

Cardio. Un cuvânt, mai multe miscari ! (video)

Scris de Apopi Mariana Diana

Miercuri, 02 Iulie 2014 11:08 - Ultima actualizare Miercuri, 02 Iulie 2014 11:58



Cardio. Pentru unii reprezinta un singur cuvânt, în timp ce pentru alții este o pasiune de care nu pot scăpa. Oricum ai privi, exercitiile cardio sunt un element cheie ce nu trebuie lăsat niciodată deoparte într-un plan de antrenament. Cardio, vine de la exercitiile cardio și reprezintă miscări ce cresc bataile inimii și circulația sângelui prin corp. Există numeroase tipuri de exercitii cardio, cu multiple beneficii. Pentru unii ele sunt modalități de a arde calorii în exces. Ținând cont că a pierde din greutate înseamnă un raport de a arde calorii vs a consuma calorii, exercitiile cardio sunt cele mai recomandate. Ce alte beneficii aduc exercitiile cardio asupra stării de sănătate?

- îmbunătățesc condiția inimii (inima este un mușchi și la fel ca alte tipuri de mușchi, are nevoie de exercitii pentru a deveni mai puternică);
- efecte pozitive asupra metabolismului (cu cât sunt mai intense exercitiile cardio, cu atât vei observa schimbări în bine în privința propriului metabolism);
- profilul hormonal se îmbunătățește (exercitiile cardio permit eliberarea unor hormoni responsabili de "fericire", precum și scăderea nivelului de stres resimțit de organism după o zi de muncă);
- crește capacitatea organismului de a se recupera (exercitiile cardio scad timpul necesar corpului de a se reface după un accident/o rană/o boală);
- persoanele diagnosticate cu diabet își pot gestiona mai bine starea de sănătate prin astfel de exercitii (capacitatea mușchiului de a utiliza glucoza crește considerabil- există un nivel mai bun de control al zahărului din sânge);

Acestea sunt doar câteva din beneficiile exercitiilor cardio asupra organismului. Dacă ești pe punctul de a începe, focusează-te pe activități care te pun în mișcare și care îți vor crește bataile inimii. Cel mai important este să îți ții corpul în permanentă mișcare.

Cardio. Un cuvânt, mai multe miscari ! (video)

Scris de Apopi Mariana Diana

Miercuri, 02 Iulie 2014 11:08 - Ultima actualizare Miercuri, 02 Iulie 2014 11:58

Articol aparut si pe pag de fb

[Gladiator Fitness](#)