



## Za puna pluća i zdravo srce

Vratite se u dobru kondiciju, a možete i smršaviti pomoću kardio vježbi koje ubrzavaju disanje, dok srce broji više otkucaja nego obično



**Piše:**  
 Mr. sc.

Marijana Arapović

mladi. Međutim, kako starije i sve se manje kreću, ovaj važan sistem slabi. Da bi ojačao, potrebne su mu odgovarajuće vježbe.

Izuzetno se preporučuju kardio vježbe, inače poznate i kao aerobna aktivnost. One se često nazivaju jednostavno aerobik. Izraz je izmislio dr. Kenet Kuper 60-tih godina prošlog stoljeća i znači «sa kisikom». To su vježbe koje tretiraju veće tjelesne mišiće (mišiće donjeg dijela tijela). Dok vježbate, potreba

mišića za kisikom dovodi do povećanja broja udisaja i ubrzavanja otkucaja srca. Postepeno povećavanje opterećenja kardio-respiratornog sistema dovodi do ojačavanja srca i pluća, koji se navikavaju na nove zahtjeve i rezultiraju boljim zdravstvenim stanjem.

### ■ Koliko je kardio vježbi dovoljno?

Vrijeme i učestalost kardio vježbanja zavisi od vaših fitness ciljeva. Za zdravlje srca generalno se preporučuje aerobno vježbanje tri puta nedjeljno po 20 aktivnih minuta, dakle ukupno 60 aktivnih minuta.

Naravno, prvo ide postepeno zagrijavanje 5-10 minuta, a nakon glavnih vježbi postepeno hlađenje kako bi se vaš puls vratio u normalno stanje.

### ■ Kardio za gubitak kilograma

Većina ljudi gubitak kilograma shvata kao rigorozan program koji treba

odmah početi, bez obzira na trenutno stanje organizma i kondiciju. Ali ako ste navikli da se malo krećete, izuzetno je važno da prvo počnete sa jačanjem svog kardio-respiratornog sistema. Naravno, imperativ koji se najčešće greškom preskače je konsultiranje sa ljekarom prije nego što počnete sa bilo kojim napornim programom vježbi.

Nadoknađivanje izgubljenog vremena i žurba da se skine što više masnih naslaga može ozbiljno osujetiti svaku odluku da postanete fit. Nemojte misliti na ono što ste mogli nekad, jer se možete razočarati svojim trenutnim sposobnostima.

Ne zaboravite da je bilo potrebno neko vrijeme da se dovedete u sadašnje stanje, i da će isto tako biti potrebno neko vrijeme da se vratite u dobru kondiciju. Isto važi i za proces gubitka kilograma; niste se ugojili za nedjelju ili dvije, zato dajte sebi adekvatno vrijeme da oslabite.

Potrebni su vrijeme i upornost... korak po korak. ■