

Temat 18: *Ćwiczenia kardio.*

Samoocena własnych możliwości i predyspozycji fizycznych.

Trening kardio, zwany też treningiem wytrzymałościowym, to forma ćwiczeń mająca na celu poprawę wydolności serca.

Polecana jest wszystkim osobom, bez względu na wiek czy poziom wydolności fizycznej.

Trening kardio pomaga schudnąć, zbawiennie działa na układ krążenia, dotlenia i pozytywnie wpływa na funkcjonowanie całego organizmu.

Trening w domu może zająć zaledwie 15 minut i też będzie skuteczny! Wystarczy odrobina chęci, cel i samozaparcie! Uprawiając aktywność fizyczną możesz oczywiście bazować na filmikach dostępnych w Internecie, ale jeśli chcesz ułożyć swój własny plan to bardzo dobry pomysł. Pamiętaj, żeby ilość powtórzeń, serii oraz tempo i intensywność dopasować do swoich możliwości. Może coś takiego –

https://www.youtube.com/watch?v=RIJ7twbv-1s&list=PLs3Um65UxPvIN9_8J3gk7ey3qmCbhjOr&index=9&t=0s

M

i

ł

e

g

o

d

n

i