



SZÉCHENYI TERV

TÁMOP-6.1.2/LHH/11-B-2012-0021
EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS
A MEZŐCSÁTI KISTÉRSÉGBEN

Kardiovaszkuláris tréning

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



MAGYARORSZÁG MEGÚJUL



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



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

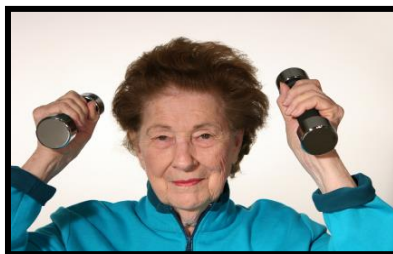
Mivel itt intenzív, dinamikus mozgásformákról beszélünk, válassza az **Önök legmegfelelőbbet**.

Ha már van **mozgásszervi panasza**, 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.

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.



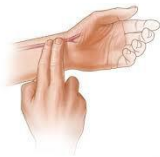
Lényeges a **megfelelő lábbeli** kiválasztása, hogy ne szenvedjen sérülést. Válasszunk fűzős, rugalmas talpú cipőt. **SOHA** ne fusson tépőzáras vagy bebújós cipőben, mert azok egyáltalán nem tartják a boka ízületet!

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 oldalon tegye a másik kéz 2-es, 3-as ujjbegyét a csuklóra.



Érezze, ahogy lüktet az ér. Számolja meg, hogy egy percen belül hány ütest 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	<i>Max. pulzus 50-60%-a</i>	<i>Javul a keringési rendszer állapot</i>	<i>Kezdő sportoló, idősebb, vagy nem teljesen egészséges</i>	<i>85-102 ütés/perc</i>
2. zóna	Max. pulzus 60-70%-a	Ideális zsírégetés zónája	Fogyni vágyóknak	102-119 ütés/perc
3. zóna	<i>Max. pulzus 70-80%-a</i>	<i>Álló képesség fejlesztés, növeli a fittséget, kisebb zsírégetés</i>	<i>Egészséges, és nem most kezdett el sportolni</i>	<i>119-136 ütés/perc</i>
4. zóna	Max. pulzus 80-90%-a	Magasabb szintű megterhelés	Kezdőknek nem ajánlott	136-153 ütés/perc
5. zóna	Max. pulzus 90-100%	Verseny felkészülés	Hivatásos sportolók zónája	153-170 ütés/perc

Kardio program kezdőknek

Heti 2-3 alkalom javasolt.

Mivel *állóképességünk* egyénenként 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 nem 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, helyezzük bal lábunkat előre (ezen legyen a testsúly), hátul levő lábunkat nyújtjuk, sarkat szorítsuk le. Ezzel nyújtjuk a vádlit. Tartsuk 10 másodpercig, majd cseréljük 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 maradni 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 hajolunk 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 nyújtózzunk 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 nyújtjuk, sarkat szorítsuk le. Ezzel nyújtjuk a vádlit. Tartsuk 10 másodpercig, majd cseréljük 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.





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, 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 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 hajolunk 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 (négyyszer)
- 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, helyezzük bal lábunkat előre (ezen legyen a testsúly), hátul levő lábunkat nyújtjuk, sarkat szorítsuk le. Ezzel nyújtjuk a vádlit. Tartsuk 10 másodpercig, majd cseréljük 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.

