**Antrenamentele cardio**

**Pentru cine sunt ? Care este cel mai bun tip de antrenament cardio? La ce ora sa il folosim si de ce?**

**Dupa cum putem vedea in orice sala de fitness , antrenamentele cardio nu sunt neaparat cea mai buna varianta pentru a slabi in greutate si a ajunge la procente scazute de grasime.**

**Cu totii cunosastem oameni care alearga ore in sir pe banda fara rezultate spectaculoase .**

**Ceea ce vreau sa te asigur este ca poti ajunge la nivele foarte scazute de grasime doar prin dieta.**

**Totusi asta nu inseamna ca antrenamentele de cardio nu sunt benefice.**

**Ele au nenumarate beneficii asupra sanatatii printer care imbunatatirea conditiei cardiovasculare , eliminarea toxinelor, eliberarea de endorfine ( hormon al fericirii ) reducerea stresului si multe multe alte beneficii.**

**Revening la situatia noastra curenta , dupa cum bine stim singurul lucru care produce o scadere in greutate este deficitul caloric.**

**Aici antrenamentele cardio pot fii o unealta folositoare. Acum intrebarea este , ce fel de cardio sa alegem ?**

**In functie de ce?**

**De cate calorii consumam, de timpul petrecut in sala , de placerea pe care ne o aduce ?**

**Cred ca raspunsul este o combinatie intre cele enumerate mai sus.**

**Mai intai sa clasificam tipurile de cardio :**

**Intensitate mare, moderata si mica .**

**Ceea ce vreau sa subliniez inainte de toate este ca antrenamentele de intensitate mare si moderata au dezavantajul de a avea un impact si asupra sistemului nervos central si musculaturii , ceea ce rezulta o recuperare ingreunata.**

**Inainte de toate trebuie sa ne amintim ca mergem in sala pentru a ne autodepasi de fiecare data si nu suntem alergatori la maraton .**

**Recomandarea mea pentru a nu te da peste cap si creea discomfort este sa limitezi antrenamentele cardio intre 300-800 calorii si nu mai multe de 3-5 pe saptamana.**

**Ce trebuie sa faci pentru a maximizia recuperarea in sala de forta si a creste avantajele antrenamentului de cardio este sa folosesti o combinatie intre antrenamentele pe intervale cu intensitate mare si cele de intensitate joasa .**

**Le vom definii pe amandoua**

**Antrenamente de intensitate mare sau HIIT(High Intensity Interval Training)**

**Acest tip de exercitii este cel mai eficient mod in care poti arde o cantitate mare de calorii intr-un timo foarte scurt.**

**Cel mai mare avantaj pe care il aduce este efectul EPOC(Excess post-exercise Oxigen Consumption). Aceasta este denumirea stintiifica la ceea inseamna ca vei consuma calorii si dupa ce termini activitatea fizica.Ceea ce inseamna ca vei consuma calorii pana la 24 de ore dupa ce ai incheiat antrenamentul si esti acasa pe canapea la film.**

**Suna excelent, totusi va trebuii sa il limitezi la doua antrenamente pe saptamana datorita impactului muscular si nervos pe care il are acest tip de antrenament.**

**Dupa o incalzire corespunzatoare nu ar trebui sa iti ia mai mult de 15-30 de minute.**

**Sprint**

**Sprinturile sunt cea mai buna varianta cand vine vorba de HIIT. Inainte de a incepe asigura te ca esti incalzit corespunzator atat cardiovascular cat si muscular .**

**400-800 m alergare usoara plus 2 serii 10 genuflexiuni sunt deajuns .**

**Dupa asta alearga 10-15 sprinturi de 50-80 de m cu pauze de 30-45 de secunde maxim .**

**Asta iti va aduce un deficit in plus de cateva sute de calorii (400-600)**

**HIIT in sala**

**Acesta se executa pe orice aparat cardio(Banda de alergat, stepper, rower, etc) bicicleta fiind de preferat. El ar trebui sa arata cam asa**

**5 minute intensitate mica**

**30 de secunde intensitate maxima (sprint pe banda cu inclinatie/pedalat cat de repede se poate )**

**30-90 de secunde la cea mai mica intensitate**

**Ciclul de mai sus repetat timp de 20-25 de minute**

**5 minute intensitate mica**

**Intensitate mica**

**Aceasta se refera la un antrenament constant pe perioade lungi de timp. Acesta nu are nici un efect considerabil asupra musculaturii si a sistemului nervos, deci este foarte greu sa faci mai mult decat trebuie.**

**Poti face pana la 3-4 antrenamente de acest tip de o ora pe saptamana .**

**Poate fii executat pe orice masina cardio , ceea ce recomand este mersul inclinat pe banda.**

**Pur si simplu seteaza inclinatia maxima a benzii si o viteza intre 5-7 timp de 45-60 de minute.**

**Un indicator bun este sa consumi aproximativ 100 de calorii la fiecare 10 minute .**

**Intensitate medie**

**Aceast tip de antrenament nu este neaparat recomandat insa il poti folosi pentru a face din cardio un lucru extreme de interesant si interactiv.**

**Pur si simplu alege orice sport iti place , inot, fotbal, baschet, etc si bucura te impreuna cu prietenii ori singur de o ora de sport.**

**In acest mod imbini utilul cu placutul.**