

## SŁÓW KILKA O... ĆWICZENIACH AEROBOWYCH

### Dzień dobry ☺

W związku z moim wielkim marzeniem, aby w końcu na dobre zagościła u nas prawdziwa wiosna chciałabym wszystkie osoby, które troszeczkę się rozleniwiły przekonać, aby pomyślały o wybudzeniu się z „zimowej drzemki” i zaczęły przygotowywać do sezonu letniego☺ (nikogo nie oceniam ☺ - niestety sytuacja w jakiej się znaleźliśmy sprzyja leniuchowaniu ☹).

Jednak warto już zacząć aktywnie przygotowywać do sezonu w plenerze. **Uważam, że w takiej sytuacji dobrym rozwiązaniem będzie zaproponowanie Wam ćwiczeń aerobowych. Trochę więc o nich opowiem, bo osobiście bardzo je lubię ☺.**



Ćwiczenia aerobowe to inaczej trening tlenowy, na który składa się szereg ciekawych ćwiczeń, szczególnie polecane osobom początkującym. Mogą być wykonywane w domu, na świeżym powietrzu i oczywiście w siłowni, jeżeli będzie nam to dane (oby, jak najszybciej).

Niezależnie jaką formę wybierzemy przy prawidłowym jego przebiegu/trenowaniu zwiększymy wydolność naszego organizmu oraz spalimy zbędny tłuszcz (oczywiście nie zapominamy również o prawidłowych zasadach odżywiania ☺).

Treningi aerobowe mają doskonały wpływ na całe ciało, wzmacniają serce, układ krwionośny, płuca, poprawiają metabolizm, funkcjonowanie mięśni, dlatego polecane są również sportowcom na podwyższenie wyników, poprawę reakcji na trening, a także podczas budowania masy mięśniowej.

**Ćwiczeniami aerobowymi** nazywamy te ćwiczenia, podczas których energia do pracy mięśni przede wszystkim pozyskiwana jest z przemian zużywających tlen podczas spalania glukozy, aminokwasów oraz tłuszczu (krócej ujmując mięśnie wytwarzają energię przy wykorzystaniu procesów tlenowych/tlenu ☺).

Ten rodzaj treningu podwyższa tętno i powoduje, że oddychanie staje się pewnym wyzwaniem. Główną zasadą treningu aerobowego jest jego długi czas trwania (powyżej 20 minut) oraz niska intensywność wykonywanych ćwiczeń (którą możemy podwyższyć w sytuacji, gdy chcemy zwiększyć wydolność). Maksymalne tętno podczas wykonywanych ćwiczeń powinno być utrzymane na poziomie 65-70% (bicie serca około 120-130 razy na minutę), co oznacza, że podczas treningu musimy czuć się swobodnie, a więc wykonywać go z umiarkowaną intensywnością (czyli jeżeli podczas ćwiczeń jesteśmy w stanie wypowiedzieć bez problemu kilka słów, złapać oddech i dalej rozmawiać to wszystko jest ok ☺).



Pamiętając o odpowiednim tętnie należy również popracować nad czasem, jaki przeznaczamy na trening. Aby osiągnąć zamierzone rezultaty powinien on trwać co najmniej 40-60 minut (oczywiście po pewnym czasie i poprawie kondycji nawet - 90 minut☺). 3-5 razy w tygodniu.

Ważne jest przy tym, aby podczas ćwiczeń angażować wszystkie grupy mięśni, jest to istotny czynnik dla osiągnięcia równomiernego efektu spalania tkani tłuszczowej, czy rozbudowy masy mięśniowej. Oczywiście na samym początku zaczynamy od krótszych i mniej intensywnych treningów, aby z czasem wraz z poprawą wytrzymałości i wydolności „podnosić poprzeczkę” np. zaczynając od 25-30 minut a następnie zwiększać co 5-10 minut (spalanie tkanki tłuszczowej rozpoczyna się po 30 minutach treningu aerobowego).

Ćwiczenia aerobowe to ćwiczenia podczas, których można się porządnie zmęczyć ☺ (uwielbiam ten rodzaj zmęczenia☺).



**Do najpopularniejszych form aerobowego treningu możemy zaliczyć:**

- jazdę na rowerze, bieganie, energiczny spacer przechodzący w marsz, pływanie, jazdę na rolkach, łyżwach, wchodzenie po schodach,
- ćwiczenia na rozwój konkretnych mięśni, czyli brzuszki, pompki, przysiady, itd. (zestawy takich ćwiczeń bez problemu znajdziecie w Internecie - polecane przez profesjonalnych trenerów),
- podnoszenie ciężarów i ćwiczenia na atlasie, orbitreku, stepperze, rowerze stacjonarnym, bieżni, skakanie przez skakankę, energiczny taniec, pajacyki, itd. (wykonując ćwiczenia rób je np. w 3 seriach po 12 razy).

Jednak przed przystąpieniem do takiego treningu (zresztą przed każdą aktywnością fizyczną) musicie uwzględnić możliwości motoryczne i predyspozycje zdrowotne własnego organizmu.

**Zawsze pamiętać o porządnej rozgrzewce przed i o rozciąganiu po w celu uniknięcia bolesnych kontuzji.** Urozmaicać treningi tak, aby mięśnie doświadczały różnego rodzaju wysiłku fizycznego.

Intensywne ćwiczenia aerobowe powinniście wykonywać 3 razy w tygodniu, najlepiej co drugi dzień tak, aby mięśnie zdążyły się zregenerować dzięki temu trening będzie bardziej efektywny. Wyznaczajcie sobie realne cele, dążcie do nich sukcesywnie, ponieważ podnosząc poprzeczkę zbyt wysoko możecie szybko się zniechęcić.

Treningi aerobowe oprócz wpływu na nasz wygląd (w wielkim skrócie ujmując) podnoszą również naszą wrażliwość na insulinę, dzięki temu chronią nas przed zachorowaniem na cukrzycę typu 2 (zaliczaną do chorób cywilizacyjnych). Ponadto takie treningi (zresztą, jak każda aktywność fizyczna) pomagają zredukować stres i dostarczają nam endorfin, dzięki temu zdecydowanie poprawia się nam nastrój.



**Reasumując: lepiej wyglądamy, jesteśmy zdrowsi i mamy lepszy humor 😊 - dlatego zdecydowanie polecam i pozdrawiam:**

**Alina Tyda 😊**