Дышим чаще. Аэробные упражнения

Профессиональные спортсмены и простые любители в ходе тренировок используют большое количество различных комплексов упражнений.

Чаще всего их классифицируют по группам мышц, которые они тренируют. Однако есть и другая классификация – по потреблению кислорода мышцами. Согласно ей принято выделять аэробные и анаэробные упражнения. В этой статье расскажем об особенностях аэробных упражнений.

Именно аэробная нагрузка лучше всего сжигает подкожный жир.

Почему аэробные упражнения?

Аэробные упражнения - это упражнения, которые выполняются длительное время, с умеренной нагрузкой, в условиях повышенного потребления кислорода мышцами. При выполнении таких упражнений происходит качественный тренинг сердечно-сосудистой системы. Поэтому еще одно название аэробных упражнений - кардиотренировка. Именно аэробная нагрузка лучше всего сжигает подкожный жир. Этот вид упражнений, пожалуй, является самым естественным видом физической нагрузки. Никаких специальных тренажеров или неестественных поз, как при упражнениях со штангой. Аэробными упражнениями можно заниматься везде: дома, на улице, в спортивном зале. К таким видам нагрузок относятся: бег трусцой, езда на велосипеде, спортивная ходьба, плавание. Так почему же аэробные упражнения настолько полезны? О пользе для сердца и сжигании жира мы уже поговорили, но не только поэтому кардиотренировка полезна для организма. Большое количество кислорода, который поступает в кровь во время занятий, повышает метаболизм. С большей скоростью укрепляются мышцы, улучшается их эластичность. Повышается интенсивность работы сердечно-сосудистой системы. Повышается работоспособность и настроение, улучшается сон.

Повышаем эффективность

Самые быстрые процессы метаболизма проходят в организме утром за счет выделения гормонов. Именно в это время аэробные упражнения будут наиболее эффективны. Специалисты советуют выполнять кардиотренировку от 3 до 6 дней в неделю. Заниматься нужно не менее 20-30 минут в день и, постепенно доводя время занятий до 1 часа. Важно, чтобы перерыв между занятиями был не более 2 дней. Перед занятиями необходимо сделать разминку. С её помощью вы подготовите мышцы к нагрузке, что уменьшит вероятность получения травмы. Перед тренировкой нужно не есть в течение 2 часов. В этом случае будет сжигаться лишний жир, а не калории, которые вы получали во время завтрака. Ну и, конечно, стоит не забывать о своем рационе. Только совокупность правильного питания и упражнений приведет к положительному результату.

Какие бывают?

Самые быстрые процессы метаболизма проходят в организме утром за счет выделения гормонов. Именно в это время аэробные упражнения будут наиболее эффективны.

Бег. Самый распространенный и не требующий дополнительного оборудования вид аэробной нагрузки. Если вы занимаетесь в спортивном зале, то бег на дорожке – отличная замена бегу на улице. Во время бега организм потребляет большое количество кислорода. Это способствует улучшению циркуляции крови в организме.

Езда на велосипеде. Здесь подойдет и езда на обычном велосипеде, и занятия на велотренажере. Только не стоит забывать, что любое аэробное упражнение должно быть умеренно интенсивным. Поэтому прогулочная езда не подойдет. А вот большая скорость или подъем на велосипеде в гору – это то, что нужно.

Плавание. Благотворно действует, как и любое аэробное упражнение на сердечно-сосудистую систему, помогает сжигать жир, при этом уходит нагрузка с суставов и мышц, достигается их глубокое расслабление. Плаванием рекомендуется заниматься людям, у которых есть проблемы с суставами и позвоночником.

Мы рассказали вам о самых популярных и доступных видах аэробных упражнений. Существует большое количество не менее доступных и интересных типов тренировок: аэробика, водная аэробика, скакалка, степ, зумба, катание на коньках и ходьба на лыжах и т.д. Самое главное, чтобы выполняемые упражнения приносили удовольствие, тогда и результат не заставит себя долго ждать.