*Semināra tēma:*

*Fiziskās aktivitātes vingrinājumi mājas vidē. Ikdienas uzdevumu komplekts tām personām, kas vēlas nodarboties ar masu sporta veida - maratona apmeklēšanu.*

**Kardio treniņi.**

Kardio treniņš ir jebkura fiziska aktivitāte, kuras mērķis ir trenēt sirds-asinsrites sistēmu, parasti par labākajiem sporta veidiem šāda mērķa sasniegšanai tie uzskatīti cikliskie sporta veidi, piemēram, skriešana, peldēšana, nūjošana, velobraukšana u.c. Kardio spēja ir sirds asinsvadu spēja sevī uzņemt un nogādāt skābekli un citus muskuļu darbībai nepieciešamos produktus strādājošajiem muskuļiem un aiztransportēt metabolisma produktus prom no tiem.

Kardio treniņš sastāv no trīs daļām:

1. iesildīšanās;
2. pamata treniņš;
3. atsildīšanās.

Ļoti svarīgas treniņa sastāvdaļas, par kurām bieži aizmirstam ir iesildīšanās un atsildīšanās. Veicot iesildīšanos un atsildīšanos ir iespējams izvairīties no nevajadzīgām traumām, kā arī paātrinot ķermeņa atjaunošanos.

Iesildīšanās un atsildīšanās ir sagatavošanās treniņa galvenai daļai. Iesildīšanās ilgums sastāda 5-20 minūtēm, kas norit intensitātē 50-70% no maksimālā pulsa, bet ja ir paredzēts intensīvāks treniņš iesildīšanās neizslēdz arī nelielus kāpinājumus, atkārtojumu posmus ar augstāku intensitāti, kuri palīdz sagatavot organismu priekšā stāvošajai slodzei. Atsildīšanās (5’- 20’ viegls skrējiens) un stiepšanās vingrinājumi noslēgumā, kuru ievada atjaunošanās procesu.

Pamata treniņš 20-60 minūtes intensitātē (50-80%) no maksimālā pulsa.

*Treniņu biežums.*

Lai uzlabotu gan kardio spēju, ieteicami vismaz 3 treniņi nedēļā, treniņu skaitu attiecīgi pieaugot trenētībai iespējams palielināt 7 treniņiem nedēļā.

P.S. Iesācējiem un tiem, kam ir nopietnas liekā svara problēmas, ieteicams starp kardio skriešanas treniņiem ievērot atpūtas režīmu 36 līdz 48 stundas (katru otro dienu) vai cita rakstura treniņi, piemēram velo, peldēšana u.c. Tas palīdzēs izvairīties no nevajadzīgiem savainojumiem un veicināsiet pietiekamu kaulu un saišu atjaunošanos pēc fiziskās slodzes.

*Treniņa ilgums un intenitāte*

Sākotnēji kardio treniņam, neiekļaujot iesildīšanos, stiepšanos un atsildīšanos, vajadzētu būt 20-60 minūtes garam, lai ievērojami uzlabotu izturību, elpošanas un sirds asinsvadu sistēmas darbību un veicinātu tauku dedzināšanu.

P.S. Iesācējiem, īpaši tiem, kuriem ir vāja fiziskā forma, vajadzētu trenēties ļoti apdomīgi un uz savu mērķi tiekties lēnām un pacietīgi. Sākt ar zemas intensitātes treniņiem[(50-70% no max pulsa)](http://www.optimisti.lv/2011/06/07/pulss/) 10-25 minūtes. Uzlabojoties fiziskajai formai, pakāpeniski var palielināt treniņa ilgumu un intensitāti.

Ir jāievēro, ka treniņa intensitāti ieteicams palielināt tikai pēc tam, kad pakāpeniski esat palielinājuši treniņa ilgumu un uzlabojuši fizisko formu. Tikai tad, kad esat savu fiziskās sagatavotības līmeni uzlabojuši tik tālu, ka pakāpeniski esat spējuši treniņa ilgumu no 20 minūtēm pagarināt līdz 60 minūtēm un jūtaties labi, tikai tad varat palielināt intensitāti, pēc vairākiem vienmērīgiem treniņiem izmantot treniņu ar mainīgu intensitāti, piemēram fartleku ar mērenas intensitātes negariem posmiem.

Treniņu daudzveidošanai intensitāti var palielināt izvēloties HIIT *(HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING CARDIO)*.principa kardio treniņus, kuri darbojas pēc intervālu metodes. Piemēram, intervāls ar augstu intensitāti pēc kura seko atpūtas intervāls. Attiecība starp ātro un lēno intervālu ir 1/3, ja ir vēlme palielināt intensitāti 1/2. Šāda tipa treniņš var sastāvēt no 5-12 atkārtojumiem.

Piemērs:

1. Iesildīšanās 5-10 minūtes
2. 5-12 atkārtojumi ar 30 sekunžu augstākas intensitātes posmiem kā esat skrējuši līdz tam, 90 sekundes atpūtas intervāls, kura laikā nostabilizējas elpošana un sirdsdarbība.
3. Atsildīšanās 5-10 minūtes.

HIIT treniņu priekšrocība ir to nelielais ilgums un tas atstāj mazāku iespaidu uz muskuļu masas zudumu , salīdzinot ar „klasisko” kardio treniņu un papildus organisma vielmaiņu paātrina līdz 36 stundām. Pie HIIT mīnusiem noteikti ir tas, ka nepietiekami pazīstot savu organismu iespējams vieglāk pārtrenēties un iedzīvoties traumās.

*Īss kopsavilkums un secinājumi*

1. Dariet visu pakāpeniski un ar apdomu.
2. Vienmēr ieklausieties savā ķermenī, neignorējiet tā dotās zīmes.
3. Organismam labāk patīk mērenas un regulāras slodzes, kustieties katru dienu un ķermenis pateiks paldies.
4. Nekas tā nepalēnina progresu, kā pārslodze un savainojumi, tāpēc trenējieties ar mēru un ļaujiet savam ķermenim atpūsties tad, kad tas ir nepieciešams.
5. Sportot un aktīvi dzīvot nepavisam nav kaitīgi ievērojot mērenību un izvēloties slodzes atbilstoši savam fiziskam līmenim.

P.S. Maratons ir 42km un 195m garš skrējiens, smags pārbaudījums organismam un maratons nevar būt veselību veicinošs pasākums, kas prasa atbilstošu sagatavošanos, bet maratona sagatavošanās metodes var tikt veiksmīgi pielietotas veselīga dzīvesveida piekritējiem.