



Teksts **AGNESE ĢĒRMANE** | Foto **LAURIS AIZUPIETIS, F64** | Konsultē **Juris Porietis**, aktīvās atpūtas centra **Joker klubs** treneris

DAUDZVEIDĪGAIS KARDIO

MŪSU ĶERMEŅI IR RADĪTI KUSTĪBAI, UN VISPĀRZINĀMS FAKTS – LAI SAGLABĀTU MUSKUĻU FORMU, TOS NEDRĪKST ATSTĀT DĪKSTĀVĒ. SECĪGI VINGRINĀJUMI MUSKUĻUS DARA STIPRĀKUS UN ĶERMEŅI – VESELĪGĀKU. ARĪ SIRDS IR MUSKULIS, PAR TO NEKĀDĀ ZINĀ NEDRĪKSTAM AIZMIRST, UN TIEŠI TAM DOMĀTI KARDIOTREIŅI.

Kardiotrenažieru uzdevums ir visnotaļ plašs – nostiprināt organisma sirds asinsvadu un elpošanas sistēmu, trenēt izturību, paaugstināt imunitāti, dedzināt kalorijas, uzlabot vielmaiņas kvalitāti, regulēt cukura līmeni asinīs. Sportiskas aktivitātes arī mazina stresu, uzlabo garastāvokli un veicina ciešāku miegu. Sirds ritma ievērošana ir galvenais priekšnoteikums pareiziem un efektīviem treniņiem, tāpēc svarīgi sekot pulsa rādītājiem. Vienkārša formula, kā izrēķināt maksimāli pieļaujamo pulsu treniņa laikā: 220 minus vecums. Kardiotrenažierus var izmantot, lai iesildītos pirms un atšildītos pēc treniņa vai arī kā vienīgo treniņa programmu. Lai vingrojumi būtu efektīvi, kritiski jāapzinās savu spēju robežas. Uzreiz jāatsakās no domas: ātrāk izdārišu, ātrāk sasniegšu rezultātus. Slodze jāpalielina pamazām un pakāpeniski. Itālijas firma *Tecnogym* piedāvā jaunākās paaudzes profesionālos trenāžierus ar mūsdienīgu dizainu un daudzfunkcionālu vadības displeju, kas ļauj ērti mainīt slodzes, piemērojot dažādiem fiziskās sagatavotības līmeņiem.

Katrai pulsa zonai ir savs raksturojums un rezultāti.
Ir jāievēro biežums, ilgums un intensitāte (temps, pretestība):

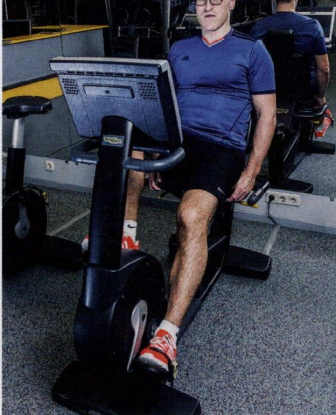
- **Kardio jeb sirds stiprināšanas zona.** Pulss 50–60% no maksimālā pulsa. Zona, kurā uzlabo sirds asinsvadu un elpošanas sistēmu, samazina holesterīna līmeni. Der iesācējiem ar zemu fizisko sagatavotību.
Treniņa ilgums: no 20 līdz 60 min; 2 līdz 4 treniņi nedēļā (atkarībā no fiziskās sagatavotības).
- **Fitnessa jeb tauku dedzināšanas zona.** Pulss 60–70% no maksimālā pulsa. Trenējoties šajā zonā, 85% enerģijas organisms ņem no taukiem, kur tie aizgūti no šūnām un transportēti uz muskuļiem, kur treniņa laikā sadeg. **Treniņa ilgums:** no 30 līdz 60 min; 2 līdz 4 treniņi nedēļā (atkarībā no fiziskās sagatavotības).
- **Aerobais jeb izturības treniņš.** Pulss 70–80% no maksimālā pulsa. Šajā zonā palielinās organisma funkcionālās spējas, asinsvadu tilpums un caurlaidība. Palielinās plaušu tilpums, sirds spēks un apjoms.
Treniņa ilgums: no 20 līdz 60 min; 2 līdz 4 treniņi nedēļā (atkarībā no fiziskās sagatavotības).
- **Anaerobā jeb augsta skābekļa patēriņa zona.** Pulss 80–90% no maksimālā pulsa. Palielinās iecietība pret pienskābi (laktātu), organisms kļūst izturīgāks un vieglāk pārcieš nogurumu. Treniņa ilgums: no 30 līdz 60 min; 2 līdz 4 treniņi nedēļā (atkarībā no fiziskās sagatavotības). Maksimālā pulsa zona jeb *sarkanā līnija*. Pulss 90–100% no maksimālā pulsa. Intensitāte zonā ir tik augsta, ka treniēties var, tikai esot ļoti labā fiziskā kondīcijā. **Treniņa ilgums:** šo zonu var iekļaut intervāla treniņā, piemēram, 5 min aerobā slodze, 2 min maksimālā pulsa zona.



STEPERIS

Ieteicams fiziski sagatavotajiem un trenētiem, jo ir viens no efektīvākajiem kardiotrenažieriem. Piemērots visu pulsa zonu trenīnam. Steperis sniegs efektīvus rezultātus tikai pareizas lietošanas gadījumā – jāvingro ar taisnu muguru, neatbalstoties uz rokām pret rokturiem. Neizmantojot trenāžiera roku balstus, noslogota plecu daļa. Strādājot uz pilnas pēdas, aktīvi trenējas augšstilba muskuļi, sēžas un ikra muskulis.

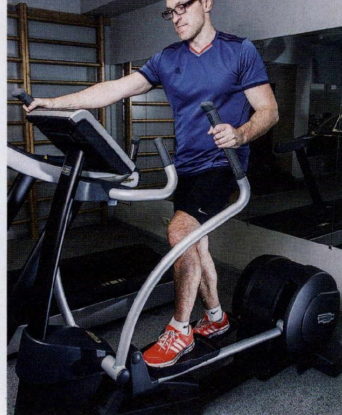
Steperis ir jaudīgs trenāžieris, tāpēc nav ieteicams iesācējiem un tiem, kam ir problēmas ar saitēm un ceļu locītavām, kā arī bijušas gūžas traumas.



RITENIS

Ieteicams cilvēkiem ar muguras, potīšu un pēdu problēmām, arī rehabilitāciju gadījumos (meniski un krusteniskās saites). Cilvēkiem pēc traumām velotrenažieris ir labākā izvēle, lai atjaunotu funkcionālās iemaņas. Šādos gadījumos īpaši piemērots ir ritenis ar muguras balstu – mišanās būs ērtāka, bet slodze saglabāsies.

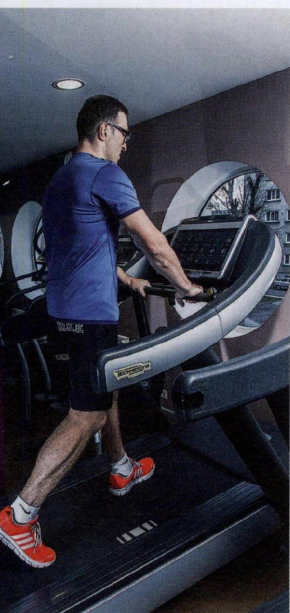
Ritenis ir atbilstošs visiem sagatavotības līmeņiem, arī iesācējiem, tāpēc ir liels veids, kā sagatavot sevi citiem, jaudīgākiem, kardiotrenažieriem. Pareiza tehnika – pēdas priekšgalā jānovieto pedāļa centrā, minoties ceļi jātur paralēli velotrenažiera rāmim un sola augstums jāizvēlas tā, lai minoties, iztaisojot kāju, tā būtu gandrīz nesaliekta.



ELIPTISKAIS TRENAŽIERIS

Citiem vārdiem – slēpošanas trenāžieris. Treniņa laikā nostiprinās elpošanas un sirds un asinsvadu sistēma. *Slēpotājs* ir viens no saudzīgākajiem trenāžieriem, nepārslogo locītavas. Piemērots iesācējiem un cilvēkiem ar lieko svaru, jo ir ideāls kaloriju dedzināšanas rīks. Bet, līdzīgi kā citi kardiotrenažieri, nav piemērots cilvēkiem, kam traumēta gūža vai ir problēmas ar muguru.

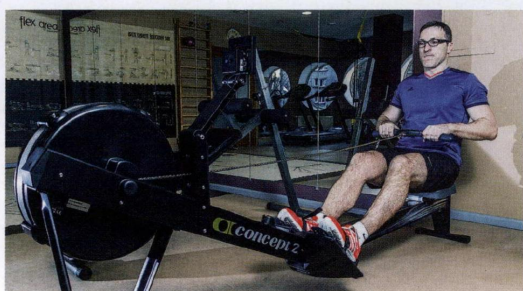
Kāju kustību var veikt uz priekšu un pretējā virzienā; ideālā gadījumā treniņa laikā kustības jāpamaina, jo tādējādi dažādo slodzi kāju muskulatūrai. Elipters nodarbina sēžas muskuļus, vēdera lejasdaļu, gurnus un augšstilbus, plecu joslu un muguru.



SKREJCEĻŠ

Populārākais no kardiotrenažieriem un laba izvēle cilvēkiem, kuriem patīk skriet, bet laika apstākļi to neatļauj darīt ārpus telpas.

Piemērots visu pulsa zonu trenīnam. Kā alternatīvu skriešanai uz trenāžiera var izmantot soļošanu (ieteiktu iesācējiem un cilvēkiem ar lieko svaru), koriģējot un pielāgojot slodzi pēc vajadzības. Skriešanas treniņā vajadzētu pievērst uzmanību pareizai tehnikai: galva jātur taisni, pleciem jābūt atliekiem atpakaļ, rokām – atbrīvotām un kustībā, gurni stabili un taisni, kājas jāceļ uz priekšu un tad uz augšu, nepiezemieties uz papēžiem, elpot dziļi un ritmiski. Skriet nav ieteicams iesācējiem, cilvēkiem ar lieko svaru un traumētām locītavām. Sākot izmantot skrejceļu, optimālais ātrums ir 5 km/h 10–15 minūtēm.



AIRĒTĀJS

Trenažiera veids, kas trenē 90% no ķermeņa un attīsta gan augšdaļu, gan apakšdaļu, jo airēšanas kustības iesaistīs galvenās muskuļu grupas. Vienīgais trenāžieris, kas izteikti spēcīgi trenē plecu un muguras daļu, arī elpošanu – treniņa laikā sirds un plaušas strādā pastiprināti, tāpēc airēšana ir nopietns aerobais un izturības treniņš. Lai vingrinājums būtu efektīvs,

jāuzmana, lai tehniskais izpildījums būtu pareizs – atvīrot ķermeni, pirmās jāiztaisno kājas, tad seko roku kustības. Airējot ir neliels traumu risks. Vienīgā lieta, no kuras jāuzmanās, ir muguras sastiepšana, ko var novērst, ja ievēro pareizu airēšanas pozīciju un kustību tehniku. Piemērots gan iesācējiem, gan fiziski sagatavotiem cilvēkiem. Lietot nav ieteicams cilvēkiem ar gūžas un ceļu problēmām.