



АЭРОБНЫЕ И АНАЭРОБНЫЕ НАГРУЗКИ

Согласно распространенному мнению, любой вид спорта одинаково хорош для всех целей. Если мы хотим сбросить пару-тройку килограммов, мы идем в тренажерный зал, а от пивного живота избавляемся покупкой велосипеда. И потом удивляемся, почему ничего не выходит.

Дело в том, что существуют два принципиально разных вида физической нагрузки, каждый из которых оказывает определенное воздействие на наш организм. В зависимости от механизма энергосинтеза и частоты пульса, все упражнения делятся на **аэробные, анаэробные и смешанные**. О них мы и поговорим ниже.

Выражаясь научно, **аэробные нагрузки** – любые виды нагрузок низкой интенсивности, во время которых основным источником для поддержания мышечной деятельности выступает кислород. Энергия, потребляемая мышцами, образуется через окисление клеток глюкозы (в виде гликогена, содержащегося в мышцах и печени) и жиров (в виде жирных кислот). Но поскольку запасов гликогена в организме хватает на довольно продолжительное время и расщепление жиров начинается только через 20-30 минут после начала низкоинтенсивной тренировки, считается, что для эффективного похудения **аэробная тренировка должна длиться около часа, но не больше**. Более длительная аэробная нагрузка опасна снижением иммунитета, повышением количества свободных радикалов и ростом риска сердечно-сосудистых и раковых заболеваний!

Когда энергосинтез происходит с участием кислорода, наш пульс сильно учащается, достигая до 70% от своего максимального значения. Чтобы определить верхнюю границу своего пульса, отнимите свой возраст от числа 220. Например, если вам 30 лет, ваш максимальный пульс равняется 190 ударам в минуту. Врачи выяснили, что для запуска жиросжигательных процессов частота сердечных сокращений должна составлять 60-70% от верхнего значения. То есть, ваш **пульс во время аэробной тренировки должен быть не больше и не меньше 120-140 ударов в минуту**. Если вы будете заниматься с меньшей интенсивностью, запасов гликогена может хватить до конца тренировки, и расщепление жиров так и не начнется. И наоборот, изначально взяв слишком высокий темп, вы быстро выдохнетесь и прекратите тренировку прежде, чем в ход пойдет жировая ткань.

Поскольку аэробные упражнения отличаются сравнительно низкой интенсивностью и могут легко выполняться в течение длительного времени, они считаются лучшим способом быстро и эффективно сжечь лишний жир. Кроме того, они обладают ярко выраженным общеукрепляющим эффектом, улучшая работу сердца и кровообращение, развивая легкие и давая равномерную нагрузку на всю опорно-двигательную систему.

Для аэробных упражнений характерно непрерывное выполнение упражнений без остановок в течение минимум 12 минут, удобный ритм тренировки, использование мышц нижней части туловища.

Аэробные упражнения в зависимости *от длительности* выполнения распределяются следующим образом:

1 группа – необходимое минимальное время 12 минут: бег на лыжах, гребля, вставание на табуретку высотой 20 см;

2 группа – необходимое минимальное время 15 минут: бег

трусцой, танцы, минитрамплин;



3 группа – необходимое минимальное время 20 минут: спортивная ходьба, ходьба на месте, велосипедные прогулки, велотренажер, катание на коньках, плавание;

4 группа – необходимое минимальное время 40 минут: ходьба в привычном темпе не менее 3 раз в неделю.

К аэробным нагрузкам относятся: езда на велосипеде; катание на лыжах; различные виды аэробики; катание на коньках и роликовых коньках; размеренный бег; плавание; баскетбол и другие спортивные игры; спортивная ходьба; танцы; занятия на велотренажере; занятия на беговой дорожке; занятия на степпере или эллипсоиде.

Анаэробные нагрузки – это нагрузки силовые, т.е. к этой группе относятся занятия на тренажерах и упражнения с отягощениями. Такие нагрузки в меньшей степени способствуют жиросжиганию и в большей – укреплению мышц тела. Похудение с помощью анаэробных упражнений происходит не за счет сжигания калорий непосредственно во время тренировки, а за счет ускорения обмена веществ после тренировки, которое сохраняется в течение 12-36 часов (в зависимости от продолжительности и интенсивности тренировки). Ну и, конечно, за счет роста мышц, которые потребляют на поддержание своего существования намного больше калорий, чем жир.

К анаэробным нагрузкам относятся: силовые упражнения; тренировки на тренажерах; бодибилдинг и пауэрлифтинг; спринтерский бег; скоростная езда на велосипеде.

Анаэробные упражнения чрезвычайно полезны для здоровья, в результате их воздействия увеличивается плотность костной ткани – кости всегда будут оставаться крепки; укрепляется сердечно-сосудистая система; предотвращается сахарный диабет и улучшается течение сахарного диабета; уменьшается риск возникновения рака; продлевается жизнь; улучшается настроение, помогают бороться с депрессией; улучшается качество сна и самочувствие в случае, если Вы не выспались; способствуют очищению организма от шлаков; способствуют очищению кожи.

Но в жизни не все так просто, и часто сложно определить, с каким именно видом нагрузок мы имеем дело. Поэтому некоторые виды тренировок относят к нагрузкам **смешанного типа**. При этом происходит чередование аэробного и анаэробного энергосинтеза, а пульс находится где-то между 70 и 80% от максимального значения. Грамотно составленная программа такой тренировки с правильным распределением аэробной и анаэробной нагрузки позволяет одинаково эффективно сбросить лишние килограммы и сформировать стройную фигуру.

К **смешанному типу** нагрузок относятся: фитнес и кардиодэнс; профессиональные танцы; спортивные игры; переменный бег; йога.

Итак, мы выяснили, что для получения полноценного эффекта от занятий спортом необходимо чередовать или сочетать два вида нагрузок – аэробный (для сжигания жира) и анаэробный (для формирования мускулатуры).

Придерживайтесь рекомендаций по выполнению того или иного типа упражнений, чтобы не уставать на тренировке и заниматься с максимальной эффективностью – и результат превзойдет ваши ожидания.

Будьте здоровы!

Елена Викторовна Неврычева,
заведующая кафедрой сестринского дела
Института повышения квалификации специалистов здравоохранения,
кандидат медицинских наук