



## НИСКО-ИНТЕНЗИВНА ИНТЕРВАЛНА ТРЕНИРОВКА

Петя Христова

Има често срещаното, погрешно схващане за упражненията е, че трябва да са интензивни, за да бъдат ефективни. Въпреки, че няма съмнение, че високо-интензивните кардионатоварвания са от полза, чудесното при ниско-интензивните интервални тренировки е, че те могат да помогнат за подобряване на цялостното здраве и и физическо състояние (фитнес) по по-нежен и достъпен начин.

Всъщност, кардио упражненията с ниска интензивност са включени във всяка от високо-интензивните програми. Те са лесни за изпълнение и са в рамките на зоната на комфорт на повечето хора – което ги прави идеалният фитнес стил за начинаещи, или да помогнат на тези, които са си взели почивка от упражнения, да се движат отново.

При кардио тренировките с ниска интензивност се работи с интензивност между 57%–63% от максималната пулсова честота обикновено за 30 минути или повече. Максималната пулсова честота (МПЧ) се определя по формулата:

$$\text{МПЧ} = 220 - \text{възрастта}$$

Тяхното предимство пред високоинтензивните кардио тренировки е, че те осигуряват всички сърдечно-съдови ползи от упражненията, без да стресират ставите, защото при тях се избягва упражненията да се изпълняват с летежна фаза (подсоци).

При ниска или умерена степен на натоварване, тялото функционира предимно аеробно, т.е. използва кислород, за да осигури енергията, необходима за физическата активност. Няма задъхване, мускулите са добре снабдени с кислород, а тялото не е прекомерно стресирано. Изразходването на калории се случва с течение на времето и тялото започва да черпи от мазнините, за да произвежда енергия, но след като запасът от въглехидрати е изчерпан (средно след 45 минути упражняване). Основният недостатък на аеробното натоварване се корени в свойството на организма да се адаптира, което означава, че след време за да се поддържа същата ефективност, тренировката ще трябва да продължава все по-дълго и по-дълго.

По време на НИИТ, мускулите разчитат на енергия от комбинация от кислород, въглехидрати и мазнини. С течение на времето тялото става по-ефективно при използването на тези енергийни източници - което означава, че човек ще може да работи физически за по-дълги периоди от време.

### Накратко НИИТ са:

- Подходящи за всички, за мъже и жени, за начинаещи и напреднали, за различни нива на физическа подготовка;
- По-щадящи към мускулите и ставите;
- Идеални за щадящо подобряване на издръжливостта и капацитета на сърдечно-съдовата система;
- Щадящ метод за изразходване на калории предимно от въглехидрати, но и от мазнини.

## Ползите от НИИТ:

- помагат за укрепване на сърцето, белия дроб, мускулите и костите — точно както високо-интензивните тренировки;
- успокояват нервната система, което води до по-добър сън след тренировка;
- осигуряват прилив на ендорфин, което води до подобряване на настроението;
- поради по-ниското и деликатно натоварване, причиняват по-малко скованост, болка или травми;
- помагат за управление или предотвратяване на рисковете за здравето, включително високо кръвно налягане, диабет и сърдечни заболявания;

НИИТ може да се практикуват на бягащата пътека, на велосипед, на гребна машина или с всякакъв вид умерена спортна дейност като йога или пилатес.

Нарастващата тенденция във фитнес залите са тренировки, които съчетават ползите от ВИИТ (високоинтензивни интервални тренировки), но познатите упражнения се изпълняват без летежна фаза (подскоци), което ги прави по-безопасни и щадящи. При тях се повишава пулсовата честота, изгарят се калории, подобрява се тренираността и капацитета на сърдечно-съдовата система и мускулната сила, като същевременно рискът от нараняване, увреждане на ставите, и болка, е много малък.

Примери за щадящи тялото упражнения със собствено тегло, които могат да се изпълняват вкъщи:

- „Катерач“. Колкото по-бързо го правите, толкова по-интензивна е тренировката;
- Лицеви опори. Ако се изпълняват бързо, също ще повишат пулса;
- „Бърпи“ или клек с тяга. Ако се изпълнява без подскок, е щадящо упражнение, но все така интензивно.
- Клякания. Трябва да се изпълняват правилно за да са щадящи. При бързо изпълнение, стават интензивно натоварване.
- Напади. Lunges. Бързо изпълнение, алтернативни напади и прибаването на тежест, ще ги направи интензивно упражнение.

Източници:

1. Дашева, Д. И кол. (2001). Теория и методика на спортната тренировка. ISBN 954-905-105-6, Издателство Гера арт, София.
2. Маргаритов, В. (2017). Спортната тренировка. ISBN 978-619-202-222-8, Университетско издателство „Паисий Хилендарски“, Велико Търново.