Что такое кардиоупражнения, кардионагрузки или, как их еще называют анаэробные?

Кратко, ***кардиоупражнения*** – это вид физических нагрузок, выполнение которых сопровождается усиленным сердцебиением, учащением пульса и прочими явлениями в организме. Другими словами при таких нагрузках сердце начинает работать в более интенсивном режиме.

Почему специалисты настаивают на том, чтобы у каждого из нас были кардио тренировки? Да потому что здоровое сердце позволяет не только улучшать качество жизни, но и её продолжительность.

Зачем нужны кардионагрузки?

Давайте рассмотрим полезные **эффекты кардионагрузок**:

*• Сжигание лишнего жира и потеря веса.  
• Укрепление сердечной мышцы, благодаря чему сердцу становится легче отправлять кровь по сосудам.  
• Снижение риска инфарктов и сахарного диабета, понижение уровня холестерина в крови и артериального давления.  
• Увеличение объема легких.  
• Улучшение сна и снятие стресса.  
• Повышение общего тонуса.*

Перед тем как приступить к занятиям вы должны определиться и выбрать подходящие вам кардиоупражнения. Надо сказать, выбор здесь довольно велик и зависит только от вашего вкуса. Это и пешие походы, прогулки, бег и езда на велосипеде, если вы любите заниматься на свежем воздухе, и беговые дорожки, степперы, велотренажеры, эллиптические и гребные тренажеры и все остальное, если предпочитаете занятия в спортзале.

### 1. Лучшей кардио нагрузкой является [бег](http://www.in-gym.ru/beg/).

Это лучшая кардио тренировка. Бег эффективен во всех смыслах, к тому же очень доступен. Тебе потребуется только пара хороших кроссовок для бега с обязательным супинатором! Если обувь неподходящая, то ты будешь испытывать боли в коленях и голени.

### 2. Езда на велосипеде.

Отличная тренировка! Конечно, лучше всего – на воздухе. Но зимой или в дождливую погоду можно воспользоваться и велотренажером. Очень хорошая тренировка – езда по холмистой местности, езда в горку – отличная тренировка сердечной мышцы. Кстати, велосипед с несколькими скоростями позволит поначалу не очень уставать.

Кардио упражнения для похудения

### 3. Эллиптический тренажер.

Если ты идешь в спортзал, то обязательно посвяти какое-то время этому замечательному тренажеру, который позволяет распределять нагрузки сразу на все части тела. Сейчас это один из наиболее популярных тренажеров, он имитирует бег, ходьбу в гору, бег в гору, и вообще отлично укрепляет сердце.

### 4. Плавание.

Наилучшая техника для кардио тренировки – брасс, к тому же он дает наивысший выброс адреналина. Но и остальные техники могут быть вполне эффективны.

### 5. Степ-аэробика.

Это очень интересный способ слушать тренировать сердце. Может, только ещё танцы смогут давать подобный эффект. Тренировки дома помогут сэкономить очень много времени. Хотя тренировка в зале с профессиональным инструктором чаще бывает эффективнее.

### 6. Гребля.

Вид тренировок, конечно, редкий, хотя недооценивать его не стоит. Сложность в том, что без специального оборудования не обойтись. Можно попробовать для начала тренажер, имитирующий движения гребца. Это очень хороший источник адреналина, руки получают превосходную разработку всех мышц. Есть тренажеры, где и ноги тоже двигаются вместе с руками, и это становится очень полезной кардио нагрузкой.

### 7. Ходьба.

За эту кардио тренировку можно взяться в любое время и практически в любом месте. Единственное, что нужно учитывать, — это достаточная работа рук, которой иногда пренебрегают. Обязательно нужно сгибать и разгибать руки во время ходьбы. Результаты ты заметишь сразу, в виде отличного пищеварения, хорошего настроения и заряда энергии.

### 8. Бадминтон, Гандбол или Рэкетбол.

Есть залы, оснащенные для таких тренировок. Только обязательно запасись защитными очками, а то эти маленькие мячики так быстро поначалу отскакивают, что бывает сложно уследить.

### 9. Бокс.

Отличная тренировка сердца и координации движения. И бокс, и кик-бокс дают хорошую тренировку сердечной мышцы. Кик-бокс, кроме всего прочего, немного больше укрепит ноги. А если есть проблемы в координации и удерживании баланса – то лучше всего простой классический бокс.

### 10. Йога.

Например, Ashtanga-йога (аштанга) является прекрасным сочетанием поз йоги и аэробики.

Одним словом подойдут любые нагрузки, при выполнении которых сердце будет усиленно работать в «целевой зоне».

Как выполнять кардиоупражнения

**Памятка для любителей кардиотренировок:**

*• Учтите, что не бывает «лучших» кардиоупражнений, потому что к кардиоупражнениям относятся любые физические упражнения, которые усиливают сердечный ритм.  
• Делайте только те упражнения, которые вам нравятся, и которые вы можете повторять хотя бы три раза в неделю.  
• Главное не то, что вы делаете, а то какие усилия при этом прилагаете.  
• Чередуйте виды кардиотренировок, меняйте тренажеры, чтобы тренировка вам не наскучила.  
• И последний совет для тех, кто хочет похудеть: делайте хоть что-нибудь, не сидите, сложа руки - пусть ваши мышцы хоть немного поработают, и тогда вполне возможно, что вы достигните определенных результатов в деле похудения.*

После того как вы определились с видом кардиотренировок, следует подумать над **продолжительностью упражнений**. Для начинающих спортсменов оптимальными будут несколько минут тренировки, которые постепенно можно увеличить до 30 минут.

Далее приведены советы, **как удачно вписать кардиоупражнения в свой ежедневный распорядок дня**, не отрываясь при этом от других занятий:

*• Если дорога недлинная и до нужного места можно дойти пешком, пройдитесь лучше пешком.  
• Не считайте этажи в лифтах - пользуйтесь лестницами.  
• Планируйте свое время. Развивайте в себе привычку к регулярным занятиям фитнесом и, скорее всего через какой-то промежуток времени вы научитесь выделять лишние несколько минут для тренировок.   
• Разучите несколько мини-упражнений и выполняйте их в течение дня.  
• Предоплата в фитнес-клубе прекрасно стимулирует выполнение тренировок. По эффективности этот способ уступает только занятиям с персональным тренером.   
• Воспользуйтесь каждой свободной минуткой, чтобы выполнить кардиотренировки. Помните, что каждая минута кардиоупражнений – это потерянные граммы лишнего веса, которые со временем будут складываться в килограммы.*

**Частота кардиотренировок** зависит от общей спортивной подготовки человека и количества свободного времени, которым он располагает:

*• Для начинающих самый оптимальный вариант – три занятия кардиоупражнениями в неделю.  
• Если вы хотите поддерживать себя в «форме», то лучше заниматься по 2-4 дня в неделю в течение как минимум 20 минут.  
• Чтобы похудеть – занятия от 4-х дней в неделю с минимальной продолжительностью в 30 минут.*

Интенсивность в выполнении кардиотренировок очень важна, но увеличивать ее можно только когда ваш организм привыкнет нагрузкам, и вы сможете без ущерба для самочувствия выполнять упражнения по 30 минут.

## Интенсивность кардиотренировок

**Интенсивность физических нагрузок** - самая важная составляющая кардиоупражнений, потому что:

• Это имеет прямое отношение к тому, сколько калорий вы сожжете. Когда времени у вас мало лучший способ сжечь калории это увеличить интенсивность тренировок.• Самый простой способ внести какое-то разнообразие в тренировки, когда вам начнет надоедать монотонность упражнений – это попеременно увеличивать и снижать их интенсивность.

Усилие, которое вы прилагаете во время выполнения кардиоупражнений, обратно пропорционально продолжительности тренировок. Другими словами, если вы хотите увеличить интенсивность занятий, то длительность тренировок вполне можно сократить.

• При занятиях продолжительностью не менее часа ставьте небольшие нагрузки.• Если занятия непродолжительные, то разрешается увеличить нагрузки.• Для того чтобы сжечь больше жира, необходимо менять интенсивность упражнений в течение одной тренировки.• Нагрузку следует снизить, если вы чувствуете, что не можете говорить во время тренировки. Это значит, что данная нагрузка для вас слишком велика.

## Что такое целевая зона?

Во время кардиотренировки непременно следите, **чтобы ваш пульс находился в пределах «целевой зоны»**. Какие показатели пульса «нормальны» для «целевой зоны»? Эти цифры рассчитываются по формуле Карвонена. Эта формула пользуется большой популярностью несмотря то, что ее вряд ли можно назвать научной. По формуле Карвонена высчитываются верхний и нижний допустимые пороги пульса во время занятий фитнесом:

 • Нижний порог пульса = (220 – возраст) х 0,6• Верхний порог пульса = (220 - возраст) х 0,8

Нужно заранее рассчитать для себя эти показатели при кардионагрузке, то есть конкретные пределы «целевой» зоны, чтобы по возможности их не нарушать. Если показатели пульса при упражнениях ниже «целевой зоны», значит нагрузки слишком мало, а если выше, то много. Во втором случае необходимо снизить интенсивность упражнений, не прекращая тренировку. Иначе вы не получите нужного вам результата, но подставите свое сердце под удар.

Если у тебя нет достаточно времени на занятия только кардиоупражнениями, помни, что делать совсем непродолжительную тренировку, всё равно лучше, чем не делать ничего.