



# Intervalni fizički trening

## Interval physical training

Dragana Radovanović

Institut za lečenje i rehabilitaciju Niška Banja

Institute for Treatment and Rehabilitation Niška Banja

### Apstrakt

*Uvod:* Intervalni fizički trening je svetski trend. Predstavlja aerobnu fizičku aktivnost tokom koje se smenjuju intervali manjeg i većeg intenziteta fizičke aktivnosti (kratki intervali intenzivne aktivnosti i duži intervali manje aktivnosti).

*Cilj rada:* Ukazati na prednosti intervalnog fizičkog treninga, kao i povoljne efekte novih modaliteta fizičkog treninga (hidrokineziterapija, vežbe snage) u rehabilitaciji kardiovaskularnih bolesnika.

*Metodologija:* Za postizanje korisnog efekta fizičkog treninga u rehabilitaciji kardiovaskularnih bolesnika kombinovani su standardni modaliteti fizičkog treninga (vežbe, hodanje, ergometar bicikl) i novi modaliteti fizičkog treninga (hidrokineziterapija, vežbe sa eksternim opterećenjem), u vidu intervalnog tipa fizičkog treninga.

*Rezultati:* Israživanja su pokazala da pravilna, individualno dozirana, kontrolisana fizička aktivnost intervalnog tipa ima snažan koristan efekat kako u rehabilitaciji kardiovaskularnih bolesnika, tako i u prevenciji i lečenju istih. Novi modaliteti fizičkog treninga hidrokineziterapija i vežbe sa eksternim opterećenjem daju pozitivne efekte na kardiovaskularni sistem, opštu kondiciju, redukciju faktora rizika i psihološki status pacijenata.

*Zaključak:* Rehabilitacioni programi fizičkog treninga u kojima se kombinuju standardni modaliteti fizičkog treninga sa novim modalitetima (hidrokineziterapija i vežbe sa eksternim opterećenjem) predstavljaju siguran vid fizičkog treninga za kardiovaskularne bolesnike. Dozirana i kontrolisana fizička aktivnost intervalnog tipa smanjuje rizik nastanka neželjenih događaja u toku fizičkog treninga i mortalitet kardiovaskularnih pacijenata.

### Abstract

*Introduction:* Interval physical training is a worldwide trend. It represents aerobic physical activity during which intervals of lower and higher intensity of physical activity alternate (short intervals of intensive activity and longer intervals of lower activity).

*Aims:* Specify the advantages of interval physical training, as well as the beneficial effects of new modalities of physical training (hydrokinesitherapy, strength exercises) in the rehabilitation of cardiovascular patients.

*Methodology:* To achieve the beneficial effect of physical training in the rehabilitation of cardiovascular patients, standard modalities of physical training (exercises, walking, ergometer bicycle) and new modalities of physical training (hydrokinesitherapy, exercises with external load) are combined, in the form of interval type of physical training.

*Results:* Research has shown that proper, individually dosed, controlled interval-type physical activity has a strong beneficial effect both in the rehabilitation of cardiovascular patients and in their prevention and treatment. New modalities of physical training, hydrokinesitherapy, and exercises with external load give positive effects on the cardiovascular system, general condition, reduction of risk factors, and the psychological status of patients.

*Conclusion:* Rehabilitation programs of physical training in which standard modalities of physical training are combined with new modalities (hydrokinesitherapy and exercises with external load) represent a safe type of physical training for cardiovascular patients. Dosed and controlled interval-type physical activity reduces the risk of adverse events during physical training and mortality in cardiovascular patients.