

# ПОЕХАЛИ!

Все, что вы хотели знать о кардиотренировках

Бежать или идти быстрым шагом? На тренажере или по аллеям парка? Как составить план тренировок, чтобы получить отличный результат в кратчайшие сроки? Кажется, что с кардио справиться проще, чем с гантелями, но и здесь есть свои нюансы. Ведущие российские и зарубежные тренеры берутся развеять все сомнения и составить план тренировок лично для вас!

**?** Как часто и какой продолжительности должны быть занятия, если речь идет о снижении веса?

**Ответ:** Для похудения оптимальными считаются 200 минут умеренной нагрузки в неделю. Исследования американских ученых показали, что страдающие избыточным весом женщины, которые придерживаются такого режима, теряют около 14% массы тела. Те, кто занимается менее 150 минут, худеют на 5%. Для того чтобы стабилизировать набор веса и последующий «сброс» до нормального состояния, рекомендуется проводить тренировки на кардио 3–4 раза в неделю. Если не любите кардио-тренажеры, посещайте групповые занятия, направленные на сжигание жира, продолжительностью не менее 40–50 минут в зависимости от вашей подготовки и интенсивности тренировки. Добавляйте активную работу рук во время вашей ходьбы: это способствует увеличению расхода энергии до 25–30%. Но вы должны понимать, что процесс тренировки и режим питания должны соответствовать поставленным целям и нормам. В этом случае желательно проконсультироваться с тренером.



**?** Рекомендованные 200 минут на кардио выполняются, а вес не сдвигается с мертвой точки. В чем причина?

**Ответ:** Необходимо усложнить кардио-занятия за счет повышения темпа или сопротивления, а также замены равномерных тренировок интервальными. Но тут главное — не переусердствовать: работать более 1–2 раз в неделю с высокой нагрузкой нежелательно, это может привести к переутомлению и, как результат, надолго охладит ваш пыл. Не последнюю роль в снижении веса играют силовые упражнения. Мышечная масса наращивается, обмен веществ активизируется, жира сжигается больше. Следите и за потреблением калорий: оно должно быть ниже, чем расход.

Вопрос с сайта 

**?** Как влияет темп на эффективность занятий? Можно ли на беговой дорожке не бежать, а идти в среднем темпе?

**Ответ:** Одно из заблуждений новичков — с первых же дней работать в интенсивном или очень интенсивном режиме. Начинайте с обычного шага и постепенно ускоряйте темп, не переходя на бег, и сохраняйте этот режим 25–30 минут. Затем замедляйте шаг до полного восстановления пульса. Как правило, большинство клиентов не знают технику бега (постановка стоп, равномерный перенос тела с ноги на ногу, работа стоп и коленей, работа руками, дыхание), поэтому переходить на бег для них просто опасно, потому что связки и суставы не готовы «нести» такой вес в экстренном режиме, да и поясничный отдел может чувствовать себя некомфортно. Если вы собираетесь тренироваться на улице, знайте, что бег по пересеченной местности для новичков — занятие более опасное, чем тренировка в зале: поверхность земли не всегда ровная и есть риск подвернуть ногу, получить некомфортные ощущения в коленном суставе и пояснице от неровного бега.

**?** Какой тренажер самый эффективный: велоэргометр, беговая дорожка, степпер или эллипс?

**Ответ:** Все в большей степени зависит от темпа и продолжительности тренировки, чем от тренажера. Однако есть такие, которые позволяют развивать высокую скорость, а потому считается, что они эффективнее. Так, на беговой дорожке и степпере удается заниматься интенсивнее, чем, например, на велотренажере. Но работать день за днем на одном и том же тренажере — не лучшая идея. Это скучно и опасно: можно переусердствовать и получить травму. Меняя вид деятельности, вы избежите застоя и тем самым подстегнете расход энергии.

К сведению, за океаном стали меньше бегать и больше ходить еще в 90-е гг. прошлого века из соображений меньшего воздействия на связки и суставы, сердечно-сосудистую систему. Часто новички не могут контролировать полезную нагрузку на сердце.

**?** Наклон тренажера (или ходьба в гору) — насколько возрастает эффективность? Нет ли опасности перекачать икроножные мышцы?

**Ответ:** Наклон тренажера однозначно повышает нагрузку, эффективность увеличивается, поэтому необходимо использовать кардиомониторы или фитнес-часы, чтобы очень внимательно следить за пульсом. Икроножные мышцы будут в полном порядке, если вы начнете полностью ставить стопу на поверхность беговой дорожки. Ходить на полупальцах категорически не рекомендуется. Но если все-таки вы почувствуете напряжение в икроножных мышцах, потяните, разгрузите их после тренировки. Поставьте стопу на пятку перед вертикальной поверхностью (это может быть стена или стойка тренажера). Мысок должен быть на поверхности стены. Постепенно начинайте приближать прямую ногу к стене. Почувствовав напряжение, оставьте в этом положении до ощущения тепла в икроножной мышце. Далее согните ногу в колене и потяните ахил. Таким образом вы разгрузите икроножные мышцы.





**?** Как построить кардиоплан вне зала? Бег, ходьба, скакалка?

**Ответ:** Начинающим рекомендуется активный шаг. Если вы освоили его, по желанию можете переходить на легкий бег. Прыжки со скакалкой требуют определенной техники и навыков. Вы можете использовать скакалку для усиления интенсивности во время, или после ходьбы и бега. Прыгать со скакалкой 30–40 минут крайне тяжело даже профессионалам. Для начала попробуйте выполнить всего 3 подхода по минуте. Даже такой нагрузки новичкам будет более чем достаточно.

**ВАЖНО!** Даже в том случае, если вы не планируете похудеть, от кардиозанятий отказываться не стоит. Они необходимы для тренировки сердечно-сосудистой системы. Для этого будет вполне достаточно одного-двух занятий в неделю.

**ПРОГРАММА 1**

**Развитие выносливости, общая нагрузка**

Для начинающих и тех, кто хочет значительно улучшить свою физическую форму.

*Режим занятий: 3–4 раза в неделю по 45 минут.*

После разминки начинайте тренировку от обычного шага до интенсивного. Максимально работайте руками и контролируйте равномерность дыхания. Если оно ровное — сохраняйте интенсивность, если сбивается — переходите на более спокойный шаг. После восстановления снова переходите на интенсивный шаг. Чередуйте то и другое 3–4 раза. Перед началом занятия измерьте свой пульс. После тренировки вы должны восстановить его и снова выполнить растяжку.

Время в мин.	4	5	10	4	10	5	3
ИОН	4	5	6–7	5	6–7	5	4

Индивидуальная оценка нагрузки (ИОН)\*

ИОН	НАГРУЗКА	ВАШИ ОЩУЩЕНИЯ
1–2	Очень легкая	Вы без проблем поддерживаете разговор
3	Легкая	Вы говорите с минимальными усилиями
4	Умеренно легкая	Вы можете вести беседу с небольшим напряжением
5	Умеренная	Говорить становится труднее
6	Умеренно высокая	Беседа требует значительных усилий
7	Высокая	Произносить слова уже сложно
8	Очень высокая	Разговор дается вам с огромным трудом
9–10	Пиковая	Вы не в состоянии вымолвить ни слова

**?** Интервальная тренировка или тренировка с постоянной скоростью?

**Ответ:** Интервальная тренировка разнообразит процесс и, конечно, поможет увеличивать или снижать интенсивность. Причем интервалы можно добавлять и кардио, и силовые. Если хотите, выполняйте их самостоятельно, но с тренером данный процесс может превратиться в настоящее удовольствие. Как вариант, вы можете заниматься в паре. В этом случае вы более точно будете контролировать временные промежутки и статистические параметры.

**?** Если вместо одной длительной тренировки устраивать несколько менее продолжительных, повлияет ли это на эффективность?

**Ответ:** Для поддержания формы и снижения веса имеет значение суммарное время, затраченное на работу над собой. А будет ли это один длительный или несколько коротких кардиозаходов — несущественно. Но если ваша цель — достижение определенных спортивных результатов (например, участие в марафоне), тренировку лучше не дробить.



Эксперт SHAPE: Владимир СНЕЖИК, методический директор компании «Старта Партнерс», управляющий сети клубов «Оранжевый Фитнес» и «Сити Фитнес».

**ПРОГРАММА 2**

**Для тех, кто мечтает быстро избавиться от лишних килограммов.**

Эта тренировка более энергоемкая за счет интервалов бега 1–2 раза в середине тренировки. Работая на пределе сил, вы повысите стойкость своего организма и станете более сильной.

Время в мин.	4	1	3
ИОН	6	8–9	3–4

Повторите цикл 5–6 раз.

**Общие рекомендации.** Выбирайте программу, исходя из поставленных целей. Для общего развития выносливости идеальна первая программа. Для быстрого результата придется потрудиться, а значит, и программу выбрать потяжелее: вторую с интервалами высокой интенсивности. Заниматься вы можете в зале и на открытом воздухе, главное — сохранять рекомендованный темп движения.

**Интенсивность.** Чтобы ее регулировать, воспользуйтесь шкалой индивидуальной оценки нагрузки (ИОН). Да, универсальной программы не существует, придется самостоятельно оценивать, насколько верно выбран темп. Ведь кому-то скорость движения в 6 км/ч покажется черепашиным шагом, а у кого-то на этой дистанции уже будет сбиваться дыхание. Когда требуется добавить нагрузку, увеличьте скорость, наклон тренажера или сопротивление велотренажера. Если вы занимаетесь на улице, тогда прибавьте скорость или с ровной дорожки переместитесь на пересеченную местность (холмы, овраги и т.п.). Нет такого ландшафта — осваивайте ступеньки.

**Разминка.** Начинайте тренировку с легкой 5-минутной разминки с обязательными упражнениями на растяжку. Это не только убережет от травм, но и избавит вас от дополнительных 40–120 ккал.

**Задняя поверхность бедра:** Одна нога на пятке, мысок сокращен, руки на колене другой ноги, небольшой наклон корпуса вперед.

**Передняя поверхность бедра:** Стойте на одной ноге. Если трудно сохранять равновесие, одной рукой можете придерживать за упор. Одна нога согнута в колене назад, а рука держит согнутую назад ногу за мысок.

**Внутренняя поверхность бедра:** Выпад в сторону на одну из ног, руки на колене согнутой ноги, вторая нога прямая. Корпус наклонен вперед.

**Мышцы спины:** Выведите руки вперед, выгнитесь назад. Поднимите одну руку вверх и слегка нагнитесь через противоположную сторону. Повторите в другую сторону.

**Расход калорий.** Как правило, тренажеры фиксируют его, но зачастую эта цифра чуть выше реальных значений. Мы не всегда точно вводим свои данные перед тренировкой, а датчики не всегда точно срабатывают. Хотите четко отслеживать результаты — обзаведитесь МЧС (монитором частоты сердечного ритма).