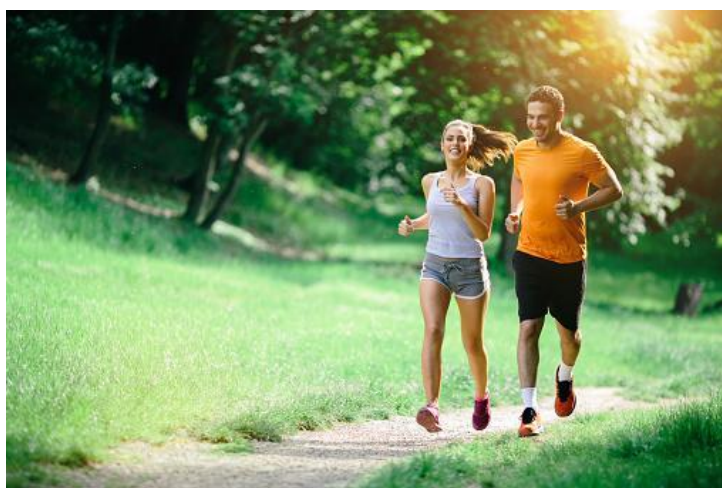




Kardió a szabadban

(futás)

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



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

A kardió edzésnek többféle formája létezik, van, ami állandó intenzitású az edzés során, míg van, ahol intenzívebb és pihenő időszakok váltogatják egymást különböző metódusok szerint. Ez utóbbira példa 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, és a szabadban is végezhető**.



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.

Futás (ill. kardió, mint pl. kerékpározás, úszás 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. 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**.

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 – a kardió edzés jótékony hatásai:

- A rendszeres mozgás erősíti a test **immunrendszerét**, kisebb eséllyel érik el a fertőzések is.
- Kisebb az esély az **elhízásra**, csökken a **szív-, érrendszeri** betegségek veszélye, alacsonyabb lesz a **vérnyomás**.
- Már az aktív séta is segít csökkenteni a **csontritkulás** 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.



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.

- A kardió mozgásoknak köszönhetően a kor előrehaladtával is aktív maradhat bárki, sőt szellemi frissességének megőrzésében is segít a hetente háromszor minimum harminc perces fizikai aktivitás.
- Meghosszabbítja az életet: számtalan tanulmány bizonyította már, hogy azok, akik rendszeresen mozognak, magasabb életkorra számíthatnak.



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

Érdemes még szót ejtenünk az **intervallum edzésről**, mert ez az egyik, ha nem a leghatékonyabb, zsírégető edzés – hála az edzés utáni 24 órás anyagcsere felgyorsulásnak. 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. (Vagyis inkább haladóknak ajánlott!)

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, gibala, fartlek... De a lényege nem más, mint hogy egy rövid, nagyon intenzív munkaszakaszt egy hosszabb és lazább pihenő szakasz vált fel.

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 fenntartható, utána már akaratlanul is elkezd lassulni az ember.



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.

Amellett, hogy bárhol elvégezhető, 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 futásig, és főleg a HIIT edzésig eljutni azonban időt és energiát igényel. Ha valaki kezdő szintről indul, érdemes először sétálni, majd gyalogni, később pedig kocogni, mire egy tempósabb futás szintjéig eljut. De az sem baj, ha valaki a kocogást, a gyors gyaloglást, túrázást preferálja, a cél a mozgás és a mozgás öröme. Mindez pedig, ha a szabad levegőn, egy parkban történik, a természetben, fák között, még sokkal egészségesebb.



Fotó: <https://pixabay.com/hu/images/search/gyaloglás%20túra/>

Kutatások szerint a természet nyugtatóan hat az elmére. A növények, a fák közelében való tartózkodás enyhíti a szorongást, a túrázás tehát kiváló testmozgás a test és a lélek szempontjából is.

Az Environmental Health and Preventive Medicine-ben 2009-ben publikálták japán tudósok egy érdekes vizsgálat eredményét. Az egyik kontrollcsoport tagjait a természetbe küldték sétálni, a másik kontrollcsoport tagjait a városba. Megállapították, hogy azoknál, akik 20 perces erdei sétán vettek részt, alacsonyabb volt a stresszhormon-szint, mint a városi sétálóknak.



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



Fotó: <https://pixabay.com/hu/images/search/nyújtás%20futás%20a%20szabadban/>

Ha kardió után nyújtánál, 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 lélegzés erejéig (kb. 20-30 mp-ig) tarts meg, majd csere, és jöhet a másik láb.
- 2.) Lépj hátra/előre támadóállásban, törzsed enyhén döntsd előre. Elöl lévő láb hajlítva, hátul nyújtva. Támaszkodhatsz a combodon – elöl 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!

Forrás:

<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_miert_olyan_jo_a_kardio



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.