# КАРДИОТРЕНИРОВКА

# Кардиотренировка в домашних условиях

- Кардиотренировка усиливает циркуляцию крови, благодаря чему все ткани организма насыщаются кислородом.
- В любых индивидуальных планах тренировок всегда должно быть место кардио.
- Заниматься такими упражнениями можно даже дома и без специальных тренажеров.
- Регулярные нагрузки такого типа не только укрепляют мышцы и сердечно-сосудистую систему, но и способствуют быстрому сжиганию лишнего жира.

# Правила безопасности

- Когда нельзя заниматься кардио?
- нельзя заниматься кардио во время менструации
- при проблемах в работе сердечно-сосудистой системы
- в стадиях обострения хронических заболеваний, при ОРВИ или астме
- при варикозном расширении вен
- грыжах и ожирении
- Поэтому перед тем, как приступать к серьезным кардиотренировкам, следует обязательно проконсультироваться со специалистом.

# Как вычислить оптимальный показатель ЧСС

- Частота сердечных сокращений вычисляется по формуле: 220 минус ваш возраст.
- Из полученного значения вычисляется оптимальный пульс для нагрузок
- низкой (40 % от числа),
- средней (60 %)
- и высокой (90 %) интенсивности.
- Заниматься нужно только в пульсовой зоне,
- в противном случае тренировка чревата возможными проблемами с работой сердца и сосудов,
- появлением судорог и другими малоприятными последствиями

# Какие нагрузки допустимы

- начинать тренировки стоит с нагрузок низкой интенсивности,
- постепенно их повышая и усложняя.
- В первый месяц допускается не более 150 минут аэробных и 75 минут интенсивных нагрузок на протяжении недели.
- на аэробные нагрузки можно тратить не более 25 минут в день,
- на более серьезные тренировки — не более 10 минут. Это позволит укрепить мышцы и сердце, при этом не перегрузит организм и запустит процесс жиросжигания

# Как заниматься дома

- Любая нагрузка на организм может привести как к позитивным, так и к негативным последствиям. Сделать тренировки максимально приятными и безопасными помогут некоторые правила.
- Получите разрешение врача!
- Не начинайте заниматься без консультации с врачом, особенно если вы подозреваете о возможных проблемах сердечно-сосудистой или дыхательной системы!!
- Проверьте тренажер. Если вы занимаетесь на тренажере, удостоверьтесь, что тренажер собран и настроен верно. Ни в коем случае не пользуйтесь неисправными тренажерами и снарядами!!!

# Как заниматься дома

- Разогрейте мышцы!
- Потратьте как минимум 15 минут на разогрев всех групп мышц.
- Не продолжайте тренировку, если чувствуете себя плохо.
- При появлении усталости, головной боли, тошноты и других тревожных симптомов прекратите тренировку и проконсультируйтесь с врачом.
- Возможно, проблема в несоблюдении правил кардиотренировки: вы могли выйти из своей пульсовой зоны.
- Не занимайтесь дольше часа.
- Оптимальное время – 45 минут.

Разделите тренировку на две части:

большее время следует тратить на аэробные нагрузки,

от 5 до 10 минут — на интенсивные занятия.

# Как заниматься дома

- Не прекращайте занятие резко.
- Даже при плохом самочувствии выходить из режима кардионагрузки нужно так же плавно, как вы в него входили.

# Как дополнительно поддержать здоровье сердечно-сосудистой системы

- питаться полезными продуктами!
- Огромное влияние на здоровье организма оказывают полиненасыщенные жирные кислоты!!
- Получить их можно либо из морепродуктов (рыбы или икры) !!!
- суточной нормы омега-3 кислот всего в одной капсуле. !!!!
- В отличие от обычного рыбьего жира состав этого продукта дополнительно обогащен эфирными маслами перечной мяты и тимьяна.

# Упражнения для занятий без тренажеров

- Прыжки и бег на месте!
- Важно: при выполнении любых кардиоупражнений обязательно надевайте кроссовки.
- Прыгать лучше всего со скалкой: оптимальная скорость — 120 прыжков в минуту.
- Бег на месте можно выполнять в разных вариациях:
- имитация обычного бега с переносом нагрузки с пятки на носок;
- бег с высоким поднятием коленей: для этого нужно вытянуть руки вперед и пытаться достать коленями ладони;
- бег с руками за головой.

# Берпи(бурпи)

- Одно из наиболее эффективных упражнений для быстрого жиросжигания и равномерного укрепления мышц.
- Чтобы правильно выполнить берпи, необходимо подготовиться: упражнение очень **энергозатратное.**

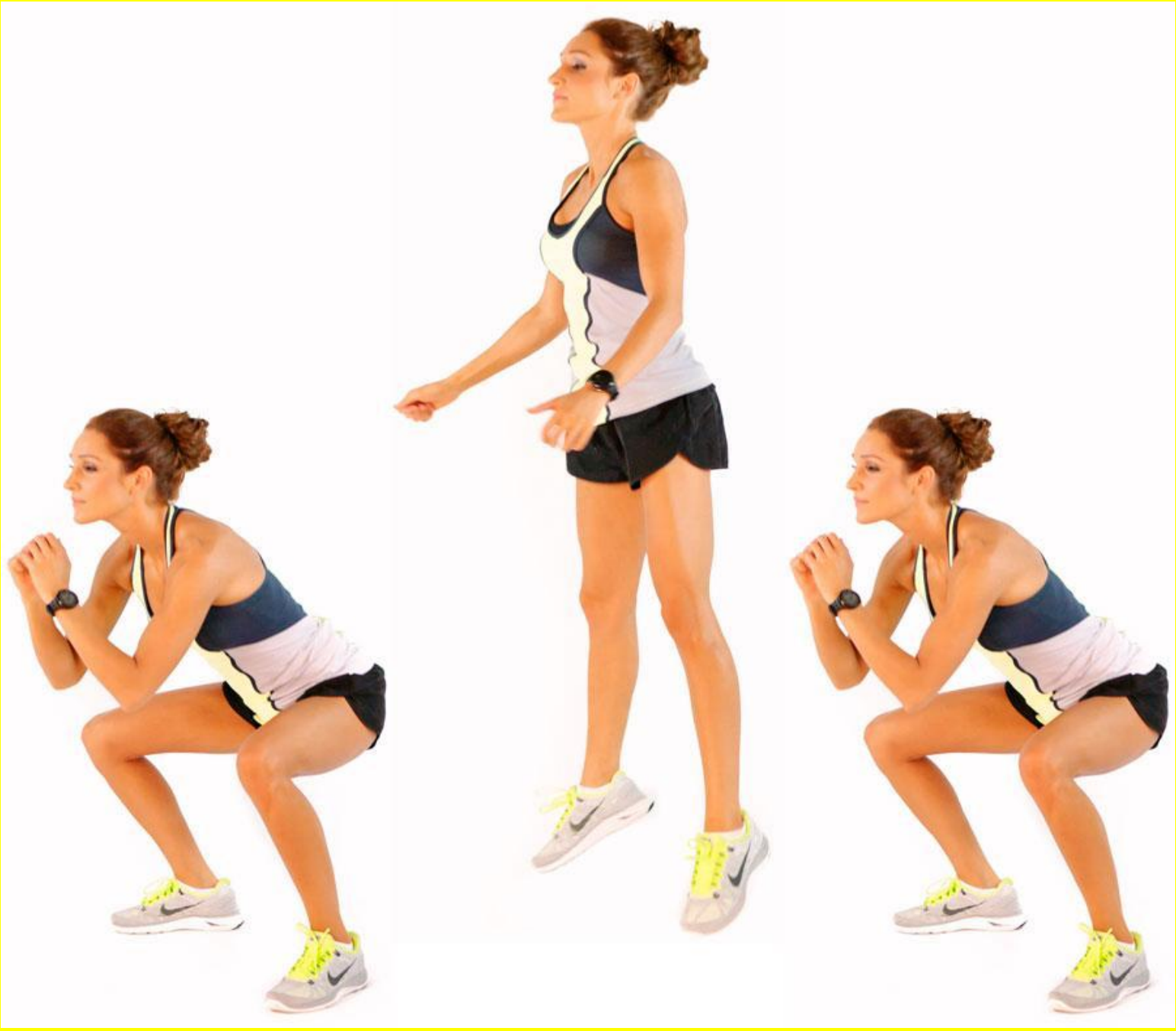
❖ Встаньте прямо, ноги на ширине плеч.

❖ Начинайте приседание, затем поставьте ладони на пол и резко выкиньте ноги назад, приняв положение «планки».

❖ Сделайте одно глубокое отжимание, прыжком подтяните ноги к груди, поднимитесь и выпрыгните вверх.

# Выпрыгивания

1. Ноги поставьте шире плеч, чтобы во время приседания колено находилось над пяткой
2. Руки заложите за голову
3. Присядьте
4. Из этого положения совершите резкое выпрыгивание вверх
5. Повторять 10–15 раз по 2–3 подхода за тренировку.



# Приседания

- Наиболее эффективной считается техника, по которой занимаются борцы сумо.
- Такое приседание равномерно распределяет нагрузку по внутренней поверхности бедра, одновременно задействуя ягодичные мышцы.
- Ноги поставьте шире плеч, чтобы при приседании колени находились над пятками.
- Носки разверните наружу.
- Приседайте, чтобы между нижней поверхностью бедер и полом был угол в 90 градусов.
- Старайтесь оставаться в этом положении как можно дольше.
- За одну тренировку будет достаточно 8–10 таких приседаний

# Махи ногами

- Позволяют проработать мышцы ног и пресса.
- Махи можно делать в стороны: для этого встаньте прямо, перенесите вес тела на одну ногу и сделайте **«удар»** вбок второй ногой. Поменяйте положение и повторите упражнение.
- По тому же принципу выполняются махи вперед и назад: руки держите на бедрах, попеременно делайте **«удары»** ногами.

# Тренируемся под музыку

- Для кого-то подойдут зажигательные восточные ритмы,
- кто-то тренируется под рок.
- Главное, чтобы это была ритмичная музыка, позволяющая подстроиться под нужную ЧСС.

# КАРДИОТРЕНИРОВКА

**ТРЕНИРУЙТЕСЬ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ**