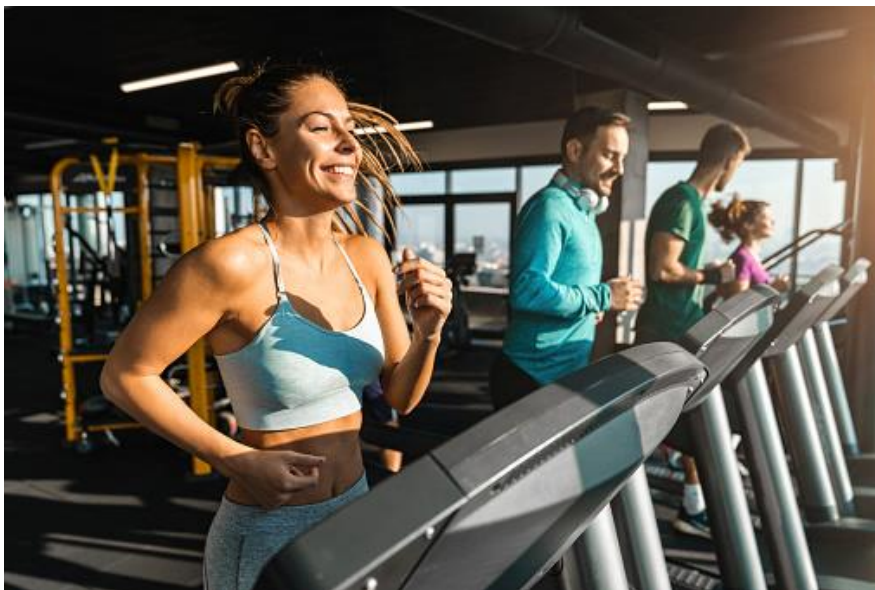


KARDIÓ EDZÉS - beltéren

A kardió egy olyan edzésforma, amely megemeli a pulzust és a légzésszámot, valamint javítja a szív-, tüdő- és keringési rendszer funkcióit. Sokan úgy gondolják, hogy a kardió egyenlő a futással, de vannak azért ennek változatai.



Fotó: <https://pixabay.com/hu/images/search/futás%20futópadon/>

A kardió edzésnek többféle formája létezik, van, ami állandó intenzitású az edzés során, míg van, ahol intenzívebb, és pihenőidőszakok váltogatják egymást különböző metódusok szerint. Ilyen például a HIIT edzés is, ami rendkívül hatékony kalóriaégetés szempontjából (erre később még kitérünk). A szükséges pulzusszám meghatározásához sokféle számítási lehetőség létezik, de ha egészséges felnőtt vagy, akkor próbáld 120 felett tartani a pulzusodat.

A kutatók állítása szerint napi 30 perc mozgás már jótékony hatással lehet, ha fogyni szeretnél. Napi fél óra edzéssel az energiaszinted is magas marad napközben, így a normál tevékenységeid során is több kalóriát égetsz el.

A futás és a kocogás, mint kardió edzés **jó hatással van a szívre és a keringési rendszerre**, ezáltal hozzájárul a **hosszabb élettartam** eléréséhez, valamint természetesen **kiváló kalóriaégető**.



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.



Futás (mint kardió edzés, de említhetjük a kerékpározást, úszást stb.) közben **endorfin** („boldogsághormon”) szabadul fel a szervezetben, amelynek köszönhetően enyhül a feszültségérzet, és felszabadultabbnak, boldogabbnak érezheted magad. A futás ráadásul ritmusos, repetitív (ismétlődő) mozdulatokból áll, ez is az egyik oka annak, hogy nyugtató hatással bír. A Journal of Psychiatry & Neuroscience-ben megjelent 2006-os tanulmány szerint a rendszeres testmozgás, így a futás is hasonlóan működik, mint az **antidepresszánsok**, enyhítve a depresszió tüneteit.

A leggyakrabban olvasható szakmai ajánlások szerint heti 150 perc **közepes intenzitású** kardiómozgásnak és **2x20-30 perc izomfejlesztő** mozgásnak van optimális egészségvédő hatása. Fontos szabály még, hogy két kardióedzés között nem telhet el 72 óránál több, egy alkalom pedig nem lehet 30 percnél rövidebb.



Fotó: <https://pixabay.com/hu/images/search/konditerem%20izomfejlesztés/>

Ha fogyni szeretnénk, érdemes a zsírégető tartományban maradni, ezt a következőképpen számolhatjuk ki: A zsírégető pulzustartomány életkor függő:

A maximális pulzus=220- életkor. Ennek a számnak a 65-75%-a a zsírégető tartomány.



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.

Vagyis: például egy 30 éves sportolónál: $220-30=190$ $190 \times 0.65-0.75$ vagyis 124-142 ütés/perc.

Kezdőknél, túlsúlyosoknál célszerű az alsó tartományban végezni az edzést, míg edzettebbeknél lehet a felső tartományt alkalmazni, esetleg kicsit feljebb is menni akár 80%-ig.

Amivel a legtöbb kutatásban egyetértenek – jótékony hatásai a kardió edzésnek:

- A rendszeres mozgás erősíti a test **immunrendszerét**, kisebb eséllyel érik el a fertőzések is.
- Kevebb az esély az **elhízásra**, csökken a **szív-érrendszeri** betegségek veszélye, alacsonyabb lesz a vérnyomás.
- Már az aktív séta is segít csökkenteni a **csonttritkulás** kockázatát.
- A krónikus betegségek (például a magas vérnyomás vagy a cukorbetegség) esetén a rendszeres mozgás **csökkenti a vérnyomást**, és kontroll alatt tartja a **vércukorszintet** is.
- Erősíti a **szívet**. Az erősebb szív nem ver olyan szaporán, a vért hatékonyabban pumpálja, és ezáltal javítja az egész test véráramlását.
- Tisztán tartja az **artériákat**. A kardió edzések által emelkedik a „jó koleszterin” (HDL) és mérséklődik a „rossz koleszterin” (LDL) szintje. Ennek a folyamatnak az eredménye, hogy csökken az artériák falán a zsírok lerakódása, és ez által kisebb lesz az erek beszűkülésével és az érfal megkeményedésével járó betegségek kialakulásának kockázata.
- Az aerob mozgásformák segítségével javul az emberek hangulata, csökkennek a depressziós tünetek és a feszültség, hatékonyabb a pihenés.
- A kardió mozgásoknak köszönhetően a kor előre haladtával is aktív maradhat bárki, sőt szellemi frissességének megőrzésében is segít a hetente háromszor minimum harmincperces fizikai aktivitás.
- Meghosszabbítja az életet: számtalan tanulmány bizonyította már, hogy azok, akik rendszeresen mozognak, magasabb életkorra számíthatnak.

DE mi a helyzet akkor, ha valami oknál fogva nem tudunk kint a szabadban edzeni, hanem muszáj megoldanunk a 4 fal között. Ideális esetben elmehetünk egy konditerembe, ahol futópad, bicikli, evezőpad stb. rendelkezésünkre áll, talán egy személyi edző vagy teremedző is, aki segít elindítani/beállítani a nekünk megfelelő fokozatra a gépet.

DE mi történik, ha otthon szeretnénk megoldani? (Vidéken vagyunk, nincs konditerem a közelben, rosszak az időjárási viszonyok ahhoz, hogy kint edzünk a szabadban. Vagy karantén miatt beszorulunk a lakásba, de mi jól vagyunk, és nagyon mozognánk egy jót.)



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.



Íme néhány példa kardió gyakorlatokra, melyet az otthonodban is el tudsz végezni:

HELYBEN FUTÁS – fokozatai: helyben „dzsoggolás”, helyben futás, sarokemeléssel, majd térdemeléssel.

JUMPING JACK: A legegyszerűbb, testnevelés óráról jól ismert mozgás. Zárt állásból indulj, karok szorosan a test mellett, majd szökkenj terpeszbe -> ha jönnél tovább: szökkenéskor vízszintesig emeld a kart -> majd további nehezítés, ha az előzőek jól mennek: szökkenéskor fej felett tapsolj. Innen szökkenj vissza a kiinduló helyzetbe. Végezheted ismétlésszámba vagy időtartamba is, remekül megdobja a pulzusodat! Megdolgoztatod általa a teljes testet, minden végtagodat! Minél gyorsabban végzed, annál jobban megemeli a pulzusodat.



Fotó: <https://pixabay.com/hu/images/search/%20jumping%20jack/>

GUGGOLÁSBÓL FELUGRÁS: Nagyon fontos, hogy tudj helyesen guggolni ehhez a gyakorlathoz. Először lassan végezd el a guggolás mozdulatot, vállszélesnél kicsit szélesebb terpeszben, kifelé néző lábfejekkel. A térdek kövessék a lábfej vonalát, ahogy engeded le a medencédet. A comb érje el a vízszintet. A sarkadat a talajba nyomva, feszítsd meg a farizmokat és emelkedj vissza az alapállásba. Először csak fokozatosan, épp csak engedd le a testsúlyodat, majd egyre mélyebbre, végül próbálj meg az alsó legmélyebb ponttól egy ugrással a magasba szökkenni és ebbe az alsó pontba (ami vízszintesnél ne legyen nagyobb/mélyebb) visszaérkezni! Végezheted ismétlésszámba, ami lehet akár 15-20 ismétlés is, vagy időtartamba is mehet!



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.



Fotó: <https://pixabay.com/hu/images/search/guggolás/>

Fentieket összekapcsolva csinálhatunk egy-egy kört belőle, majd növelhetjük a körök számát a későbbiekben. (Videóban bemutatunk 3 kört, ami egy kezdő alap kardió edzésnek kiváló indítás.)

Haladóbbaknak ajánlhatjuk a következő gyakorlatokat:

BURPEE - alap: Magyarul: négyütemű fekvőtámasz (haladóbb formája, az ötütemű fekvőtámasz – ld. később), amely zárt állásból indul, majd leguggolsz és leteszed a két kezedet a talajra, nyújtott karral, hátra szökkenysz a lábakkal fekvőtámasz pozícióba, ezután visszaszökkenysz guggolótámaszba és felugrasz terpeszbe, tapssal a fejed felett. Sokan nem szeretik ezt a gyakorlatot, mert nagyon fárasztó, de persze annál hatékonyabb! Végezz 10-15 ismétlést, vagy akár időtartamra is lehet gyakorolni!



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.



Fotó: <https://pixabay.com/>

MOUNTAIN CLIMBER: magyarul hegymászó gyakorlat: ennél a gyakorlatnál kéztámasz/fekvőtámasz pozícióban vagy, és a térdeket szökkenéssel, váltva húzod a mellkasod irányába, vagy akár keresztbe a mellkasod előtt. Leggyakrabban időre végzik, tehát 20-30 másodpercig vagy a haladók akár egy percig. Fokozható az intenzitás, ha felpörgeted a lábaidat és gyorsabban végzed a gyakorlatot!)

Érdemes több szót ejtenünk az **intervallum edzésről**, mert ez az egyik, ha nem a leghatékonyabb zsírégető edzés – hála az edzés utáni 24 órás anyagcsere gyorsulásnak. Rengeteg előnye van, de érdemes nagyon óvatosan elkezdni, és fokozatosan növelni a terhelést, mert a szervezetnek komoly megpróbáltatás, és aki eddig nem mozgott, annál könnyen előfordulhat rosszullét az edzés során. (Magyarul inkább haladóknak!)

A **HIIT edzés** egy angol mozaikszóból, a High Intensity Intervall Trainingből kapta rövidített nevét. Ez magyarul a Magas Intenzitású Intervallum Edzés lenne, de a legtöbben csak intervallum edzésnek nevezik. Rengeteg fajtája van, például a tabata, gibal, fartlek... De a lényege nem más, mint hogy egy rövid, nagyon intenzív munkaszakaszt egy hosszabb és lazább pihenő szakasz vált fel. (Haladóknak: az a célja, hogy a munkaszakaszban a pulzusnak el kell érnie a maximális értéket (220-ból kivonva az életkor, tehát egy 30 éves esetében 190)).

Ez csak úgy lehetséges, hogy mindent beledsz, tehát futás esetében például a lehető leggyorsabb sprintet jelent, pihenő szakaszban pedig lassú sétát. Általában 20-30 másodpercig érdemes csinálni a sprint szakaszt, hiszen ez az az időintervallum, amíg a maximális teljesítmény



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.

fenntartható, utána már akaratlanul is elkezd lassulni az ember. Amellett, hogy bárhol elvégezheted, a HIIT edzés időtartama is nagyon kecses, hiszen 15-20 perc elegendő.

Talán a legnépszerűbb mozgásforma (kardió) a futás, amibe tökéletesen beleilleszthető a HIIT. Jó időben a szabad levegőn tökéletes választás. A szabadtéri futáson kívül télen, vagy hidegebb, esősebb időben **otthon** is meg tudjuk oldani az intervall edzést, tekintve, hogy sokaknak otthon kevés hely áll rendelkezésre, gépek pedig egyáltalán nem. A legjobb gyakorlat a helyben futás (ld. fokozatai), vagy a guggolásból felugrás, stb. - ld. a korábban megbeszélt kardió gyakorlatokat, amiket simán beilleszthetsz az intervallum edzésedbe.

Fontos továbbá, hogy az edzést mindig egy nagyon alapos bemelegítés előzze meg, edzés után pedig sose maradjon el a nyújtás!

Ha kardió után nyújtánál, mert ma pl. csak egy kardió fér bele, íme két gyakorlat:

- 1.) Helyezkedj el zártállásban, vidd a testsúlyt a bal lábadra, hajlítsd a jobb térdet és húzd a sarkad az ülőcsomóhoz. Térdek egymás mellett legyenek, medencét billentsd hátra (magad alá). Néhány légzés erejéig (kb. 20-30 mp-ig) tarts meg, majd csere másik láb. Nyugodtan kapaszkodj meg vmiben, ha nem találsz egyensúlyod egy lábon (fal, szék stb.). (Utána jöhet egy térd kompenzáció – kinyújtsd a térd/láb és megtartsd.)



Fotó:

<https://www.istockphoto.com/hu/search/2/image?mediatype=&phrase=thigh%20in%20stretch%20position&page=2>



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.



- 2.) Lépj hátra/előre támadóállásba, törzsed enyhén dönts előre, elől lévő láb hajlítva, hátul nyújtva. Támaszkodhatsz a combodon – elől lévő láb - (de ne a térdeden!). Hátul lévő talpad, főleg a sarkad told bele a talajba addig, amíg finom nyújtást érzel a vádliban, és maradj benne kb. 20-30 mp-ig. Utána cseréld a lábad!



Fotó:

<https://www.istockphoto.com/hu/search/2/image?mediatype=&phrase=thigh%20in%20stretch%20position&page=2>

Forrás: <https://biotechusa.hu/kardio-edzes-otthon-ime-a-leghatekonyabb-gyakorlatok/>

<https://dietaesfitnesz.hu/egeszseg/a-legjobb-mozgasformak-a-depresszio-es-a-szorongas-ellen-38889/>

<https://biotechusa.hu/your-body/mi-az-a-zsiregeto-pulzus/#>

https://gerinces.blog.hu/2021/05/06/10_erv arra hogy miért olyan jó a kardio

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/journals/119/>



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.