

Аэробные нагрузки

Аэробные нагрузки – это такие нагрузки, в которых основным источником энергии является кислород. Одно из обязательных требований для таких занятий – умеренный темп, чтобы не задыхаться и поддерживать определенный пульс. Они способствуют укреплению сердца, улучшают иммунитет, улучшают работу легких, так же ускоряют процесс сжигания жира и многое другое. Правда, жир начинает сгорать не сразу, а только, когда истощаются запасы гликогена. Первые 20 минут тренировки жир практически не сгорает. Только после 40 минут тренировки жир становится основным источником энергии! Поэтому наиболее подходящее время для проведения аэробных нагрузок – это утреннее время до завтрака. Через две недели после занятий организм начинает привыкать, и в результате, за то же время тренировок, калорий будет потрачено меньше.

Воздействие аэробных тренировок низкой интенсивности будет отличаться от интенсивных нагрузок. Легкие и средние аэробные нагрузки больше воздействуют на сердце. Интенсивные аэробные тренировки нагружают не только сердце, но и мышцы, т.к. уже не являются аэробными в чистом виде. Если же говорить об аэробных тренировках в чистом виде, то они способствуют не только сгоранию жира, но и потере мышечной массы, что крайне нежелательно. С аэробными упражнениями важно не перестараться! Физическое состояние и психологическое после тренировки показывает насколько занятие было успешным – если присутствует усталость, то значит где-то перестарались, если просто бодрое состояние – то занятие было успешным. Так же, если вы все сделали правильно, то такое состояние сохранится на весь день.

Исследования показали, что гормональные изменения начинаются примерно через час аэробной нагрузки. Таким образом, оптимальная продолжительность аэробной тренировки не должна превышать 1 час. Более длительная аэробная нагрузка опасна снижением иммунитета, повышением количества свободных радикалов и ростом риска сердечно-сосудистых и раковых заболеваний!

Специалистами уже давно доказано, что спорт положительно влияет на память человека, При занятии аэробными нагрузками вырабатывается гормон радости, улучшается память, эмоциональное состояние.

Для студентов занятие аэробными нагрузками имеет несколько огромных плюсов: во-первых, это доступность, для занятий не требуются слишком дорогие тренажеры, во-вторых, нет больших сложностей с местом проведения тренировок, в-третьих, занятие занимает не очень много времени.