

## 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, in timp ce pentru altii este o pasiune de care nu pot scapa. Oricum ai privi, exercitiile cardio sunt un element cheie ce nu trebuie lasat niciodata deoparte intr-un plan de antrenament. Cardio, vine de la exercitiile cardio si reprezinta miscari ce cresc bataile inimii si circulatia sangelui prin corp. Exista numeroase tipuri de exercitii cardio, cu multiple beneficii. Pentru unii ele sunt modalitati de a arde calorii in exces. Tinand cont ca a pierde din greutate inseamna un raport de a arde calorii vs a consuma calorii, exercitiile cardio sunt cele mai recomandate. Ce alte beneficii aduc exercitiile cardio asupra starii de sanatate?

- imbunatatesc conditia inimii (inima este un muschi si la fel ca alte tipuri de muschi, are nevoie de exercitii pentru a deveni mai puternica);

- efecte pozitive asupra metabolismului (cu cat sunt mai intense exercitiile cardio, cu atat vei observa schimbari in bine in privinta propriului metabolism);

- profilul hormonal se imbunatateste (exercitiile cardio permit eliberarea unor hormoni responsabili de "fericire", precum si scaderea nivelului de stres resimtit de organism dupa o zi de munca);

- creste capacitatea organismului de a se recupera (exercitiile cardio scad timpul necesar corpului de a se reface dupa un accident/o rana/o boala);

- persoanele diagnosticate cu diabet isi pot gestiona mai bine starea de sanatate prin astfel de exercitii (capacitatea muschiului de a utiliza glucoza creste considerabil- exista un nivel mai bun de control al zaharului din sange);

Acestea sunt doar cateva din beneficiile exercitiilor cardio asupra organismului. Daca esti pe punctul de a incepe, focuseaza-te pe activitati care te pun in miscare si care iti vor creste bataile inimii. Cel mai important este sa iti tii corpul in permanenta miscare.

## **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](#)