Aerobic und das FITT-Prinzip

Die kardiorespiratorische Fitness beschreibt am besten die Gesundheit und Funktion von Herz, Lunge und Kreislauf. Die kardiorespiratorische Fitness beschreibt auch die Fähigkeit der Lunge, Sauerstoff und Kohlendioxid mit dem Blut auszutauschen, sowie den Transport von Nährstoffen und Abfallprodukten zu und von den aktiven Geweben des Körpers. Andere Begriffe, die in der Trainingsumgebung verwendet und angewendet werden, sind Herz-Kreislauf-Fitness, aerobe Ausdauer und aerobe Kapazität. Diese Begriffe sind synonym. Herz-Kreislauf-Training hat sich als vorteilhaft erwiesen, z. B. durch die Verringerung der Fettverwertung und damit durch die Verringerung der Fettleibigkeit sowie durch die Verringerung und Behandlung von Bluthochdruck und Cholesterin. Weitere berichtete Vorteile …

Die kardiorespiratorische Fitness beschreibt am besten die

Gesundheit und Funktion von Herz, Lunge und Kreislauf. Die kardiorespiratorische Fitness beschreibt auch die Fähigkeit der Lunge, Sauerstoff und Kohlendioxid mit dem Blut auszutauschen, sowie den Transport von Nährstoffen und Abfallprodukten zu und von den aktiven Geweben des Körpers. Andere Begriffe, die in der Trainingsumgebung verwendet und angewendet werden, sind Herz-Kreislauf-Fitness, aerobe Ausdauer und aerobe Kapazität. Diese Begriffe sind synonym.

Herz-Kreislauf-Training hat sich als vorteilhaft erwiesen, z. B. durch die Verringerung der Fettverwertung und damit durch die Verringerung der Fettleibigkeit sowie durch die Verringerung und Behandlung von Bluthochdruck und Cholesterin. Weitere berichtete Vorteile sind eine verbesserte Herzfunktion und ein verbesserter Sauerstoffverbrauch, die Fähigkeit, alltägliche Aufgaben einfacher auszuführen, eine verringerte Ruheherzfrequenz, Körperfettspeicher, Angst und Stress sowie die Behandlung von Diabetes.

Ein kardiorespiratorisches Programm muss allgemeinen Richtlinien folgen, um maximale Sicherheit und Wirksamkeit zu gewährleisten. Diese Eigenschaften sind für messbare Verbesserungen wesentlich. Wir nennen dies das FITT-Prinzip.

Häufigkeit 3-5 mal pro Woche

Intensität 60-90% der vorhergesagten MHR

Zeitdauer 15-60 Minuten Aerobic

Typ Aktivitäten; Wandern, Radfahren, Joggen, Schwimmen, Inlineskaten, Cross-Training, Rudern usw.

Übungshäufigkeit bezieht sich auf die Anzahl der Trainingseinheiten pro Woche, die durchgeführt werden. Das ACSM (American College of Sports Medicine) empfiehlt 3-5 Sitzungen pro Woche, um die kardiorespiratorische Fitness zu verbessern und optimale Körperfettwerte zu erreichen oder

aufrechtzuerhalten.

Übung INTENSITÄT bezieht sich auf den Aufwand, den Sie in Ihre Trainingseinheit gesteckt haben. Es gibt viele Methoden zur Überwachung der Trainingsintensität, einige wurden standardisiert und eignen sich für die Anwendung in der Allgemeinbevölkerung und für Personen mit unterschiedlichen Fitnessniveaus.

Herzfrequenz (MHR)

Bewertung der wahrgenommenen Anstrengung (RPE)

Die ȣTalk Testȥ-Methode

Die maximale Herzfrequenz (MHR) wird bestimmt durch:

Männer 220 ȝ Alter

Frauen 226 ȝ Alter

Ein 34-jähriger Mann hätte daher eine MHR von 186 Schlägen pro Minute (bpm). Ihre Trainingsintensität wird dann in die Gleichung aufgenommen, um eine Trainingsintensität zu erhalten, die spezifisch für Erfahrung, Fitnessniveau, Fähigkeiten und relativ zu Ihren Fitnesszielen ist. Diejenigen, die gerade erst mit einem Trainingsprogramm beginnen oder eine geringe Fitness haben, können von Intensitäten von nur 50-60% der MHR profitieren. Höhere Intensitäten von bis zu 90% der MHR sind besser für körperlich fitere Menschen geeignet. Als allgemeine Richtlinie reichen 60-80% der MHR für die Durchschnittsbevölkerung ohne Gegenanzeigen aus.

RPE Die Skala ȣRate of Perceived Exertionȣ berücksichtigt alle Faktoren, die die Trainingsintensität beeinflussen, und wie wir diese Übung wahrnehmen, einschließlich Müdigkeit und Umgebungsbedingungen. Es wurde eine 20-Punkte-Skala entwickelt, die den Herzfrequenzintensitäten entspricht und es

dem Teilnehmer ermöglicht, seine wahrgenommene Anstrengung zu bestimmen. Diese Methode lehrt uns, auf unseren Körper zu hören, anstatt ihn zu ȣzonierenȣ, und kann in Verbindung mit der Herzfrequenz verwendet werden.

Der ȣGesprächstestȢ: Dies ist eine einfache Methode, die jeder anwenden kann. Der Gesprächstest basiert auf dem Prinzip, dass Ihre Trainingsintensität zu hoch ist, wenn Sie während des Trainings kein regelmäßiges Gespräch führen können. Die Intensität sollte jedoch ausreichen, um die Körpertemperatur zu erhöhen und das Schwitzen zu fördern.

Die Übungszeit ist die Dauer der Übung und hängt von der Intensität der Sitzung ab. Das ACSM (American College of Sports Medicine) schlägt ein kontinuierliches Training von mindestens 15 Minuten vor, um eine Verbesserung der kardiorespiratorischen Fitness hervorzurufen. Mehr dekonditionierte Personen benötigen möglicherweise mehrere kürzere Sitzungen, bis sie eine Basis entwickeln, auf der Verbesserungen der kardiorespiratorischen Fitness erzielt werden können.

Ihre Fähigkeiten, Interessen, verfügbare Zeit, Ausrüstung, Einrichtungen und persönlichen Ziele bestimmen den Übungstyp. Die Möglichkeiten sind endlos und können jede Bewegung umfassen, die große Muskelgruppen verwendet, von Natur aus kontinuierlich ist (mindestens 15 Minuten) und das aerobe Energiesystem nutzt.

Wenn Sie ein Trainingsprogramm beginnen, ist es am besten, einen konservativen Ansatz zu wählen und bei empfohlenen Mindestwerten zu beginnen, dh dreimal pro Woche für 15 bis 20 Minuten bei nicht mehr als 55 bis 65% der MHR.

Diese Intensität sollte in den kommenden Wochen und Monaten schrittweise erhöht werden, um Veränderungen und Verbesserungen der kardiorespiratorischen Fitness und Ausdauer hervorzurufen.

Die Angehörigen der Gesundheitsberufe von Fitcorp Asia können ein Programm entwickeln, das auf Ihre Bedürfnisse und Ziele zugeschnitten ist, und Ihnen dabei helfen, Ihr Potenzial in Bezug auf Gesundheit, Geist und Körper auszuschöpfen.

Kontaktiere uns unter http://www.fitcorpasia.com oder http://www.personaltrainingbangkok.com für mehr Informationen.

Inspiriert von Daniel Remon

Details

Besuchen Sie uns auf: mein-fitness.net