

## Zadýchate sa pri vystupovaní na prvé poschodie ? Cvičte aeróbne cvičenia

### Čo sú aeróbne cvičenia?

Aeróbne cvičenia sú aktivity strednej intenzity, ktoré podporujú zdatnosť srdcovo-cievneho systému. Laicky povedané sú to cvičenia, ktoré Vám pomôžu, aby ste sa nezadýchali pri vystupovaní na prvé poschodie.

V širšom slova zmysle predstavujú najlepší prostriedok na spaľovanie kalórií, takže pomáhajú znižovať podiel telesného tuku. Ešte presnejšie sa za aeróbne označuje cvičenie, ktoré zvyšuje srdcovú frekvenciu na 60 až 85 % jej maximálnych hodnôt. **Pomocou týchto cvičení si nielenže zvýšite kondíciu, ale súčasne aj schudnete.**

### Aký objem aeróbných cvičení?

Ak ste začiatočník alebo ste niekoľko mesiacov nevykonávali žiadnu aeróbnu aktivitu, začnite cvičiť 3 x týždenne po dobu 20 minút . Po vybudovaní určitej úrovne vytrvalosti prikrňte k aeróbnym aktivitám v rozmedzí 20–50 minút 3 – 4 x týždenne . Všeobecne platí, že prvých 20 minút sa spaľuje cukor v organizme. Výraznejšie spaľovanie tukov začína až po 20 minútach aeróbného tréningu, preto ak chceme chudnúť , má cvičenie trvať aspoň 30-40 min. Veľmi dôležitá je aj intenzita cvičenia, ktorú by Vám mal nastaviť odborník. Čím je kardiotrénings dlhší a intenzívnejší, tým lepšie sú účinky na spaľovanie tuku.

Aký druh aeróbnej činnosti je najvhodnejší ?

Najvhodnejšie aktivity sú také, kde sa precvičí celé telo, t. z. pri cvičení treba vystriedať rôzne prístroje – bicykel na spodnú časť tela, veslovací trenažér na hornú časť. Vyberte si športové centrá, kde sú komplexné aeróbne zóny, spojené s odborným poradenstvom a inštruktážou, aby bolo cvičenie efektívne.

## Účinky pravidelného cvičenia

- znižuje cholesterol
- zlepšuje [metabolizmus](#) cukrov, čím zníži riziko obezity
- zlepši kondíciu – dlhšie potrvá, kým budete unavení
- zlepši [zdravie](#) a odolnosť voči chorobám
- zlepši činnosť srdca a cievneho systému. predovšetkým zníži krvný tlak, tep
- zmierni niektoré problémy, napríklad bolesti chrbta, zlepši držanie tela
- zlepši stav kĺbov
- zmierňuje prejavy astmy (zlepši sa dýchanie)
- zrýchli metabolizmus, takže môžete zjesť o niečo viac a nepriberiete – alebo nezjesť viac a schudnete
- chráni svalovú hmotu pri redukcii váhy
- cvičenie posilní kosti, takže máte menšie riziko vzniku osteoporózy
- vylepši celkovú náladu
- zlepšenie sebavedomia, nové zážitky, možno noví priatelia
- odstraňuje psychickú [únavu](#)
- trénovaný človek lepšie zvláda stresové a záťažové situácie

Ak sa vám cvičiť nechce, nájdete si dostatok výhovoriek. Čas je výhovorka, ktorá znie rozumne, ale dá sa aj najľahšie napadnúť. Chcel by som vidieť schopného manažéra, ktorý by nebol ochotný investovať 3x do týždňa hodinu pre dobrý kšeft. A pri cvičení ide o tovar, ktorý je cennejší, ako [peniaze](#) – [zdravie](#).