

Регулиране на телесното тегло – Кинезитерапевтична програма.

Таня Мегова, Ростислав Костов, Нина Михайлова

Наднорменото тегло или пълнотата е актуален проблем не само за България, но и в целия свят. Тук не става дума само за естетика, а и за здравето, тъй като затлъстяването е заболяване, макар, че в първия стадий не се обръща внимание.

Добре оформено атлетично тяло, жизненост и работоспособност, самочувствие и добро здраве. Това е комплексната програма но за да постигнем всичко това е необходимо да се следват определени правила да се преборим с вредните навици и изцяло да променим стила си на живот.

Кардио тренировката!

Какво е кардиотренировка - вид натоварване, което въздейства положително на сърдечно-съдовата система, вдига пулса над 60% от максималния и води до: намаляване на подкожните мазнини, намаляване на теллото, добра кондиция на тялото, намаляване на стреса.

Кардиотренировката е важна част от тренировъчния план и не трябва да се пренебрегва. Независимо дали искате да постигнете дълбок релеф или просто да поддържате тялото си в кондиция - трябва да отделяте достатъчно внимание на велоергометра и бягащата пътека. Ефектът на кардиотренировката върху трениращия е: Намалява процента на подкожни мазнини, подобрява функциите на сърцето, подобрява кръвообращението, което води до по-добра работа на мускулите, намалява стреса, повишава тонуса и подобрява кондицията на тялото. Ще обърнем внимание на няколко аспекта, които ви гарантират добър резултат и максимална ефективност на кардиотренировката: Кога е най-подходящото време за кардиотренировката?

Сутрин на гладно - най-ефективното време за кардио тренировка е сутрин на гладно - това се дължи на ниското съдържание на глюкоза в кръвта и на гликоген в мускулите. При кардиоейност сутрин на гладно се повишава метаболизма за целия ден. Което показва, че сутрешната кардиоейност, ускорява топенето на мазнини през целия ден.

Кардиото трябва да се прави 3 - 5 пъти седмично, като между различните тренировки не трябва да има повече от 48 часа почивка, защото се губи ефекта от последната тренировка.

Определянето на максималната сърдечна честота е възлов момент при дозирането на физическите натоварвания. Най-често тя се изчислява теоретично по формулата: $HR_{max} = 220 - \text{възрастта}$. За съжаление при този подход разликата между реалната и изчислената сърдечна честота може да достигне 20 %.

Най-точно определяне на индивидуалната максимална сърдечна честота и от там коректно дозиране на физическите натоварвания може да стане на базата на максимален (симптомлимитиран) стъпалавиден тест на велоергометър или тредмил. Този подход е особено препоръчителен при включване на физически натоварвания с висока интензивност. Правилният интензитет на тренировката е най-важният параметър. Начиначещите трябва да започнат с около 55% от максималния си пулс, докато свикнат с натоварването. За по-напреднали атлети се препоръчва 65-75% от максималния пулс. Ако пулсът ви е прекалено нисък - не работите достатъчно ефективно. При висок пулс се натоварва сърдечно-съдовата система.

Продължителност варира между 15 и 60 минути, в зависимост от тренировъчния опит и целите на трениращия.

Преди да започнете кардио тренировката е препоръчително да направите няколко минути стречинг, след което да започнете да работите със средно темпо и

за 3-5 минути да достигнете темпото при което пулсът ви е оптимален(ако веднага започнете с високо темпо подлагате на излишно натоварване сърцето и увеличавате шанса да се контузите). След тренировката постепенно намалете темпото (за около 2 минути) до окончателното спиране и нормализиране на пулса.

Примерна Кинезитерапевтична програма за регулиране на телесното тегло.

Продължителността на програмата е 90 минути. Тя се разделя на четири части:

1.Подготвителна част (разгриване) – 10 минути

Подготвителната част на всяко занимание е да се създават необходимите предпоставки за резултатно осъществяване на задачите на тренировъчното занимание, а такива предпоставки са психична нагласа за предстоящото занимание, постепенно натоварване, което да подготви организма за аеробната /кардио/ тренировка.

Стречингът е много важна част от тренировката, неговата задача е да се подготвят мускулите за предстоящото натоварване, чрез засилване на кръвоснабдяването в тях и в съседните тъкани, след което се отварят повече капилляри в мускулите и сухожилията се оптегнат, вследствие на което мускулите стават по-еластични.

Най-добрия начин за разгриване е да се започне със статично разтягане. Това е постепенно разтягане до постигане на определена точка в една посока, в която се усеща леко стягане, но не болка. Задържа се за няколко /5-7 секунди/, след което упражнението се изпълнява в друга посока.

2.Основната цел на аеробната серия е да въздейства върху дейността на сърдечно-съдовата система и да повиши функционалните възможности на трениращите. Важно условие в тази серия е да се диша равномерно, да се започва с по-умерено темпо и движението да не спира до края на серията.

3.Работа за отделните части на тялото- 30 минути.

Дават се предимно упражнения с изометричен характер, за всяка част на тялото се работи до 5 минути, след което следва стречинг за определената мускулна група.

4.Заклучителна част – 10 минути (стречинг упражнениа)

Целта на тази част е да подпомогне възстановителните процеси в организма.

Примерна двигателна програма за регулиране и редукция на телесната маса при наднормено тегло.

№	Упражнение	Тежести	Дозировка	Серии	Почивка
	<i>Стречинг упражнения</i>				
1	Велотренировка	IIстепен	10 мин.	-	-
2	Ходене на пътека	VIстепен	5 мин.	-	-
3	Бързо ходене на пътека	VIIIстепен	10 мин.	-	-
4	Ходене под наклон	III степен	5 мин		
4	Степ-тренировка	IIстепен	5 мин.	-	-
5	Упражнения за коремна мускулатура, m.rectus abdominis m.obliquus externus abdominis m.obliquus internus abdominis	-	10 повторения	2	По 30 секунди между всяка серия
6	Упражнения за гръбна мускулатура m.erector spinae	10 кг	10 повторения	2	По 30 секунди между всяка серия
7	Упражнения за глутеална мускулатура m.gluteus maximus и екстензори на Т.Б.С.,	15 кг	10 повторения	2	По 30 секунди между всяка серия
8	Стречинг упражнения				

ЛИТЕРАТУРА

- [1]. Гаврийски.В, Стефанова. Д, Киселкова. Е. II. Гаврийски. В. Физиология на човека с физиология на спорта. Нови знания София 1998
- [2]. Иванова. К. Горанова. З. Понятията „Нормална”, „Идеална,” „Желана”, „Здравословна” телесна маса. Кинезитерапия и рехабилитация 2009 1-2. 5-12
- [3]. Каранешев. Г. Лечебна физкултура при някой по-чести заболявания. Медицина и Физкултура. София 56-57 1975
- [4]. Каранешев. Г. Теория и методика на лечебната физкултура София 1991
- [5]. Попова. Д. Мегова. Т Кардио-васкуларни и респираторни дисфункции. Попов Н. Въведение в кинезитерапията. София: - НСА ПРЕС. 231-232. 2009
- [6]. www.cardiobg.com

За контакти:

Таня Николаева Мегова – асистент, Медицински Университет – Плевен, Катедра „Физикална медицина, рехабилитация, ерготерапия и спорт”, Сл. тел. 064 884 118

Докладът е рецензиран.