



Аэробная и анаэробная нагрузка



АЭРОБНАЯ



АЭРОБИКА (от 420 ккал при средней нагрузке до 600 – при интенсивной)

Задействованы мышцы пресса, бедер и ягодиц.



БЫСТРАЯ ХОДЬБА (416 ккал)

Задействованы мышцы разгибатели (трёхглавая мышца голени, четырёхглавая мышца бедра, большая и средняя ягодичная), и мышцы-сгибатели (подколенные сгибатели: полуперепончатая и полуперепончатая и бицепс бедра и передняя большеберцовая мышца).



ПЛАВАНИЕ (230 ккал)

Задействованы двуглавая и трехглавая мышцы плеча, широчайшая мышца спины, мышцы пресса и бедер. Также задействованы икроножные мышцы и ягодицы.



ПРЫЖКИ СО СКАКАЛКОЙ (медленный темп) – 600 ккал

Задействованы мышцы ног, ягодиц, бедер, живота, плечевого пояса и рук.



ТАНЦЫ НИЗКОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ (215–315 ккал)

Задействованы мышцы пресса, бедер и ягодиц.



КРУЧЕНИЕ ОБРУЧА (375 ккал)

Задействованы мышцы живота, но также задействованы мышцы бедер, ягодиц, спины и ног.



АНАЭРОБНАЯ



ИНТЕНСИВНЫЙ СПРИНТЕРСКИЙ БЕГ (от 600 до 1200 калорий)

Задействуются мышцы ног, бедер, ягодиц, живота и спины.



ПРЫЖКИ СО СКАКАЛКОЙ (быстрый темп) (800 калорий)

До 70% нагрузки принимают на себя икроножные мышцы, на квадрицепсы приходится 15-20%. Чем выше выпрыгивания, тем лучше тренируются мышцы бедра (двух- и четырехглавая) и таза (внутренние и наружные). Во время подскоков включаются в работу мышцы ягодиц, бедер и мышцы корпуса (10%).



ОТЖИМАНИЯ (450-475 ккал)

Основными мышечными группами, задействованными при выполнении отжиманий, являются грудные мышцы, мышцы плечевого пояса и трицепсы. Кроме этого, для стабилизации, при отжиманиях в работу включены бицепс, пресс и мышцы корпуса.



ПАУЭРЛИФТИНГ И БОДИБИЛДИНГ (520-900 ккал)

Проработаны могут быть все группы мышц.



УПРАЖНЕНИЯ С ГИРЯМИ И ГАНТЕЛЯМИ (800 ккал)

Задействованы грудные мышцы, а также мышцы рук, спины и шеи.

Аэробная и анаэробная нагрузка



АЭРОБНАЯ



ПОДЪЕМ ПО ЛЕСТНИЦЕ

(500 ккал)

Задействованы квадрицепс, бицепс бедра, ягодичные, икроножные, камбаловидные мышцы.



ЕЗДА НА ВЕЛОСИПЕДЕ

(9 км/ч) (185 ккал)

Задействованы мышцы ног, рук, спины, шеи.



БЕГ ТРУСЦОЙ (920 ккал)

Задействованы камбаловидная мышца, бицепс и квадрицепс бедра, ягодичная – весь массив, мышцы рук и корпуса как стабилизаторы, пресс.



ХОДЬБА НА ЛЫЖАХ (485 ккал)

Задействованы все группы мышц, но особенно развиваются мышцы ног и рук. Также укрепляются мышцы спины, бедер, живота, ягодиц.



ПИЛАТЕС (150 ккал)

Задействованы все группы мышц, но особенно мышцы ягодиц, бедер, спины, рук и ног.



КАТАНИЕ НА СКЕЙТБОРДЕ И КОНЬКАХ (700 ккал)

Задействовано всё тело: икроножные и ягодичные мышцы, бёдра, голени, мышцы спины и пресса.



АНАЭРОБНАЯ



СКОРОСТНАЯ ЕЗДА НА

ВЕЛОСИПЕДЕ (20 и больше км/ч)

- (410-570 ккал)

Во время того, как человек крутит педали велосипеда, работают:

- Голени – подошвенные и икроножные мышцы
- Бедра – четырехглавые мышцы
- Стопы – мышцы, сгибающие стопу, и пальцы
- Ягодицы – большая, средняя и малая ягодичные мышцы
- Мышцы спины и живота
- Руки – бицепсы и трицепсы
- Плечи – дельтовидные мышцы



УПРАЖНЕНИЯ НА ПРЕСС

(300 ккал)

Задействованы пресс и спина.



ПОДТЯГИВАНИЕ (550 ккал)

Подтягивания укрепляют и развивают верхнюю часть тела – широчайшую мышцу спины и бицепсы.

Дополнительно в работу включаются плечи, трапециевидная и ромбовидные мышцы, прямая мышца живота и даже большая ягодичная мышца.

ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ.

Данная информация не заменяет консультацию врача. Необходима консультация со специалистом здравоохранения для подбора подходящих видов упражнений.

* калории рассчитаны на 1 час активности



MERCK

ООО «Мерк», 115054, г. Москва, ул. Валуевая, д. 35. Тел.: + 7 495 937 33 04; факс: + 7 495 937 33 05
Материал предназначен для медицинских (фармацевтических) сотрудников.

Список литературы

1. Иванова Е.С. Физическая активность. Московский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики. Электронный ресурс: <https://mpmo.ru/archives/12883> Дата доступа: 26.02.2024
2. Таблица расхода калорий при различных видах деятельности. Нормы ГТО и знаний. Электронный ресурс: <https://gto-normativy.ru/tablica-rasxoda-kalorij-pri-razlichnyx-vidax-deyatelnosti/> Дата доступа: 26.02.2024
3. Rosenfeld Natan. Aerobic vs. Anaerobic Exercise For Weight Loss. Doctorpedia. Электронный ресурс: <https://www.doctorpedia.com/channels/aerobic-vs-anaerobic-exercise-for-weight-loss/> Дата доступа: 26.02.2024

4. Harvard Health Publishing. Calories burned in 30 minutes for people of three different weights. Harvard Medical School. Электронный ресурс: <https://www.health.harvard.edu/diet-and-weight-loss/calories-burned-in-30-minutes-for-people-of-three-different-weights> Дата доступа: 26.02.2024
5. Journal of Physical Therapy Science. Aerobic and Anaerobic exercise training in obese adults. National Library of Medicine. National Center for Biotechnology Information. Электронный ресурс: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4499963/> Дата доступа: 26.02.2024