

ЗНАЕМ ЛИ ВСИЧКО ЗА КАРДИО ТРЕНИРОВКАТА?

Т.Мегова, Н.Михайлова, Л.Стоянова

Катедра Физикална медицина, рехабилитация, ерготерапия и спорт; Медицински Университет – Плевен

ВЪВЕДЕНИЕ: Кардио тренировката е синоним на аеробна тренировка, като определение може да се каже, че тя представлява тренировка с определена продължителност, която се характеризира с постоянно натоварване на големи мускулни групи при определен ритъм, позволяващ поддържането на ускорен, но стабилен пулс и дишане.

ЦЕЛ: Целта на доклада е да представи най-често използваните фитнес уреди за кардио тренировка.

МАТЕРИАЛ И МЕТОДИ: Използвани са материали, разглеждащи различни фитнес уреди за кардио тренировка и възможностите за тяхното най-рационално използване. Видове кардио дейности: плуване, ходене, бягане, велоергометър, скачане на въже, крос-тренажор. Изгори мазнините с кардио!

ЗАКЛЮЧЕНИЕ: *Увеличете физическата активност!* Хората, които са физически активни, страдат по-рядко от дегенеративни ставни заболявания. Редовните физически упражнения подпомагат имунната система, подобряват настроението и самочувствието. Изпълняваните упражнения трябва да доставят удоволствие и да не са прекалено сложни. Не е необходимо претоварване, а само натоварване.

Ключови думи: кардио тренировка, физическа активност.

DO WE KNOW EVERYTHING ABOUT CARDIOTRAINING?

Tanya Megova, Nina Mihaylova, Liubomira Stoyanova

Department of Physical Medicine, Rehabilitation, Ergotherapy and Sports; University of Medicine –Pleven

INTRODUCTION: Cardiotraining is a synonym of aerobic training. The definition is that cardiotraining is training with a certain duration which is characterized as constant overtaxing of big muscle groups at a certain rhythm, allowing the support of a quick, but steady pulse and breathing.

AIM: The aim of this report is to show the most frequently used fitness apparatus for cardiotraining.

MATERIALS AND METHODS: Materials examining different fitness apparatus for cardiotraining are used. Also, possibilities for their most rational use are examined. Types of cardioactivities: swimming, walking, jogging, cycling, skipping and crosstraining.

Burn your fats using cardio!

CONCLUSION: *Increase your physical activity!* People who are physically active rarely suffer the degenerative articular illnesses. Regular physical activities help the immunal system and make the spirits high. These exercises do not have to be too difficult and by doing them people have to take pleasure. It isn't necessary for the organism to be overtaxed.

Key words: Cardiotraining, physical activity.

АДРЕС ЗА КОРЕСПОНДЕНЦИЯ:

Таня МЕГОВА, асистент

*МУ – Плевен; Катедра „Физикална медицина, рехабилитация, ерготерапия и спорт“
Бул. "Климент Охридски" Плевен 5800; Сл. тел. 064 884 118, 0889/907958, e-mail: tmegova@abv.bg*

CORRESPONDENCE ADDRESS:

Tanya MEGOVA, assistant

*University of Medicine, Pleven, Department of Physical Medicine, rehabilitation, ergotherapy and sports;
Kliment Ohridski bld , 5800 Pleven, 0889/907958, e-mail: tmegova@abv.bg*