

АНТИШАШЛЫЧНЫЙ МАРАФОН

КАРДИО



@dunaevskaya_

Я написала этот гайд для того, чтобы показать вам, что кардиотренировки - это не обязательно какие-то интенсивные занятия в зале или бег на улице. Кардиотренировки – это огромная вариативность занятий, среди которых вы точно сможете выбрать то, которое вам будет по душе.

Я за то, чтобы похудение было комфортным. А если мы говорим о кардио, тут речь не только и не столько о похудении, сколько о здоровье. Уже давно доказано, что регулярные кардиотренировки благотворно влияют на сердечно-сосудистую и дыхательную систему, помогают тренировать выносливость и укрепляют мышечную систему (при грамотной комбинации с силовыми тренировками).



Если говорить про самые популярные тренировки, то к ним можно отнести:

- Бег
- Занятия на беговой дорожке
- Эллипс
- Степпер
- Велосипед/велотренажер

Если вам нравятся такие тренировки – это здорово! Ваш организм будет только благодарен вам за такую физическую активность.

НО! Сейчас весна, а впереди лето! А это значит – период, когда можно активно проводить время на свежем воздухе: это и активные пешие прогулки, выезды в походы/горы (ходьба в горку), бадминтон, ролики, игры с мячом, теннис, плавание – да вообще все, что заставляет ваш пульс учащаться, по сути!

Конечно, пульс может участиться и при подъеме на 2 этаж. Но давайте договоримся, что за «тренировку» мы будем считать занятие продолжительностью от 20 минут при пульсе больше 110 ударов в минуту.

А вот какие варианты домашних кардиотренировок существуют, если нет возможности активно проводить время на улице (тут, конечно, вопрос «почему?») или ходить в зал:

- Отличный вариант – ходьба по лестнице, если вы живете в многоквартирном доме. Именно ходьба, не обязательно бегать. Включили музыку в наушники и ходим туда-сюда с 1 по 10 этаж.
- Танцы!!! По-моему, идеальное домашнее кардио. Плюс идет отличное настроение, выплеск негативных эмоций и снижение уровня стресса. Танцуйте просто под любимую музыку, пойте, прыгайте. Да просто получайте удовольствие.
- Прыжки на скакалке – 20 минут подряд прыгать может быть довольно трудно, но зато можно включить 5 минут прыжков (или 50-150 прыжков) в обычную повседневную активность. Лишним точно не будет).
- Любого вида аэробика. Да и вообще любые кардиотренировки, которые можно найти на ютубе.

На самом деле, интенсивную домашнюю уборку тоже можно отнести к кардиотренировке. То же мытье полов позволяет потратить около 200 ккал в час. Но, согласитесь, потратить их, гуляя в парке на свежем воздухе или танцуя под любимые песни, намного приятнее.

ПИТАНИЕ ДО И ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ

На самом деле, пока не идет речи о каких-то регулярных силовых и интенсивных тренировках, то с питанием до и после тренировки не стоит сильно «заморачиваться». Самое главное, вам необходимо запомнить ключевые правила:

1 НИКОГДА не тренируйтесь натощак (знаю, некоторые практикуют утреннюю пробежку до завтрака. Если вам ок – можете оставить, но всегда помните о большом риске наступления гипогликемии!)

2 Перед любой силовой тренировкой должен быть прием пищи с содержанием сложных углеводов (крупы/ злаки/бобовые + белок+ овощи)

3 Оптимальное время приема пищи – за 1,5-2ч до начала тренировки

4 После тренировки можете кушать в любое время просто по своему режиму питания (то есть, после тренировки может быть как перекус, так и обед или ужин)



Это ключевые принципы, которыми я хотела поделиться.

Помните, что любое занятие должно быть в удовольствие. Я уверена, что каждая из вас сможет найти тот вид кардиотренировок, который прекрасно впишется в вашу жизнь.