



CE SPORT VI SE POTRIVEȘTE? I. AEROBIC

Vă doriți să practicați un sport dar nu știți încă înspre ce să vă îndreptați atenția? Iată câteva sugestii. În primul rând, trebuie să vă spunem că alegerea unui sport în concordanță cu vârsta și cu propria morfologie constituie prima măsură de prevenire a eventualelor accidente. Un examen medical se impune înainte de începerea oricărui sport.

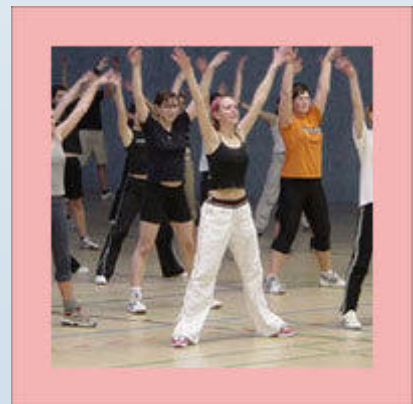
Metoda „gimnasticii aerobice” reprezintă un program complex de kinetoprofilaxie având ca scop menținerea și dezvoltarea supleței corpului, forței și rezistenței musculare. Exercițiile sunt ordonate pe seturi, fiecare set având un obiectiv precizat (pentru abdomen, pentru brațe, coapse etc.). Exercițiile se execută până la senzația de oboseală musculară, de „arsură” în mușchi.

O formă de mișcare, de gimnastică de întreținere și de modelare a corpului este aerobicul, apărut în Statele Unite la începutul anilor `60. Dr. Kenneth H. Cooper, medic cardiolog, a primit sarcina pregătirii fizice a piloților și a astronautilor americani, alcătuind o serie de exerciții de gimnastică pe care le-a numit „aerobics” (gimnastica cu oxigen, mai precis, oxigenarea maximă a organismului în condiții de efort maxim), cu intenția de a stimula activitatea inimii și a plămânilor.

Actrița Jane Fonda a început să popularizeze exercițiile aerobice după metoda lui Kenneth Cooper. Noutatea constă în îmbinarea, pe baza tehnicii aerobice a exercițiilor specifice de gimnastică, cu baletul, dansul modern și cu exerciții de flexibilitate. Se execută exerciții speciale pentru fiecare grupă musculară.

Beneficiile exercițiilor aerobice constau în:

- ✓ Creșteri ale:
 - sănătății cordului;
 - aportului de sânge la inimă și mușchi;
 - rezistenței musculare;
 - eficienței folosirii oxigenului;
 - bunei dispoziții, respectului de sine.
- ✓ Scăderi ale:
 - riscului de diabet;
 - riscului de apariție a cancerului;
 - riscului de boală cardiovasculară;
 - oboselii;
 - tensiunii sanguine;
 - nivelelor de colesterol;
 - glicemiei;
 - țesutului adipos;
 - depresiilor și anxietății.



Pe măsură ce condiția fizică se îmbunătățește în urma exercițiilor aerobice, se observă modificări ale respirației și ale circulației (nu mai apar senzațiile de lipsă de aer

sau senzația că inima va exploda). Multe dintre exercițiile aerobice vor determina de asemenea creșterea forței musculare și a flexibilității.

Exercițiile aerobice ne ajută la îmbunătățirea dispoziției și reducerea depresiei. Aceste îmbunătățiri au fost observate după 2-3 săptămâni de la începerea cursurilor aerobice. De asemenea, studiile arată că oamenii care fac exerciții adorm mai bine și dorm mai bine. Exercițiile aerobice au fost asociate cu o descreștere a cancerului de colon la bărbați și femei, a cancerului la sân și a cancerului organelor reproductive la femei.

Efortul aerob poate îmbrăca diverse forme, de la mersul sistematic pe jos la jogging, de la mersul pe bicicletă sau pe role, la înot, step, dans aerobic, urcatul și coborâtul scărilor. Efortul aerob este alcătuit din exerciții separate sau mișcări distincte cuplate în seturi. Cel mai important factor al acestui tip de activitate este cel al timpului: mișcarea aerobă susținută va fi efectuată pe durata a cel puțin 20 minute.

Înainte de începerea aerobului, trebuie să ne luăm niște măsuri de siguranță din punct de vedere medical. Astfel, trebuie să ținem cont de câteva elemente:

- Ești predispus(ă) la boli de inimă; un membru al familiei suferă de o maladie de inimă.
- Simți adesea dureri în zona pieptului, respiri din greu.
- Ai tensiunea arterială înaltă sau colesterolul la nivel ridicat.
- Suferi de diabet.
- Ai o maladie cardiacă.
- Fumezi.
- Ai probleme cu articulațiile.
- Ai pierdut mult în greutate în ultimele șase luni.

Dacă răspunsul este „da” mergi mai întâi și consultă un medic pentru a obține avizul lui în vederea practicării mișcării de tip aerobic.

Termenul aerobic înseamnă “cu oxigen”. În timpul unui exercițiu aerobic, sistemul cardiovascular, care include inima, plămânii și vasele de sânge, răspunde la activitatea fizică, crescând oxigenul care este necesar mușchilor pentru exerciții. Rezultatul este că inima devine mai puternică și începe să lucreze mai bine.

Ce să iei în considerare când dezvolți un program de aerobic:

- Frecvența - cât de des să facem un curs de aerobic.
- Durata - cât timp să ne petrecem la fiecare ședință de aerobic.
- Intensitatea - numărul bătăilor de inimă din timpul unui exercițiu.

Colegiul American De Medicină Sportivă recomandă ca activitatea aerobă să se facă de 3-5 ori pe săptămână, timp de 20-60 de minute, la o intensitate de 60-90% din rata maximă a bătăilor inimii.

Dacă tocmai ai început un program de exerciții, timpul trebuie să fie mai mic de 15 minute, trei zile pe săptămână. De aceea, ar putea dura săptămâni sau luni pentru a te clădi. Crește treptat durata, intensitatea și frecvența exercițiilor dacă ești supraponderal, fără condiție fizică, în vârstă sau te refaci după o accidentare sau boală.

O perioadă de încălzire și o perioadă de pauză, ambele trebuie să fie încorporate în exerciții. Încălzirea ajută corpul tău să se pregătească pentru exerciții și descrește probabilitatea accidentelor.

Niciodată să nu întrerupi brusc un exercițiu aerobic, nu contează cât de obosit ai fi, deoarece asta ar putea cauza leșinarea. Dacă nu poți ține pasul cu un exercițiu, încetinește și plimbă-te prin jur timp de câteva minute, înainte de a opri complet activitatea.

Numărul calorilor pe care le arzi variază în funcție de



activitate, durată și intensitatea exercițiului.

Step-aerobic este un stil de aerobic care presupune urcarea și coborârea de pe un postament, mișcarea fiind asemănătoare urcării unor trepte. Stepul ajută în mod special la tonifierea coapselor și a feselor. În același timp, ajută la arderea grăsimilor corporale printr-un ritm cardiac crescut.

Stepper-ele sunt de diferite înălțimi, astfel cu cât înălțimea crește, dificultatea exercițiului va fi mai mare. Ridicarea nivelului de înălțime este recomandat doar persoanelor antrenate. Stepper-ul trebuie pus pe o suprafață netedă.

Oricine poate încerca această formă de mișcare, cu excepția acelor persoane cu probleme grave de sănătate (probleme cardiace, articulare acute, respiratorii). Se pot folosi pentru un efort mai intens, gantere (pentru brațe) și săculeți de nisip pentru picioare.

Step aerobicul este similar cu stilul dansant aerobic cu excepția faptului că slăbirea corpului este datorată lucrului cu stepul (băncuța). Exercițiile sunt grupate în combinații ce prezintă ridicări, întoarceri, sărituri repetate terminând cu o secțiune explozivă și foarte provocatoare. Step-ul permite dezvoltarea grupelor musculare și determină reducerea stratului de grăsime într-un ritm mai rapid (cu 30%) decât într-un curs tradițional.



Durata orei de dans aerobic poate varia între 50 și 70 de minute.

Dansul aerob se bazează pe pașii tradiționali de dans sportiv (salsa, merengue), dans de societate, pe ritmuri readaptate.

Dance aerobicul prezintă și unele riscuri. Astfel, atunci când vei executa mișcări laterale și sărituri, trebuie să fii atentă la picioare, la cum calci. Ai nevoie de încălțări speciale, care să te protejeze de accidentări. Încălțăminte folosită trebuie să-ți asigure stabilitate. În cazul în care nu utilizezi încălțăminte adecvată, te poți alege cu entorse și întinderi musculare. Cele mai frecvente accidentări au loc la nivelul gleznei și a gambei, dar nu este exclus să te accidentezi și la genunchi și spate.

Dance aerobicul se execută doar pe suprafețe de parchet. Dacă alegi să faci aceste mișcări acasă, după un dvd, ai grijă la sărituri.

Bea multă apă pentru a evita deshidratarea, amețelile, oboseala, cărceii.

Începe cu antrenamente ușoare și urcă treptat intensitatea și frecvența acestora. Ascultă semnalele corpului tău. Oprește-te la senzația de durere, nu-ți forța mușchii. Poți să-ți agravezi accidentarea. Dacă durerea persistă 24 de ore, adresează-te medicului.

La începutul practicării exercițiilor aerobice, la unele persoane are loc o creștere în greutate. Acest moment marchează începutul schimbărilor din organism. Mușchii încep să înlocuiască grăsimea și, deoarece sunt mai denși, are loc o creștere în greutate a organismului. Cu timpul pe baza exercițiilor, greutatea totală va scădea prin eliminarea unei mari cantități de grăsime.

Muzica se aude pe toată perioada antrenamentului, exercițiile executându-se fără pauză timp de 50-60 de minute. Se poate folosi muzica disco, country sau rock, asigurându-se menținerea unui ritm constant tot timpul programului și integrarea corectă a exercițiilor în acest ritm. Vârsta nu contează, nu este un obstacol major. Multe persoane trecute de prima tinerețe au capacitatea fizică necesară practicării unui program de antrenament regulat.



Multă lume confundă exercițiul aerobic cu gimnastica aerobică, pe care o practică mai ales doamnele și domnișoarele.

Exercițiul fizic de tip aerobic presupune efectuarea unui număr mare de repetări – câteva zeci sau chiar sute – învingând o rezistență mică. El presupune, deci, efectuarea unui efort de intensitate medie sau mică, pe o perioadă mai mare de timp. Din acest punct de vedere, pedalarea la bicicleta staționară, mersul sau alergarea ușoară pe covoare rulante, joggingul, ciclismul, înotul sunt exerciții fizice de tip aerobic.

Gimnastica aerobică îmbină reprize de exerciții cardio- alergare pe loc, pași de dans cu exercitii pentru diverse grupe musculare, în special musculatura picioarelor și cea abdominală, efectuate cu greutatea corpului.

Fitness-ul este un sistem complex care îmbină exercițiile fizice, de tip aerobic, cu greutate, cu o dietă echilibrată și un mod de viață sănătos, ferit de abuzuri.

Exercițiile cu greutate prezintă avantajul de neegalat al posibilității de gradare foarte fină a efortului, în funcție de posibilitățile și obiectivele fiecărei persoane. Sistemul de exerciții de tip fitness vă permite să lucrați toate grupele musculare ale corpului, conferindu-le tonus. Puteți să vă concentrați atenția asupra anumitor grupe musculare sau segmente ale corpului, pe care le considerați deficitare sau pe care doriți să le modelați.

De exemplu, doamnele și domnișoarele sunt, cel mai adesea, interesate în a-și antrena grupele musculare ale trenului inferior și, îndeosebi posteriorul coapsei și gluteii, și mușchii abdomenului. În schimb, domnii insistă, cu precădere, asupra pieptului, brațelor, umerilor și spatelui superior.

Fitness-ul este strâns legat de culturism, fapt ce justifică existența unei unice federații de specialitate. Trebuie spus de la început că acest sport nu se adresează exclusiv femeilor, deși acestea sunt mai ușor atrase de ideea tonifierii mușchilor și a arderii caloriilor. Bărbații preferă adesea masa musculară și puțină burtică nu-i deranjează. Culturismul și fitness-ul nu sunt doar compatibile, ci și complementare.

Contrar presupunerilor unora, fitness-ul nu este doar un culturism cu greutate mai mici și rezultate pe măsură. Fitness-ul reprezintă o condiție pentru a arăta și a ne simți mai bine. Antrenamentele vor fi diferențiate în funcție de caracteristicile individuale ale practicanților: vârsta, sexul, greutatea, înălțimea, capacitatea de efort, sănătatea organismului, scopul urmărit.

Trăsătura definitorie a fitness-ului este regularitatea exercițiilor. Este foarte importantă și intensitatea exercițiilor. Un antrenament de fitness presupune o ședință de cel puțin 20 de minute de activitate dinamică, cu pauze mai mici decât în cazul culturismului.

Se estimează că jumătate de kilogram de grăsime înseamnă în jur de 4000 de calorii. Deci, pentru a da jos acea jumătate de kilogram trebuie să arzi circa 600 de calorii în plus/zilnic.

Așa că iată care sunt exercițiile ce te pot ajuta să-ți atingi acest țel:

Numărul de calorii consumate în cursul diverselor activități fizice

Activitatea	Durata/minute	Intensitatea	Calorii
aerobic	30		273
baschet	30	viguros	225
ciclism	30	21km/h	306
ciclism	30	8km/h	87
dans	30	discoteca	105
fotbal	30	viguros	249
călărie	30	pas	85
patinaj	30	14,5km/h	192
jogging	30	6min/h	327
muncă casnică	30	curățenie	122
alergare	30	5min/km	437
înot	30	spate	347
înot	30	bras	332
tenis	30	dublu	256
tenis	30	simplu	225
volei	30	viguros	132
plimbare	30	3km/h	99
plimbare	30	6,5km/h	200

ALEXE ILEANA, ofițer specialist, consilier juridic
COSTOIU GABRIELA, profesor educație fizică

Bibliografie:

- http://www.cursuriaerobic.com/despre_aerobic.html
- <http://www.adriana.ro/ce-sport-vi-se-potriveste>
- <http://www.eva.ro/dietafitness/articol374.html>
- <http://www.idieta.ro/body/fitness/programe/aerobic/>
- <http://www.getfit.ro/cias.php>
- <http://www.indragym.ro/fitness.htm>
- <http://www.idieta.ro/body/fitness/programe/fitness/>
- <http://www.genesse.ro/culturism-aerobic.html>
- <http://www.livenews.ro/Article.aspx?ID=11259>