**Что нужно знать об аэробной тренировке.**

**Что дает аэробика?**

Аэробика способствует улучшению обмена веществ, эластичности мышц и кожи, укрепляет сердечнососудистую, дыхательную, нервную системы.

Аэробика поможет сжечь немного жира и избавиться от лишних  
калорий, делая твои мышцы более плотными, жесткими и проработанными.

В процессе занятий аэробикой твой пульс в спокойном состоянии станет медленнее, эффективность работы сердца повысится. Тренированное сердце работает не с таким большим напряжением, доставляя кровь к различным органам и частям тела; при этом количество крови, прокачиваемое сердцем за каждое сокращение, увеличивается. Аэробика также понижает давление, что положительно сказывается на самочувствии. И это все от нескольких получасовых тренировок в неделю, неплохо, да?

Лучший способ выбрать для себя правильную аэробную программу – разобраться в собственных целях и задачах. Чего ты хочешь добиться в результате своих усилий? Оптимального жиро сжигания? Максимальной работоспособности сердечнососудистой системы? Просто улучшить свою спортивную форму?

**Как отличить аэробную тренировку от анаэробной?**

Если работа идет достаточно долгое время, минимум 20 минут, интенсивность ее будет колебаться от легкой до средней. Такой вид работы считается **аэробной**. Тренировка с высокой интенсивностью, настолько высокой, что ты можешь поддерживать этот темп не более двух минут, считается **анаэробной.**

**Как определить "зону" пульса.**  
В контексте аэробной работы слово "зона" определяет те  
границы интенсивности, в которых лежат наилучшие условия для получения хороших результатов. Для улучшения метаболизма жиров, сжигания калорий и улучшения работы сердечнососудистой системы, необходимо работать в правильной зоне пульса.   
Чтобы определить ее, воспользуйся этой простой формулой:  
1) Вычти свой возраст из 220.   
2) Полученный результат умножь на 0.6, затем умножь его же на 0.9  
(некоторые специалисты советуют умножать на 0,85). Полученные два  
значения и определяют твою оптимальную для работы зону пульса.

Например, тебе 15 лет

220 - 15 =205 уд/мин (это твой максимальный пульс)

205 Х 0,6 =123 уд/мин

205 Х 0,9 =185 уд/мин

Таким образом, твоя зона пульса - от 123 до 185 удара в минуту.

Если ты в совсем плохой форме или страдаешь какими-то заболеваниями, или принимаешь лекарства, то зону пульса лучше дополнительно уточнить у врача. Определив крайние значения, можно следить за своим состоянием во время тренировки.

**С чего начать?**  
Для подбора индивидуальной аэробной программы формулу еще не изобрели.  
Проще всего будет просто попробовать несколько различных видов аэробной работы и определить, что тебе больше подходит. Но при этом нужно неизменно придерживаться нескольких основных направляющих, они помогут тебе двигаться в верном направлении. Для начала попробуй определить тип своего телосложения, это поможет выбрать правильную точку старта.

**Эндоморф**. Для людей, легко набирающих и удерживающих  
запасы жира, аэробная тренировка просто необходима. Уровень интенсивности должен требовать от тебя напряжения, но оставаться при этом в безопасной зоне. Выбери те виды спорта, в которых ударная нагрузка на суставы сведена к минимуму. Велосипед и степ-тренажер - хороший выбор для крупных людей, Начинать нужно с малого - 3-4 раза в неделю по 20 минут. Постепенно нагрузку можно увеличивать, переходя на 5-6 разовые занятия, а затем увеличивая длительность каждой тренировки.   
  
**Мезоморф**. Быть от природы мускулистым в большинстве случаев означает иметь излишний для своего роста вес. Так же, как  
и эндоморфу тебе нужно избегать упражнений, дающих ударную нагрузку на сустав. Велосипед или велотренажер, лыжи или заменяющее их стационарное устройство - вот хороший выбор для мезоморфа. Если ты новичок в аэробике, начинать нужно с 4-5 занятий в неделю по 20-30 минут.  
В зависимости от конечной цели занятий, интенсивность их можно циклировать, это поможет достичь более высоких результатов.   
  
**Эктоморф**.

Проблемы с ходьбой и бегом мало, относятся к людям, худым от природы. Для начала можно ограничиться тренировками средней интенсивности 3-4 раза в неделю по 20-30 минут. По мере набора формы можно увеличивать интенсивность и продолжительность занятий. Об излишках жира можно не беспокоиться, это не проблема для эктоморфа. А вот следить затем, чтобы не перестараться - необходимо. Излишняя аэробная нагрузка может навредить.