**Кардиотренировка**

Кардиотренировки — это, по сути, аэробные нагрузки. Как ясно уже самого названия, нагрузка идет в первую очередь на сердечно-сосудистую систему.

Как кардиотренировкам относятся и бег, и велосипед, и плавание, и лыжи, и многочисленные тренажеры — эллиптический и велотренажеры, беговые дорожки и т.п. (обычно они все находятся в кардиозоне спортзала).

**Для чего нужны кардиотренировки?**

Кардиоупражнения весьма полезны.

Кардиотренировка помогает:

* укрепить сердечно-сосудистую систему;
* нормализовать сердечный ритм;
* тренировать дыхательную систему;
* повысить выносливость организма;
* похудеть и проявить рельеф (т.н. «просушка тела» или просто «сушка»);
* укрепить мышцы;
* снизить риск диабета за счет уменьшения чувствительности к изменениям уровня сахара в крови;
* увеличить плотность костной ткани;
* избавиться от негативных эмоций, снизить риск депрессии
* Умеренная кардиотренировка дает энергию на весь день, дает почувствовать себя бодрым и полным сил.

**Кардио походит всем!**

**Для мышц**

Занимающиеся спортом или же те, кто хочет к нему приступить, должны хорошо понимать, что при подобном виде нагрузок [накачать мышцы](http://www.molnet.ru/mos/ru/healthy_lifestyle/o_96493) будет сложно. Вспомните хотя бы легкоатлетов или лыжников, чьи тела не отличаются большим рельефом мышц.

Однако желающие накачать мускулы не должны сбрасывать со счетов кардио — ведь рост мускулатуры более качествен при сочетании нагрузок. Ведь для выполнения тех же анаэробных нагрузок подчас нужна выносливость, а она тренируется именно с помощью кардиотренировок.

Кардиотренировки также используют бодибилдеры для просушки тела перед соревнованиями.

**Для похудения**

Общеизвестно, что без аэробных нагрузок [похудеть](http://www.molnet.ru/mos/ru/healthy_lifestyle/o_96487) просто невозможно. Именно они являются жиросжигательным локомотивом для работы над вашим телом. Важно при этом то, что занятия должны быть не менее получаса. Некоторые специалисты утверждают, что сгорание жира начинается только после получаса работы. Поэтому лучше бегать по 40–60 минут и больше для выраженного эффекта. До 30 минут кардио идет общее укрепление тела и сердечно-сосудистой системы.

кардиотренировки — это залог здоровья вашего организма. Ведь они укрепляют сердечно-сосудистую систему вашего организма, повышают его выносливость, тренируют дыхательную систему и повышают общий тонус.

**С чего начинать**

Для тех, кто никогда не занимался спортом, важно помнить несколько правил, ведь кардиотренировки, хоть и тренируют наш организм, дают нагрузку на сердце и другие органы. При неправильном подходе, и если вы никогда не занимались спортом, это может повредить вам.

**Начинать надо постепенно**. Если вы никогда не бегали, мало шансов, что в сходу пробежите марафон. Всем кажется, что бег — это простая вещь. Но это такая же наука, как стрельба или же борьба. У бега есть свои техники, как и у плавания и конькобежного спорта. Начинайте постепенно. Ставьте небольшие задачи, и с каждым разом, увеличивайте понемногу нагрузку. Таким образом вы каждый раз будете достигать результатов, хоть и небольших, но приятных (а это повышает [мотивацию](http://www.molnet.ru/mos/ru/healthy_lifestyle/o_91178)), и не перетрудитесь.

Части тренировки: разминка–тренировка–заминка. Разминкой и заминкой пренебрегать нельзя. Соотношение по времени: 10% на разминку, 80% на тренировку, 10% времени — на заминку.

**Вы не должны испытывать боль и сильную усталость**. Берегите себя, и не выматывайтесь. Ведь вы еще не привыкли к тренировкам и плохо знаете ваше тело.

**Не смотрите нa других**. Не ставьте рекорды. А ставьте себе посильную нагрузку и всегда адекватно оценивайте свои возможности. Это самое главное для начинающих. При занятиях, постепенно с каждым разом увеличивайте нагрузку — и вы удивитесь, но при постоянных занятиях вы просто не узнаете свое тело. И дело не в сгоревшем жире. Это и исчезнувшая отдышка, которую можно наблюдать у людей, появляющаяся при незначительном подъеме по лестнице. Это и ушедшая усталость от небольшой прогулки.

**кардиотренировка лучше?**

Плавание, бег, велосипед — идеальные способы поддержания тела в тонусе.

Лучше всего бегать на природе, или по пересеченной местности. Но если такой возможности нет, прекрасно подойдут беговые дорожки, велотренажеры, хотя они менее эффективны и полезны, поскольку находятся в помещении и держат одинаковый ритм, несмотря на то, что есть разные режимы их работы.

Если занятия проводятся в помещении, то оно должно быть хорошо проветриваемым, без использования нагревателей воздуха и кондиционера. Такие приборы сжигают кислород, который необходим для окислительных процессов в организме.

Интенсивность тренировок не должна превышать уровень подготовки, новичкам не нужно бегать по 10 километров, это не принесёт пользы ни здоровью, ни похудению.

Также при выборе вида кардиотренировок не смотрите на друзей, а делайте то, что вам нравится. У каждого свои особенности. Кому-то интереснее крутить педали, кто-то любит [бег по утрам перед работой](http://www.molnet.ru/mos/ru/healthy_lifestyle/o_102329), а кто-то не может без воды, и для него бассейн намного приятнее тренажерного зала. Всегда смотрите что вам лично больше нравится. Что у вас лучше получается. Также смотрите по обстоятельствам — если у вас нет поблизости от дома и работы фитнес-центра, но есть парк, думаю ответ на вопрос о занятиях очевиден — занимайтесь в парке (московские парки предоставляют отличные площадки для воркаутов, и проводят занятия по фитнесу и йоге).

**О чем не забыть**

При выполнении кардиотренировок важна экипировка. При беге у вас должна быть удобная беговая обувь и не стесняющая движения, комфортная одежда.

Всегда занимайтесь кардио-упражнениями (даже в домашних условиях) в кроссовках. Тренировки без кроссовок опасны проблемами с суставами и травмами. Если у вас есть проблема с варикозом, то можно использовать компрессионные чулки или гольфы, которые защищают вены от перегрузок и травм.

При занятиях, также помните, что важно питание. Питаться важно регулярно и до наступления насыщения, иначе у вас не будет сил. Но еда не должна приниматься непосредственно перед тренировкой. Лучше — не менее чем за два часа до будущей нагрузки. Некоторые тренера утверждают, что лучше даже не питаться за три часа.

Если вы хотите бегать по утрам, отложите завтрак после занятий, а если не можете бегать на голодный желудок — ограничьтесь чем-нибудь легким, например, яблоком, кефиром или сухофруктами. Но не увлекайтесь и ими.

**Пример рациона**

**Завтрак:** овсяная каша или нежирный творог, кофе с молоком или чай;

**Перекус:** фрукты или орехи;

**Обед:** рисовая или гречневая каша, свежие овощи;

**Полдник:**нежирные кисломолочные продукты или отварные яйца;

**Ужин:** рыба с овощами на пару.

При занятиях, важно следить за вашим пульсом, он не должен быть в пределах нормы. Что это значит? А это значит то, что вы не должны загонять свой организм, даже если вы чувствуете в себе для этого силы. Вы можете просто перегрузить ваше сердце, и тогда занятие будет не в плюс для вас, а в минус.

**Как выбрать нагрузку**

В современных кардиотренажёрах, нагрузка устанавливается автоматически, достаточно установить следующие параметры: пол, возраст, вес, время занятий и режим (интервальная, ходьба с наклоном, ускорение). Если кадиотренировка включает в себя силовые упражнения, прыжки, тогда нужно следить за пульсом самостоятельно. Пульс – единственный показатель правильной степени нагрузки.

**Норма сердечного ритма – ЧСС**

Частота пульса (частота сердечных сокращений — ЧСС) используется для контроля здоровья сердца и уровня физической подготовки вообще. Обычно, чем пульс ниже, — тем лучше (но в случае брадикардии это может быть опасно). Низкий пульс может быть у хорошо тренированных спортсменов. Это является нормальным явлением при отсутствии других патологических симптомов, таких как усталость, слабость, головокружение, обмороки, дискомфорт в грудной клетке, учащенное сердцебиение или затрудненное дыхание.

В состоянии покоя у «аэробных» спортсменов (марафонцев, лыжников, велосипедистов, пловцов) для прокачки того же объёма крови требуется меньше сердечных сокращений, чем сердцу нетренированного человека.

Именно под индивидуальный ЧСС подводятся кардиотренировки.

Средняя частота пульса в состоянии покоя у взрослых, включая пожилых людей: 60–100 ударов в минуту, у спортсменов — 40–60 ударов в минуту.

**индивидуального ЧСС**

Существует общая формула: 220 минус ваш возраст. Это — максимальный ЧСС. За его границу ЧСС выходить нельзя.

Зона разминки — это тренировки с частотой пульса 50%–60% от максимального. В этой зоне вы разогреваетесь, ваш организм «просыпается», тонизируется или восстанавливается после интенсивных нагрузок.

Зона жиросжигания — когда ваш пульс достигает 60%–70% от максимальной частоты. 85% калорий, которые сжигаются во время таких тренировок, расходуются из жировых запасов.

Аэробная кардиозона — 70%–80% ЧСС от максимума. Начинается активная работа легких, организм начинает потреблять большее количество кислорода. Кроме развития дыхательной и сердечно-сосудистой системы эта зона также способствует увеличению силы.

Анаэробная кардиозона — 80%–90% ЧСС от максимума. Улучшает физическую форму.

Работа на пределе — 90%–100% от максимальной частоты пульса.

Рассчитываем целевую зону. Гипотетический возраст — 30 лет. Значит, максимальный ЧСС у 30-летнего — 190 ударов в минуту. Например, в зоне жиросжигания пульс будет в пределах 114–133 удара в минуту. Это рассчитано по формуле: 190(максимальный ЧСС)х0,6 = 114, 190(максимальный ЧСС)х0,7 = 133.

Для рассчета границ пульса максимальный ЧСС нужно умножить на коэффициенты: разминка — 0,5 и 0,6; аэробная кардиозона — 0,7 и 0,8; анаэробная каридозона — 0,8 и 0,9.

**Как следить за своим пульсом?**

Современные технологии давно облегчили этот процесс — больше не надо держать руку на пульсе, смотреть на секундную стрелку часов и считать. На рынке представлены в различных вариантах: так называемые «фитнес трекеры», «трекеры активности» и кардиомониторы — устройства, показывающие ваш текущий пульс.

**Кардиотренировки — это наилучший способ поддержания организма в тонусе, идеальный способ похудеть, и главное укрепления вашего организма.**