд | 5-6 | 60             |
| 30 секунд | 9   | 90             |
| 90 секунд | 5-6 | 60             |
| 60 секунд | 4-5 | 50             |
| 5-мин.    | 2   | восстановление |

Наконец-то мы разобрались в кардиотренинге. Теперь самое время рассмотреть самые эффективные кардиопрограммы, которые направлены не только на быстрое сжигание жира, но и на коррекцию проблемных зон.

Теперь несколько общих практических советов.

Выбирайте такие аэробные упражнения, которые вам нравятся и которые вы будете с удовольствием выполнять. Важно не только правильно подобрать место для занятий, но и определить, как вы будете туда добираться и возвращаться. Очевидно, что не стоит выбирать плавание, если бассейн расположен от вас на расстоянии 30 км, а время, отведенное в распорядке дня для занятий, всего 45 минут. Кроме того, достаточно ли вы хороший пловец, чтобы выполнять нагрузку в высоком темпе, как это требуется? Например, если вы не очень хорошо плаваете или бегаєте на лыжах, выполнить необходимый объем аэробной нагрузки и добиться необходимого повышения ЧСС будет просто невозможно: слишком много усилий вы затратите на отработку техники, и не удаст-

ся поднять ЧСС до пределов, обеспечивающих тренировочный эффект.

Подумайте, не требует ли избранный вами вид занятий партнера. Если да, то насколько легко вам удастся его найти? Научными исследованиями доказано, что при менее интенсивных занятиях, например, ходьбой, вероятность травм значительно ниже. С помощью подобных видов физической активности можно добиться такого же эффекта, как и при высокоинтенсивных тренировках, потребуется лишь больше времени.

Нелишним будет и консультация с вашим лечащим врачом, особенно если вам за сорок или ваш вес на 9 кг превышает норму. Если во время занятий возникла любая непрекращающаяся боль, прервите тренировки и проконсультируйтесь с врачом. Боль или ощущение дискомфорта всегда должны служить сигналом остановиться.

Повышайте нагрузки постепенно. Не заставляйте себя выполнять большие нагрузки слишком быстро. Если вы в течение многих лет были в плохой физической форме, нельзя за один-два вечера улучшить ее.

Отличным средством интенсивности нагрузки является тест «разговором». Если, например, во время бега вы можете продолжать разговор – значит, интенсивность допустимая. Если вы сбиваетесь с дыхания и не способны поддерживать разговор – нагрузка выше допустимой.

Для того, чтобы любая программа аэробных упражнений

принесла максимальный эффект, следует соблюдать четыре основные фазы – разминка, аэробная нагрузка, заминка, силовые упражнения. Очень важно правильно и безопасно завершать тренировки на выносливость. Короче говоря, организму должна быть предоставлена возможность постепенно вернуться к предрабочему состоянию. Всякий, кто резко прекращает выполнение напряженного физического упражнения, подвергает опасности свое сердце и даже играет со смертью. Вот почему очень важно правильно выполнить заминку после каждого аэробного тренинга.

Основной ее принцип – никогда не заканчивать упражнение резкой остановкой. Падение артериального давления во время заминки должно быть постепенным. Это означает, что вы должны продолжать двигаться, постепенно замедляя темп. Например, если вы регулярно занимаетесь бегом, роль эффективной заминки обычно играет ходьба в достаточно быстром темпе. После занятия ходьбой прогуляйтесь в совсем замедленном темпе, продолжая двигаться в течение 3–5 минут.

***Соблюдайте следующие требования:***

- не стойте на месте без движения даже в тот момент, когда измеряете у себя пульс;
- не садитесь;
- не останавливайтесь, чтобы поговорить с друзьями;
- если после напряженной тренировки вы почувствовали тошноту или головокружение, в течение нескольких минут

просто полежите на спине, чтобы организм восстановился.

Давайте более подробно рассмотрим основные и самые эффективные виды аэробной деятельности.

# Бег на лыжах

Этот вид принадлежит к наиболее трудным из всех видов аэробной деятельности. Это в основном связано с тем, что занятия лыжным видом спорта требуют участия в работе большинства мышечных групп, включая мышцы рук, ног и туловища. Если вы обладаете определенными умениями и навыками и если есть условия для занятия лыжным спортом, то это прекрасная возможность тренировать сердечно-сосудистую систему. Существуют, правда, и некоторые «но», особенно если вы никогда не занимались лыжами, либо живете в теплом климате, где такие занятия невозможны. Но даже если вы хороший лыжник, все равно, возможно, придете к мысли о необходимости занятий каким-нибудь другим видом спорта, адекватным лыжам. Равнозначной заменой лыжам в теплое время года могут стать бег, роликовые коньки или тренажер, имитирующий бег на лыжах. Необходимо только помнить, что для достижения желаемого тренировочного эффекта следует уделять занятиям не менее 30 минут как минимум 3, а то и 4 раза в неделю.

# Плавание

Второе место после лыж среди аэробных упражнений занимает плавание. Это также объясняется тем, что при плавании задействуются те же основные группы мышц, что и при беге на лыжах. Регулярность и интенсивность нагрузок в плавании почти такие же, как и при занятии лыжным спортом; плавать необходимо от 20 до 30 минут не менее 4 раз в неделю. Хорошие пловцы сжигают в минуту от 5 до 20 ккал, в зависимости от стиля и скорости плавания. Плавание имеет ряд преимуществ по сравнению с другими видами упражнений на выносливость. Например, опорно-двигательному аппарату гораздо легче работать в воде благодаря ее низкому сопротивлению, в результате сильно сокращается вероятность травм по сравнению с бегом. К тому же плавание очень укрепляет весь организм в целом.



# Бег

Бег – пожалуй, самый популярный вид аэробных упражнений, поскольку не требует какой-то особой экипировки и специальных условий. Почти каждый может позволить себе купить пару кроссовок, выйти на улицу и начать бегать. Самое главное – это руководствоваться следующим принципом: «Начинайте постепенно и ни в коем случае не перегружайте себя». Оптимальным считаются занятия бегом 4 раза в неделю по 40 минут, а максимальным – пробег в неделю не должен превышать 24 км.

Для предотвращения травм соблюдайте следующие правила: растягивание – обязательно помните о разминочных упражнениях; обувь – очень важно правильно подобрать кроссовки для бега: чем тверже покрытие, тем мягче должна быть обувь; покрытие – существует прямая связь между видом покрытия и травматизмом, самое плохое покрытие – это бетонное, лучшее – это синтетическое, также хорошим покрытием считаются гладкое травянистое поле или неасфальтированная дорога. Но, если вам не приходится выбирать, то предъявляйте очень высокие требования к правильному подбору спортивной обуви.

На начальном этапе старайтесь выбирать для бега ровную поверхность. В дальнейшем, при более высокой подготовке, используйте бег по сильно пересеченной местности.

Очень важно соблюдать и правильную технику бега. Следите, чтобы во время занятий все туловище, шея и руки были максимально расслаблены. Избегайте бегать на носках, бегать нужно, «перекатываясь», то есть с пятки на носок.

Часто у новичков возникает перетренировка. Наиболее распространенные ошибки здесь сводятся к резкому увеличению расстояний и интенсивности тренировок, которые могут привести к перегрузке вашего организма.

Поэтому, если вы планируете увеличить объем физических нагрузок, делайте это постепенно.

# Ходьба

Очень многие люди относятся скептически к ходьбе, не считая ее эффективным средством развития выносливости. Но это далеко не так. Как ни странно, но ходьба относится к пяти видам физической деятельности, которые максимально способствуют развитию аэробных способностей. Занятия ходьбой дают такие же положительные результаты, как и бег или более трудоемкие виды активности, просто на это требуется больше времени. Необходимо тренироваться 4–5 раз в неделю и за 45 минут проходить расстояние в 3 мили (около 5 км). Однако время тренировки можно и сократить, выбрав маршрут, проходящий не по ровному участку, а, скажем, вверх по склону. А если взять в руки пару небольших гантелей, то вы не только сократите время тренировки, но и добьетесь не менее ощутимых результатов, как если бы вы занимались бегом.

О различного рода тренажерах и работе на них мы поговорим чуть позже. Из предложенных вам нескольких программ вы сможете выбрать наиболее понравившиеся. Но сначала поговорим о некоторых правилах аэробики, которые необходимо знать, чтобы быстро и эффективно сжигать лишние калории.

# ПРАВИЛА АЭРОБНОГО ТРЕНИНГА

Главным критерием отдачи аэробных тренировок считается частота сердечных сокращений (или коротко – ЧСС. Весь диапазон вашей частоты пульса, от показателя покоя до максимального, специалисты разделяют на четыре зоны, которые соответствуют разным ступеням интенсивности тренинга. Такое деление связано с тем, что энергию наш организм черпает из разных источников. Да-да, жир – не единственный источник энергии для ваших занятий. Есть еще аминокислоты мышечной ткани, гликоген, сахар крови т. д. И в каждой из зон организм отдает предпочтение какому-то одному источнику, не обязательно жиру.

Возможно, что вы долго и упорно занимаетесь аэробными упражнениями, но с той частотой пульса, которая совсем не пережигает жир. Кстати, как раз такой является зона максимальной аэробной интенсивности, которую до упада практикуют многие женщины, и огромное количество пролитого ими пота не гарантирует успех.

**Рассмотрим подробнее каждую из зон.**

**Зона 1:** низкая иинтенсивность.

**Главными источниками энергии в этой зоне являются:** жир и глюкоза. Индивидуальная оценка нагрузки рав-

на примерно 3–4 баллам, то есть ЧСС: 50–60 % от максимума.

**Цель этой зоны:** применяется для разминки или заминки в качестве средства восстановления после силовых тренировок, может использоваться как фаза отдыха при интервальных тренировках.

**Частота использования данной зоны должна быть следующей:** на каждой тренировке в качестве разминки или заминки.

**Оптимальными видами аэробики для этой зоны** считается плавание, лыжи, коньки, ходьба, велоэргометр, степпер, эллиптический тренажер.

**Самочувствие или ваши ощущения:** вы сможете поддерживать разговор, не успеваете вспотеть, нагрузка дается легко.

**Преимущества 1 зоны:** быстро стимулирует повышение циркуляции крови в организме при разминке, хорошо «разогревает мускулатуру», обеспечивает приведение пульса в норму после больших физических нагрузок.

**Зона 2:** средняя интенсивность.

**Главными источниками энергии в этой зоне являются:** жир и гликоген, то есть сахар крови, заранее накопленный в печени.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.