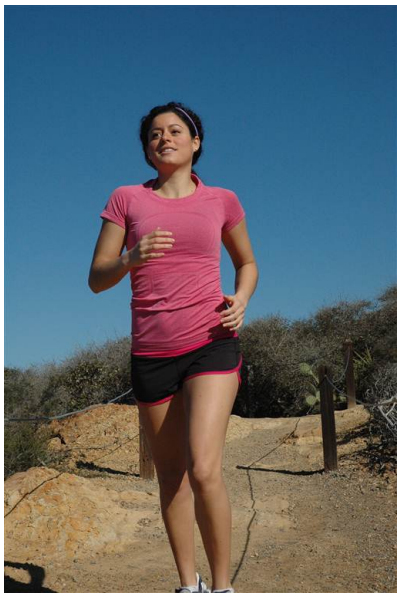

Kardio-trening podrazumeva intenzivan napor velikih mišicnih grupa u odredenom vremenskom periodu. Kardio-vežbe su neophodne za svaki efikasan program treninga, ne samo za sagorevanje masnoća, već i za celokupno dobro zdravlje. Kardio-trening može biti bilo šta od vežbi - trčanje, vožnja bicikla, plivanje, trčanje na traci, stepenice, preskakanje konopca, aerobik, brzo hodanje...

Jednostavna filozofija mršvljenja je potrošiti više kalorija nego što smo uneli. Prema toma ako želite da izgubite na telesnoj težini u vašem planu vežbanja mora biti kardio program dužine 30-60 minuta, tri do četiri puta nedeljno.

Kardio je najbolje vežbati u trajanju od najmanje 20 i maksimalno 45 minuta. Više nije bolje kad govorimo o kardio vežbanju. Nikad ne prelazite 45 minuta kardio vežbanja, budući da se nakon 45 minuta povećava nivo hormona kortizola pa postoji rizik da počne gubitak mišićnog tkiva i zaštitnih masti!

Najbolji efekti smanjenja masnih naslaga postižu se trčanjem na oko 70% maksimalnog pulsa. Maksimalan puls možete izračunati tako što ćete od 220 oduzeti vaše godine života i taj broj pomnožiti sa 0.7.

Najbolje vreme za kardio-trening je jutro. Kada je vaš metabolizam na najboljem nivou, a postici cete to da citavog dana vaše telo sagoreva kalorije.

Neke od korist kardio-vežbi su: ubrzavanje metabolizma, smanjenje nivoa holesterola, povećanje priliva krvi u mozak, poboljšanje varenja, smanjenje stresa, jačanje imunološkog

sistema, kao i gubitak kilograma. Kardio vežbe sagorevaju masnoće, a dobro stanje srca (kardio-fitnes) je ono što daje izdržljivost i sposobnost da istrajete u sportu i u životu.

Ako ne možete redovno da vežbate, bolje je da u opšte ne vežbate. Vežbanje s vremena na vreme neće vam pomoći da steknete ili održite svoju fizičku sposobnost, niti će pomoći vašem zdravlju.

Trčanje

Trčanje je jedna od najboljih kardio vežbi. Ne zahteva nikakvu specijalnu opremu i može se raditi svuda. U vecini gradova postoje namenske staze za trčanje, a i većina sela poseduje fudbalske teene pogodne za trčanj, u krajnjem slucaju i svaki trotoar može lepo poslužiti. Najbolje od svega je da se topi dosta kalorija pogotovo ako se trči uz brdo i ako se postavi jači temo. Minus je jedino sto treba dosta kondicije i moraju se paziti koljena i članci, jer se vrlo lako mogu ozlediti. Takođe treba birati što mekšu podlogu za trčanje (zemlja, šljaka) dok beton treba da bude zadnja solucija ukoliko nema drugih mogućnosti.

Počnite svako trčanje lagano prvi minut, kako bi sesvi mišići dodatno zagrejali, a ukoliko vam ostane snage završite ga sprintom. Sprint je trčanje maksimalnim intenzitetom od 20 sekundi.

Zagrevanje

Veoma bitna stvar pri svakom vezbanju je da se pravilno zagraju svi potrebni mišići kako ne bi doslo do povrede. Istezanje i zagrevanje je bitno raditi pre, ali isto toliko važno i posle treninga.

Idite korak po korak, bez žurbe. Ukoliko niste dugo trenirali, potrebno je najpre blago se zagrevati prvih nedelju dana. Pre početka aktivnog trčanja, preporuka je da se par dana prvo hoda.

Šta tačno postižemo zagevanjem? Kao što sam naziv kaže, zagrevamo telo - podižemo temperaturu u mišićima, tetivama i ligamentima.

Zagrejani mišići i tetive fleksibilniji su i manje podložni povredama.

Trening nije preporučljivo prekinuti naglo. Jednako polagano, kao što ste uveli telo u trening zagrevanjem, potrebno je na kraju treninga usporit tempo i ohladiti telo.