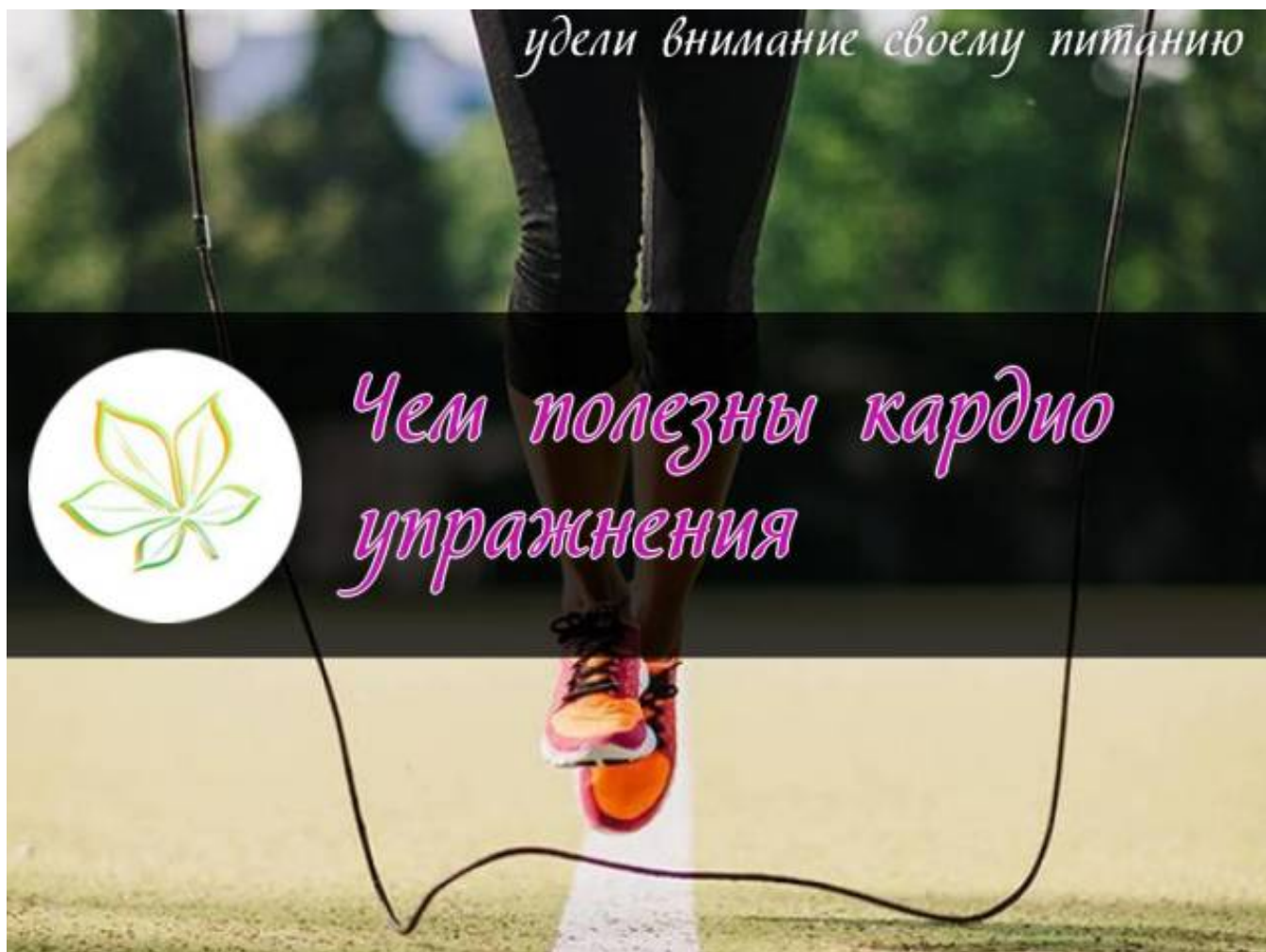


Чем полезны кардио упражнения



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/chem-polezny-kardio-uprazhneniya/>

К кардио упражнениям относится бег, ходьба, аэробика, плавание, прыжки, езда на велосипеде, хождение по лестнице, катание на лыжах и гребля. Все они благотворно влияют на внешний вид человека и поддерживают тонус мышц. Благодаря эффективной работе сердечной мышцы, которую как раз и тренируют кардио упражнения, улучшается циркуляция крови и лучше функционирует дыхательная система.

Польза кардио упражнений

Похудение

Кардио упражнения помогают сжигать жир, ускоряя метаболизм. Однако помните, что самый лучший способ избавиться от лишнего веса – это делать микс из разных упражнений, как кардио, так и силовых.

Рекомендуется постепенно увеличивать нагрузку, делая перерывы между упражнениями. Интенсивность нагрузок также необходимо подбирать индивидуально.

Польза для сердечно-сосудистой системы

Кардио упражнения полезны тем, что благотворно влияют на сердечно сосудистую систему: укрепляют сердце, стенки сосудов, выводят холестерин. Кроме этого, благодаря аэробным упражнениям, вы нормализуете кровяное давление и кровообращение.

Красивая кожа

Любые аэробные упражнения влияют на процессы выведения токсинов из организма, поэтому повышается тонус кожи.

У вас будет чистая и гладкая кожа, о которой вы только могли мечтать, и только потому, что вы 30 минут бегали или играли в бадминтон.

Вы можете заниматься кардиоупражнениями не только в спортзале, но и дома, так как они просты и не требуют использования специальных тренажеров. У вас есть возможность бегать на стадионе, ходить пешком по лестнице, прыгать на скакалке или кататься на велосипеде. Любое из этих занятий поможет держать организм в тонусе и даже сделает вас счастливее, ведь благодаря им вырабатывается гормон счастья.

Считается, что на сжигание жира лучше всего влияют утренние пробежки и занятия аэробикой.

Начиная заниматься кардиоупражнениями, решите, какую цель вы преследуете – улучшить уровень работы сердца или похудеть. Перед каждой тренировкой важно пить хотя бы стакан воды, а во время – по глотку.

В любом случае, кардиотренировки очень полезны для здоровья и прекрасно влияют на общее состояние человека.