

TÁMOP-6.1.2/LHH/11-B-2012-0022
EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS ÉS ÉLETMÓDVÁLTÁS
A TOKAJI KISTÉRSÉGBEN



Kardiovaszkuláris tréning



Kardiovaszkuláris tréning

A kardiovaszkuláris tréning jelentése nem más, mint a szív – érrendszer edzése, erősítése.

Lényege:

Olyan aerob (vagyis oxigén felhasználással járó) mozgást végzünk, amely felgyorsítja a vérkeringést, megemelve a pulzusszámot.

Egyszerűsítve elmondható, hogy a mozgás intenzitása arányos a pulzusszámmal. **Csökkentjük a különböző keringési rendszert érintő betegségek rizikófaktorait.**

Javítjuk a vérkeringést és a szívünk állapotát, fejlesztjük az izmok kitartását, úgy, hogy közben az állóképességünk is folyamatosan fejlődik.


Ide tartozik szinte valamennyi olyan sportág, amely magasabb pulzusszámon végezhető, például a futás, biciklizés, aerobik, evezés, a labdajátékok különböző fajtái.

Túlsúlyos pácienseknek ez a mozgásprogram **nem ajánlott**, hisz itt nem a fogyás az elsődleges cél (előfordulhat súlycsökkenés, de csak minimális), hanem a keringési rendszer fejlesztése.

Néhány tanács:

Mivel itt intenzív, dinamikus mozgásformákról beszélünk, válassza az **Önnek legmegfelelőbbet**. Ha már van **mozgásszervi panasa**, pl. ízületi fájdalmak, vagy diagnosztizált **deformitás**, semmiképp nem ajánlott a futás, kocogás. Ezzel csak rontana az állapotán. Akkor Önnek a gyaloglás, úszás, vagy kerékpározás javasolt.





Mielőtt bármibe belekezdene, kérje **kezelőorvosa** tanácsát! Ha **idült szív-érrendszeri betegsége** van, vagy **magasvérnyomás** betegsége, **cukorbetegség**, **tüdőbetegség** stb., konzultáljon kezelőorvosával a mozgásprogramról, ismétlésszámokról!

Kardio edzésnél **a kor nem feltétlenül számít**, abban az esetben, ha nincs diagnosztizált betegsége, egészségesnek, fittnek érzi magát.

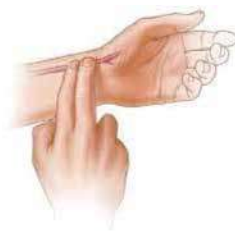
Az idősebb ember már **nem annyira terhelhető**, de ugyanúgy **edzhető**, mint a fiatalabb, csak bátornak kell lennie és önmagát motiválnia a rendszeres sportra.

Lényeges a **megfelelő lábbeli** kiválasztása, hogy ne szenvedjen sérülést. Válasszunk fűzős, rugalmas talpú cipőt. **SOHA** ne fusson tépőzáras vagy bebújós cipőben, mert azok egyáltalán nem tartják a boka ízületet! Mindig **kényelmes ruhában** tornázzunk. Edzés közben **igyon bátran** (szénsavmentes vizet!), mert a vízhiány görcsök és túlmelegedés formájában jelentkezhet.

Fontos, hogy a mozgás során **figyelje a pulzusszámát**. A **normál pulzusszám** 60-90 ütés/ perc, melyet Ön is könnyen kitapinthat. Fordítsa felfelé a tenyerét, a hüvelykujja felőli oldalán tegye a másik kéz 2-es, 3-as ujjbegyét a csuklóra. Érezze, ahogy lüktet az ér. **Számolja meg**, hogy egy percen belül hány ütet érez, ez az érték a pulzusszáma.

Ideális pulzustartomány a kardio edzések alatt

5 pulzustartományt határozunk meg, amelyek különböző hatással vannak edzettségi állapotunkra. A különböző tartományokat a maximális pulzusszám (220 mínusz az életkor) alapján számoljuk ki. Ezek közül az **1-es** és a **3-as tartomány** az ideális, kardio program esetében.



Maximális pulzusszám kiszámítása

Életkor	30 – 40 év	40 – 50 év	50 – 60 év	60 – 70 év
Maximális pulzusszám	190 - 180	180 - 170	170 - 160	160 - 150

Pulzustartományok

	Pulzus tartomány	Hatásai	Kinek ajánlott	Példa 50 éves
1. zóna	Max. pulzus 50-60%-a	Javul a keringési rendszer állapot	Kezdő sportoló, idősebb, vagy nem teljesen egészséges	85-102 ütés/perc
2. zóna	Max. pulzus 60-70%-a	Ideális zsírégetés zónája	Fogyni vágyóknak	102-119 ütés/perc
3. zóna	Max. pulzus 70-80%-a	Álló képesség fejlesztés, növeli a fittséget, kisebb zsírégetés	Egészséges, és nem most kezdett el sportolni	119-136 ütés/perc
4. zóna	Max. pulzus 80-90%-a	Magasabb szintű megterhelés	Kezdőknek nem ajánlott	136-153 ütés/perc
5. zóna	Max. pulzus 90-100%-a	Verseny felkészülés	Hivatásos sportolók zónája	153-170 ütés/perc



Kardio program kezdőknek

Heti 2-3 alkalom javasolt.

Mivel állóképességünk egyéenként változik, nehéz meghatározni kinek, mennyi a teherbírása.

Ha Ön még eddig nem végzett hasonló testmozgásokat, elképzelhető, hogy az elején nem bírja végig csinálni.

Ne keseredjen el!!!

Tartson pihenőket, ha szükséges, de ne adja fel!

Bemelegítés:



Álló helyzetben lélegezzünk mélyeket. Ismételjük 5-ször.



Álljunk terpeszállásba, tegyük egyik kezünket csípőre és nyújtózzunk erre az oldalra. Majd másik oldalra. Ismételjük 5-ször, lassan.



Támaszkodjunk egy fának vagy oszlopnak, helyezük bal lábunkat előre (ezen legyen a testsúly), hátul levő lábunkat nyújtsuk, sarkat szorítsuk le. Ezzel nyújtjuk a vádlit. Tartsuk 10 másodpercig, majd cseréljünk lábat. Ismételjük 3-szor.



Tegyük fel egyik lábunkat egy tárgyra (ha nincs, a talajon helyezzük előrébb a másiknál), majd lassan hajoljunk a boka felé. Térdünk maradjon nyújtva. Ezzel nyújtjuk a láb hátsó izomzatát. Tartsuk 10 másodpercig, majd cseréljük a lábakat. Ismételjük 3-szor.



Kapaszkodjunk meg, hajlítsuk hátra egyik lábunkat, fogjuk meg a lábfejet, majd tartsuk 10 másodpercig. Ezzel nyújtjuk a combizmokat. Majd váltsunk lábat. Ismételjük 3-szor.



Hátunk mögött kulcsoljuk össze két kezünket, majd hajoljunk előre lassan, engedjük a karokat, hogy húzza a gravitáció, majd egyenesedjünk fel.

Gyalogló program

- 1. hét:** 20 perc könnyű gyaloglás
- 2. hét:** 10 perc könnyű gyaloglás / 5 perc gyorsabb tempójú gyaloglás / 5 perc könnyű gyaloglás
- 3. hét:** 5 perc könnyű gyaloglás / 10 perc tempós gyaloglás / 5 perc könnyű gyaloglás
- 4. hét:** 2 perc könnyű gyaloglás / 15 perc tempós gyaloglás
- 4. hét után,** ha könnyedén végigcsinálja a programot, a gyaloglást felválthatja a kocogás!

A lényeg, hogy a végére elfáradjon, megizzadjon. De ne fulladjon ki!!! Az edzőtermekben található futópad is kiválóan alkalmas a programhoz. Az ellenállás növelésével a program nehezíthető. Kérje az ott dolgozó személyi edző segítségét.

Ha Önnek az úszás vagy a kerékpározás a szimpatikusabb, íme a program.

Úszó program

- 1. hét:** 20 perc könnyű mellúszás
- 2. hét:** 5 perc könnyű mellúszás / 10 perc gyorsúszás / 5 perc könnyű mellúszás
- 3. hét:** 5 perc könnyű mellúszás / 15 perc gyorsúszás / 5 perc könnyű mellúszás
- 4. hét:** 5 perc könnyű mellúszás / 20 perc gyorsúszás / 5 perc könnyű mellúszás

Pihenő szükség esetén bármikor közbeiktatható!

Kerékpár program

- 1. hét:** 30 perc könnyű tekerés
- 2. hét:** 5 perc könnyű tekerés / 10 perc gyorsabb tempójú tekerés / 10 perc könnyű tekerés
- 3. hét:** 5 perc könnyű tekerés / 15 perc tempós tekerés / 10 perc könnyű tekerés
- 4. hét:** 1 perc könnyű tekerés / 25 perc tempós tekerés / 4 perc könnyű tekerés

Szobabicikli is tökéletesen megfelel a célnak. Az ellenállás növelésével nehezíthető a program.

Levezetés:



Álló helyzetben lélegezzünk mélyeket. Ismételjük 5-ször.



Álljunk terpeszállásba, tegyük egyik kezünket csípőre és nyújtozzunk erre az oldalra. Majd másik oldalra. Ismételjük 5-ször, lassan.



Támaszkodjunk egy fának vagy oszlopnak, helyezzük bal lábunkat előre (ezen legyen a testsúly), hátul levő lábunkat nyújtsuk, sarkat szorítsuk le. Ezzel nyújtjuk a vádli. Tartsuk 10 másodpercig, majd cseréljünk lábat. Ismételjük 3-szor.



Tegyük fel egyik lábunkat egy tárgyra (ha nincs, a talajon helyezük előrébb a másíknál), majd lassan hajoljunk a boka felé. Térdünk maradjon nyújtva. Ezzel nyújtjuk a láb hátsó izomzatát. Tartsuk 10 másodpercig, majd cseréljük a lábakat. Ismételjük 3-szor.



Kapaszkodjunk meg, hajlítsuk hátra egyik lábunkat, fogjuk meg a lábfejet, majd tartsuk 10 másodpercig. Ezzel nyújtjuk a combizmokat. Majd váltsunk lábat. Ismételjük 3-szor.

Intenzív kardio program haladóknak

Heti 5 alkalommal javasolt.

Cél, a pulzusszám fokozás, jól eső kifáradás, mely során megizzadunk, de nem fulladunk ki.

Bemelegítés:



Álló helyzetben lélegezzünk mélyeket. Ismételjük 5-ször.



Álljunk terpeszállásba, tegyük egyik kezünket csípőre és nyújtózzunk erre az oldalra. Majd másik oldalra. Ismételjük 5-ször, lassan.



Támaszkodjunk egy fának vagy oszlopnak, helyezük bal lábunkat előre (ezen legyen a testsúly), hátul levő lábunkat nyújtsuk, sarkat szorítsuk le. Ezzel nyújtjuk a vádlit. Tartsuk 10 másodpercig, majd cseréljünk lábat. Ismételjük 3-szor.



Tegyük fel egyik lábunkat egy tárgyra (ha nincs, a talajon helyezük előrébb a másiknál), majd lassan hajoljunk a boka felé. Térdünk maradjon nyújtva. Ezzel nyújtjuk a láb hátsó izomzatát. Tartsuk 10 másodpercig, majd cseréljük a lábakat. Ismételjük 3-szor.



Kapaszkodjunk meg, hajlítsuk hátra egyik lábunkat, fogjuk meg a lábfejet, majd tartsuk 10 másodpercig. Ezzel nyújtjuk a combizmokat. Majd váltsunk lábat. Ismételjük 3-szor.




Hátunk mögött kulcsoljuk össze két kezünket, majd hajoljunk előre lassan, engedjük a karokat, hogy húzza a gravitáció, majd egyenesedjünk fel.



Futó program (intenzív gyaloglással is helyettesíthető)

- 1. hét:** 1 perc futás / 2 perc gyaloglás (ötször)
- 2. hét:** 1 perc futás / 1 perc gyaloglás (nyolcszor)
- 3. hét:** 2 perc futás / 2 perc gyaloglás (hatszor)
- 4. hét:** 3 perc futás / 2 perc gyaloglás (ötször)
- 5. hét:** 4 perc futás / 2 perc gyaloglás (négyszer)
- 6. hét:** 6 perc futás / 1 perc gyaloglás (háromszor)
- 7. hét:** 8 perc futás / 1 perc gyaloglás (kétszer)
- 8. hét:** 12 perc futás / 2 perc gyaloglás (kétszer)
- 9. hét:** 15 perc futás / 2 perc gyaloglás (kétszer)
- 10. hét:** 20 perc futás
- 11. hét:** 15 perc futás / 1 perc gyaloglás (kétszer)
- 12. hét:** 30 perc futás

Kerékpár program

- 1. hét:** 10 perc kényelmes tekerés
 - 2. hét:** 10 perc kényelmes tekerés / 2 perc intenzív tekerés / 5 perc kényelmes tekerés
 - 3. hét:** 10 perc kényelmes tekerés / 5 perc intenzív tekerés / 5 perc kényelmes tekerés
 - 4. hét:** 5 perc kényelmes tekerés / 10 perc intenzív tekerés / 5 perc kényelmes tekerés
 - 5. hét:** 5 perc kényelmes tekerés / 15 perc intenzív tekerés / 5 perc kényelmes tekerés
 - 6. hét:** 5 perc kényelmes tekerés / 20 perc intenzív tekerés / 5 perc kényelmes tekerés
 - 7. hét:** 5 perc kényelmes tekerés / 25 perc intenzív tekerés
 - 8. hét:** 30 perc intenzív tekerés
- 

Úszó program

1. hét: 20 perc kényelmes mellúszás
2. hét: 15 perc kényelmes mellúszás / 2 perc gyorsúszás / 5 perc kényelmes mellúszás
3. hét: 15 perc kényelmes mellúszás / 5 perc gyorsúszás / 5 perc kényelmes mellúszás
4. hét: 10 perc kényelmes mellúszás / 5 perc gyorsúszás / 10 perc kényelmes mellúszás
5. hét: 10 perc kényelmes mellúszás / 10 perc gyorsúszás / 5 perc kényelmes mellúszás
6. hét: 5 perc kényelmes mellúszás / 15 perc gyorsúszás / 5 perc kényelmes mellúszás
7. hét: 5 perc kényelmes mellúszás / 20 perc gyorsúszás
8. hét: 5 perc kényelmes mellúszás / 25 perc gyorsúszás

Levezetés:



Álló helyzetben lélegezzünk mélyeket. Ismételjük 5-ször.



Álljunk terpeszállásba, tegyük egyik kezünket csípőre és nyújtózzunk erre az oldalra. Majd másik oldalra. Ismételjük 5-ször, lassan.



Támaszkodjunk egy fának vagy oszlopnak, helyezük bal lábunkat előre (ezen legyen a testsúly), hátul levő lábunkat nyújtjuk, sarkat szorítsuk le. Ezzel nyújtjuk a vádli. Tartsuk 10 másodpercig, majd cseréljük lábat. Ismételjük 3-szor.



Tegyük fel egyik lábunkat egy tárgyra (ha nincs, a talajon helyezük előrébb a másiknál), majd lassan hajolunk a boka felé. Térdünk maradjon nyújtva. Ezzel nyújtjuk a láb hátsó izomzatát. Tartsuk 10 másodpercig, majd cseréljük a lábakat. Ismételjük 3-szor.



Kapaszkodjunk meg, hajlítsuk hátra egyik lábunkat, fogjuk meg a lábfejet, majd tartsuk 10 másodpercig. Ezzel nyújtjuk a combizmokat. Majd váltsunk lábat. Ismételjük 3-szor.



Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszecsenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



MAGYARORSZÁG MEGÚJUL



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.