

В здоровом теле здоровый дух: КАРДИОТРЕНИНГ



Тренированное сердце — залог здорового долголетия. Улучшить работу сердечной мышцы и функционирование дыхательной системы, а также повысить выносливость организма помогут кардиотренировки (кардиотренинг)



ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И НАСТРОЕНИЯ

В фитнесе и бодибилдинге кардиотренировка представляет собой разновидность занятий, в процессе которых особое внимание уделяется сердечно-сосудистой системе. К кардиотренингу относятся любые упражнения, при которых частота пульса составляет 65–85% от максимума. Максимальный пульс можно рассчитать по методу Карвонена, но все же желательно проконсультироваться с врачом, а также провести нагрузочное тестирование под контролем ЭКГ и определить индивидуальную интенсивность и продолжительность нагрузки с учетом антропометрических данных и возраста.

Кардиотренировки позитивно сказываются на состоянии сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нормализуют артериальное давление, уменьшают секрецию инсулина и, снижая общий уровень холестерина, повышают уровень «хорошего» холестерина (HDL), а также помогают противостоять стрессу и депрессии. Как

правило, продолжительность таких занятий составляет около 30 мин. Этого времени вполне достаточно, чтобы потренировать сердце и воспрепятствовать сердечно-сосудистым проблемам в будущем.

Тренировка сердечной мышцы и сосудов подготавливает организм к возрастающим нагрузкам. Поэтому кардиотренинг особенно актуален для тех, кто только начинает заниматься фитнесом или бодибилдингом либо детренирован из-за образа жизни или болезни. Для обеспечения мышц достаточным количеством кислорода и выведения из них продуктов анаболизма необходимо, чтобы кровь циркулировала по телу быстрее, при этом сердце не испытывало перегрузок. Если во время выполнения силовых упражнений сердце работает малоэффективно, то такая тренировка превращается в мучение, а эффект от нее сводится к нулю.

По мнению фитнес-инструкторов, кардиотренировки лучше отделить от силовых нагрузок, т.е. проводить их в разные дни. При этом только регулярные занятия дадут ощутимый эффект.

МЕХАНИЧЕСКИЕ ТРЕНЕРЫ

Упражнения на современных кардиотренажерах, которые можно выполнять как в спортзале, так и дома, благотворно влияют на состояние сердца и сосудов, а также способствуют поддержанию хорошей физической формы.

В частности, кардиотренажеры для дома представлены достаточно широко. Велотренажеры и орбитреки, беговые дорожки и степперы — вот лишь некоторые из них, наиболее полюбившиеся спортсменам-любителям. Каждый из этих спортивных снарядов рассчитан на определенную группу мышц и выполняет свои задачи. Поэтому, если отсутствует возможность посещать спортзал, можно выбрать кардиотренажер, соответствующий индивидуальным критериям эффективности

С другой стороны, физические нагрузки во время болезни вредны для сердца. Поэтому при острых респираторных заболеваниях (ринит, тонзиллит, фарингит, ларингит и др.) и гриппе следует приостановить кардиотренировки до полного выздоровления.

ЗДОРОВАЯ АЛЬТЕРНАТИВА

Если нет возможности заниматься в зале или купить тренажер — не беда! Есть множество альтернативных способов тренировки сердца.



ПАНАНГІН

ЖИВЛЕННЯ ДЛЯ СЕРЦЯ

К примеру, одна из наиболее эффективных кардиотренировок — пробежки. Бег доступен каждому, потребуется только пара удобных кроссовок — на толстой подошве для зимы и на тонкой — для лета, с обязательным супинатором.

Кардиотренировкой, которой можно заняться в любое время и практически в любом месте, является ходьба. Единственное, нужно учитывать, что она предполагает работу рук, которой иногда пренебрегают. Для того чтобы обеспечить кардионагрузку, во время ходьбы необходимо сгибать и разгибать руки.

Ежедневные получасовые прогулки на свежем воздухе (желательно в парковой зоне) помогут адаптировать сердце к постоянным тренировкам. Начните с неспешных прогулок, при которых расстояние в 1,5 км (около 2500 шагов) преодолевается за 40 мин.

Каждый раз, как только пульс посередине ходьбы перестанет достигать оптимального уровня для тренировки сердца, увеличивайте маршрут прогулки примерно на 100 м (около 170 шагов). Соответственно, придется увеличивать скорость, чтобы успеть пройти весь маршрут за 40 мин. В результате сердце будет «брать новые рубежи» нагрузок. Когда вы начнете проходить 4 км за 30 мин, сохраняя оптимальный пульс, запишитесь в бассейн.

РАЗВЕНЧИВАЯ МИФЫ

Многие женщины ошибочно полагают, что кардиотренировка куда лучше «сжигает» лишний жир, чем атлетический тренинг. На самом деле кардиотренировка «сжигает» жир в процессе занятий, но практически не влияет на расход жиров во время отдыха. В свою очередь, силовой тренинг эффективно подстегивает метаболизм покоя. Таким образом, кратчайший путь к стройной фигуре — гармоничное чередование кардио- и силовых упражнений

Плавание в бассейне по 15–30 мин 3 раза в неделю позволяет тренировать скелетные мышцы и сердце, не нагружая чрезмерно позвоночник и колени. При этом, если вы решили остановить свой выбор на плавании, то помните, что наиболее эффективным стилем для кардиотренировки является брасс.

Хорошая кардиотренировка — езда на велосипеде, желательно, по пересеченной местности.

Кстати, велосипед с несколькими скоростями позволит сначала не очень уставать.

Дома можно заниматься степ-аэробикой, воспользовавшись готовым комплексом упражнений, записанным на DVD. Отличным вариантом для тренинга сердечной мышцы и улучшения настроения являются танцы. Хотя, конечно же, эффект от занятий танцами или аэробикой в хорошей компании и с профессиональным инструктором будет более ощутимым.

Следует помнить, что во время физической нагрузки и при повышенном потоотделении происходит интенсивная потеря ионов калия и магния, дефицит которых негативно отражается на функционировании организма и, прежде всего, на состоянии сердечно-сосудистой системы. Поэтому нужно регулярно пополнять запасы этих элементов и укреплять сердечную мышцу с помощью комбинированных препаратов, содержащих калий и магний в активной легкодоступной для усвоения форме. Это поможет улучшить работу сердца, нормализовать обменные процессы в миокарде и снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Подготовила Александра Демецкая, канд. биол. наук



1–2 таблетки
3 раза на добу

БІЛЬШ ДЕТАЛЬНО —
www.panangin.com.ua

- ❌ **знижує ризик розвитку аритмій***
- ❌ **покращує скоротливу функцію міокарда****
- ❌ **підтримує еластичність стінок судин***

Інформаційне повідомлення. Інформація для професійної діяльності медичних та фармацевтичних працівників. Відлуксається без рецепта. Перед застосуванням обов'язково ознайомтеся з повною інструкцією та проконсультуйтеся з лікарем.

Склад: 1 таблетка, вкрита плівковою оболонкою, містить 140 мг магнію аспарагіату (у вигляді 175 мг магнію аспарагіату тетрагідрату) еквівалентно 11,8 мг Mg⁺⁺; 158 мг калію аспарагіату (у вигляді 166,3 мг калію аспарагіату гемігідрату) еквівалентно 36,2 мг K⁺. **Лікарська форма.** Таблетки, вкрита плівковою оболонкою. **Фармакотерапевтична група.** Мінеральні речовини. **Препарати магнію.** Код АТС A12CC30. **Показання для застосування.** Додаткова терапія при хронічних захворюваннях серця (при серцевій недостатності, в постінфарктний період), порушеннях ритму серця, насамперед при шлуночкових аритміях. Додаткова терапія при лікуванні препаратами наперстянки. Як доповнення для збільшення магнію і калію, що надходять з їжею. **Протипоказання.** Підвищена чутливість до діючих речовин або до будь-якої з допоміжних речовин препарату. Гостра та хронічна ниркова недостатність, хвороба Аддісона, атріовентрикулярна блокада III ступеня, кардіогенний шок (АТ <90 мм рт. ст.). **Побічні ефекти.** При застосуванні великих доз препарату може спостерігатися збільшення частоти випорожнень. **Спосіб застосування та дози.** Звичайна добова доза для дорослих становить 1–2 таблетки 3 рази на добу. Дозу можна підвищувати до 3 таблеток 3 рази на добу. Рекомендується приймати таблетки після їди. **Категорія відпуску.** Без рецепта. **Упаковка.** По 50 таблеток у поліпропіленовому флаконі. **Ресестраційне посвідчення:** НРУА/7315/01/01, Наказ МОЗ України №629 від 10.08.2012.

* Лященко Е.А. Роль калия и магния в профилактике инсульта. www.tmj.ru

** Инструкция для медичного застосування препарату.

Представництво «Ріхтер Гедеон Нрт» в Україні:
01054, м. Київ, вул. Тургенєвська, 17-Б.
Тел.: (044) 389-39-50, 389-39-51, тел./факс: 389-39-52,
e-mail: ukraine@richter.kiev.ua | www.richter.com.ua



RICHTER GEDEON