

Trening cardio

to każdy rodzaj wysiłku, który pobudza serce do wzmożonej pracy. Regularne treningi wytrzymałościowe wzmacniają serce, dzięki czemu może ono pompować więcej krwi bogatej w tlen. Proces ten przekłada się na lepsze dotlenienie organizmu, a co za tym idzie – lepsze samopoczucie, mniejsze ryzyko chorób układu krążenia i zwiększenie efektywności przemian metabolicznych w organizmie.

Największe korzyści z treningu cardio mogą uzyskać osoby odchudzające się, ponieważ w czasie długiego wysiłku organizm czerpie najwięcej energii ze zgromadzonych zapasów tłuszczu.

Umiarkowane ćwiczenia cardio w czasie nie krótszym niż pół godziny to najskuteczniejszy sposób na szybką utratę zbędnych kalorii.

Trening cardio – korzyści dla zdrowia

O treningu cardio mówi się, że przedłuża życie. W tym stwierdzeniu nie ma ani odrobiny przesady – uprawianie sportów wytrzymałościowych sprawia, że mięsień sercowy lepiej pracuje, mniej się męczy, a przez to wolniej się zużywa. To z kolei przekłada się na lepsze funkcjonowanie układu krążenia aż do późnej starości. Regularny trening cardio zwiększa przepustowość żył, co obniża ryzyko wystąpienia chorób takich jak zawał serca, udar mózgu, a także schorzeń przewlekłych: miażdżycy, nadciśnienia, cukrzycy, nadwagi i otyłości.

Ćwiczenia cardio w domu

<https://www.youtube.com/watch?v=PGgNdA7JBnc>