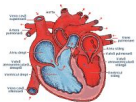


Fumatul inainte, in timpul sau dupa antrenamentele fizice

Scris de Apopi Mariana Diana
Joi, 10 Iulie 2014 11:14 -



Parca niciun antrenament nu poate incepe perfect daca nu ne aprindem o tigara: “luam proteine” ar zice unii, “e periculos” ar zice altii in cunostinta de cauza. Fumatul inainte de exercitiile fizice pe care le facem in mod normal ne afecteaza plamanii, precum si capacitatea acestora de a rezista la efort, iar respiratia noastra poate intampina dificultati in timpul antrenamentului.

Plamanii contin saculeti micuti plini de aer numiti alveole prin care trece oxigenul pe care il obtinem prin inhalarea aerului. Atunci cand fumam, plamanii si inima trebuie sa depuna mai mult efort pentru a transporta oxigenul. Acest lucru poate duce la dificultatile de respiratie pe care le avem in timp ce facem antrenamente.

Cum poti creste capacitatea de a lucra a plamanilor, dupa fumat ?

1. Realizeaza exercitii cardio : alearga, mers rapid, bicicleta sau step de cateva ori pe saptamana. Specialistii sustin ca, aerobicul este cel mai indicat in perioada imediat urmatoare renuntarii la fumat.

2. Inoata pentru ca iti vei folosi toti muschii, iar rezistenta la efort a plamanilor va creste. La inotatorii profesionisti, plamanii functioneaza de 3 ori mai bine decat la un om care nu practica acest sport.

3. Mananca mere. Barbatii care mananca de exemplu 5 sau mai multe mere pe saptamana au plamani mai rezistenti la efort. In plus, scade si riscul de a dezvolta cancer de plamani, iar corpul tau este mai protejat de infectiile respiratorii ce ar putea aparea.

4. Practica yoga. Controlarea respiratiei necesara in acest sport ajuta la o mai buna functionare a plamanilor.

Fumatul inainte, in timpul sau dupa un antrenament e la fel ca si cum ai lua o masa copioasa imediat inainte de a realiza 90 de minute de exercitii intense de cardio. Energia de care ai nevoie pentru a digera iti vor da senzatia ca exercitiile sunt mult mai dificil de realizat decat in realitate. Fumatul produce o creste a batailor inimii ceea ce inseamna o pompare mai putin eficienta a sangelui la nivelul muschilor.

Asadar, inainte, in timpul sau dupa antrenamentele pe care le faci, gandeste-te de doua ori daca inima si plamanii tai iti vor fi recunoscatori o data ce vei aprinde o tigara.

Fumatul inainte, in timpul sau dupa antrenamentele fizice

Scris de Apopi Mariana Diana
Joi, 10 Iulie 2014 11:14 -

Articol aparut si pe pag de fb [Gladiator Fitness](#)