

Българско дружество

по неврорехабилитация

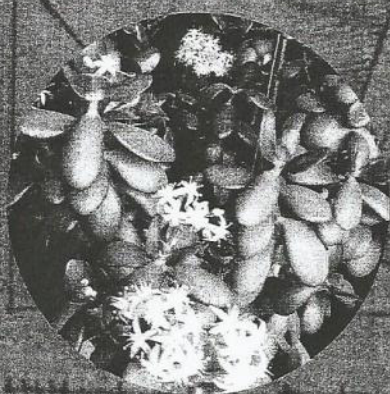
Bulgarian Society of Neurorehabilitation

NeuroRen



ПРЕВЕНЦИЯ И РЕХАБИЛИТАЦИЯ

PREVENTION and
REHABILITATION



Том 4, 2010, брой 1-2

Volume 4, 2010, Issue 1-2

ЗА ПРАКТИКАТА ПРИМЕРНА ДВИГАТЕЛНА ПРОГРАМА ЗА РЕГУЛИРАНЕ И РЕДУКЦИЯ НА ТЕЛЕСНАТА МАСА ПРИ НАДНОРМЕННО ТЕГЛО

Т. Мегова, Р. Костов, Н. Михайлова, Л. Тотева

Медицински Университет – Плевен, катедра "Физикална медицина, рехабилитация, ерготерапия и спорт"

През последните години наднорменото тегло се изпква като прогресивно нарастващ медицински и социален проблем. 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 (без излишни подкожни мазнини) сила, 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: рационално и балансирано хранене; целенасочени хранителни добавки; подходяща двигателна дейност

ЗНАЕМ ЛИ ВСИЧКО ЗА КАРДИО ТРЕНИРОВКАТА?

Да започнем с това какво е кардиотренировка - вид натоварване, което развива сърдечно-съдовата система, вдига пулса над 60% от максималния и води до: намаляване на подкожните мазнини, намаляване на теглото, 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 тренирацията 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:

1. Време - 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