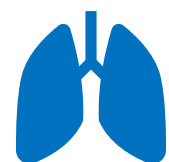


Kardió mozgás pozitív hatásai

A kutatások szerint heti legalább 150 perc közepes vagy 75 perc magas intenzitású kardió mozgás bizonyítottan képes csökkenteni számos életmóddal összefüggő krónikus betegség kialakulásának kockázatát. A rendszeres testmozgás számos betegség megelőzését segíti, mint a szívbetegségek, cukorbetegség, daganatos megbetegedések, elhízás, magas vérnyomás vagy csontritkulás.*



ERŐSEBB TÜDŐ

Hosszabb távon folyamatosan végzett kardió mozgás javítja a tüdőkapacitást



ERŐS IMMUNRENDSZER

Fokozza az immunrendszer működését, javul a fertőzésekkel szembeni ellenállóképesség



MAGASABB FIZIKAI FITTSÉG

Kardió edzés hatására az általános fittségi paraméterek emelkednek



CSONTSŰRŰSÉG NÖVEKEDÉSE

Növekedett csonttömeg segít megakadályozni a csontritkulást



MENTÁLIS JÓLLÉT FENNTARTÁSA

Pozitívan hat a kognitív funkciókra, az alvásminőségre és növeli a stressztűrő képességet



MAGAS VÉRNYOMÁS CSÖKKENÉSE

Hosszabb távon folyamatosan végzett kardió mozgás csökkenti a vérnyomást



TESTSÚLY CSÖKKENTÉSE

Kardió mozgás az egyik leghatékonyabb súlyvesztés céljából



ERŐSEBB ÍZÜLETEK

Ízületeket stabilizáló szalagok, inak terhelhetősége nő

