



TRÉNING

13.KARDIO



Väčšina ľudí ani nevie, ako dobre sa môže cítiť vo vlastnom tele.

Kolko, aký typ a prečo kardio?



Pokiaľ ide o cvičenie, väčšina ľudí si myslí, že čím viac, tým lepšie. Domnievajú sa, že ak chcú viac svalov, mali by dvíhať ťažké závažia, čo je v podstate pravda. A ak chcú svalstvo spevniť, mali by viac šliapať do fitness schodov. Nemajú celkom pravdu. V prípade kardia je to iné.

JE KARDIO DÔLEŽITÉ?

Jediným dôvodom, prečo cvičiť veľa kardia, je zlepšenie kardiovaskulárnej vytrvalosti. Ak si však chcete len vybudovať svalovú hmotu, schudnúť a byť zdravé, kardio je oveľa menej dôležité, ako si myslíte.

Vykonávanie kardio cvičení, alebo inak povedané aeróbnych aktivít však má pozitívny vplyv na zdravie človeka. Odporúčam ho robiť celoročne, aj keď iba v rozumných dávkach. Kardio má svoj význam aj pri naberaní svalovej hmoty, ale musia byť dodržané pravidlá mierneho kalorického surplusu. Kardio vo frekvencii 2-3x týždenne neovplyvnia budovanie svalovej hmoty a práve naopak, môže pozitívne ovplyvniť chuť do jedla = lepšia absorpcia živín, pomôže so svalovou vytrvalosťou a regeneráciou medzi tréningami aj priamo v tréningu (lepší kľudový tep, menšie zadýchanie sa = kratšie pauzy medzi sériami), a aj s inzulínovou senzitivitou (telo lepšie bude narábať s prijatými sacharidmi)