لــن تصــدّقي فوائــد تمــارين الكارديو على صحتك!

لا تؤدي التمارين الرياضية الى نتيجة واحدة ، وعلى الرغم من ذلك يوجد بعض التمارين التي لديها فوائد كبيرة تنعكس على صحة وجسم الإنسان عامةً.

انتشر خلال الفترة الماضية نوع من التمارين الرياضية يسمى الكارديو ، وهو نوع من التمارين التي تتطلب جهد جسدي عالي وتجعل نبضات القلب مرتفعة لمدة طويلة . وتعتبر تمارين الكارديو من أفضل التمارين الرياضية عامةً على جسم الإنسان وهي تتمتع بفوائد كثيرة ، ومن أهمها انها تساعد على إزالة الدهون من الجسم وتجعله يظهر بصورة أفضل بكثير.

لن تصدّقي فوائد تمارين الكارديو على صحتك! فهي تعتبر سر من أسرار رياضة كمال الأجسام كما أن أغلبية الأشخاص الذين يمارسون هذه الرياضة يظهرون بصور أفضل ، من بعد مدة شهر من ممارستها . هذا لا يعني أن الأشخاص الذين يمارسوا رياضة الكارديو لفترة قصيرة قد بنو عضلات ، لكنهم أزالو الكثير من الدهون المتراكمة و سيظهرون بصورة أفضل وبالتالي ستظهر عضلاتهم التي كانت مختفيه.

أنواع تمارين الكارديو

- تمارين الكارديو الثابت مثل الهرولة وركوب الدراجة والسباحة.
- الركض بسرعة لمدة 60 ثانية يتبعها 30 ثانية راحة ثم تكرار هذه العملية لمدة عشر دقائق تقريبًا.
- رياضات الفرق مثل كرة السلة أو كرة القدم التي تتطلب الحركة باستمرار.

فوائد تمارين الكارديو على صحتك

إزالة الدهون وإظهار العضلات

تساهم هذه تمارين الكارديو في إزالة الدهون الزائدة بالتالي تساعد على اظهار العضلات بالجسم.

تشعرك بالسعادة

تجعلك هذا النوع من التمارين تشعر بالسعادة وتحسّن مزاجك.

نشاط أكثر

تجعلك تمارين الكارديو تشعر بأنك أكثر نشاطاً بحياتك اليومية، مثل الدراسة والعمل وغيرها.

تحد من مخاطر الأمراض

تتمتع تمارين الكارديو بتأثير كبير على الصحة بشكل عام للأفضل كما انها تحد من بعض المخاطر ، كمرض السكري وأمراض القلب والعديد غيرها.

التنوع

تجعلك كثرة أنواع تمارين الكارديو لا تشعر بالملل من ممارسة الرياضة، فهي تعطيك القدرة على التنويع والاختيار من بينها.

لا تحتاج لأي أدوات

لا تحتاج أغلبية تمارين الكارديو الى معدّات خاصة أو إشتراك في صالة الألعاب الرياضية وحتى انه بإمكانك آداؤها بأي مكان ترغب.

كمية تمارين الكارديو التي أنت بحاجة لها

ان كنت راضية عن نسبة الدهون بجسمك ، ولا تحتاجين الى إنقاصها ، فيجب أن تقومي بتمارين كارديو خفيفة ، وهي تتمثل بالمشي لمدة 20 دقيقة يومياً . أما ان كنت تحتاجين الى إنقاص نسبة الدهون بجسمك، فعليك ممارسة من 3 إلى 60 دقيقة يومياً .

تستطيع التنويع بين السباحة والركض وركوب الدراجة… وتعتمد المدة على نسبة الدهون بجسمك ومستوى لياقتك البدنية.

الوقت الأفضل ممارسة تمارين الكارديو

تزيد فوائد ممارسة تمارين الكارديو إذا تم أداؤها قبل الفطور على معدة فارغة وتؤدي الى حرق سعرات حرارية أكثر. هناك من يؤديها قبل جلسة تمرين كمال الأجسام أو حتى من بعدها.

فوائد تمارين رياضة الكارديو

- التخلّص من الدهون المتراكمة بالجسم والحصول على رشاقة مميّزة.
- التمتّع بالسلامة الصحية خصوصاً على صعيد القلب.
- تساهم في نحت الجسم وشدّ العضلات.
- تتمتع رياضة الكارديو بفوائد على الصحة النفسية، بما انها تمنح الشعور بالراحة والسعادة وتحسّن المزاج.
- تساهم في زيادة النشاط البدني وتحفيز القدرات الذهنية لدى الأفراد ما يساهم على التركيز والدراسة والتخلّص من الكسل.
- تساعد رياضة الكارديو على تحسين الحالة النفسية القلقة والتوتّر كما انها تعزز الشعور بالراحة وتنشط الدورة الدموية في الجسم.