

Transcripción

El entrenamiento cardiovascular incluye cualquier ejercicio que aumente su ritmo cardíaco y haga que usted respire más fuerte.

Eso es porque usted está haciendo ejercicio cardiovascular, a veces llamado actividad 'aeróbica', usted necesita más oxígeno. El oxígeno que usted respira se dirige hacia sus pulmones y luego a su torrente sanguíneo. Su corazón luego bombea suficiente sangre a sus músculos para que reciban más oxígeno, el que ellos necesitan para seguir haciendo ejercicio.

Los ejercicios de cardio fortalecen su corazón y sus pulmones. Su corazón es un músculo y haciendo que regularmente el bombee más duro, lo hace más fuerte.

El cardio ayuda a mejorar la circulación general de su cuerpo y reduce sus riesgos de enfermedad del corazón, enfermedad vascular, Accidente Cerebrovascular y enfermedad pulmonar.

El cardio también fortalece sus músculos y aumenta su resistencia. Y debido a que las células de grasa se convierten en energía es una gran manera de perder peso.

El entrenamiento cardiovascular también puede ayudar a su cuerpo a controlar la glucosa o los niveles de azúcar, ayudando a prevenir o controlar la Diabetes.

Y cuando usted hace ejercicio, su cuerpo puede liberar endorfinas, una sustancia química producida por su cuerpo que lo hace a usted sentir feliz, reduciendo el estrés.

El entrenamiento cardiovascular es una parte clave de cualquier programa de ejercicios. Pero la mejor noticia sobre el entrenamiento de cardio es que incluye muchos tipos de ejercicio. Usted puede estar seguro de encontrar uno o dos que le agraden y los puede agregar a su rutina y quedarse con ellos. De un paseo en bicicleta, baile, nade, juegue baloncesto con sus hijos, de una caminata. Encuentre una actividad aeróbica que usted disfrute para empezar a moverse.

"Donde quiera que esté, cual que sea su circunstancia, puede vivir una vida saludable. Aunque solo signifique caminar una vez por semana y dar un paso cada día. Entonces eso es bueno."

Usted puede optar por empezar su entrenamiento cardiovascular en un gimnasio con un entrenador personal. Puede ayudarle a usted a hacer un plan para hacerlo de manera segura. O usted puede optar por hacer actividades alrededor de su casa, solo o con su familia o amigos.

Si ha pasado mucho tiempo sin usted hacer ejercicio o si tiene problemas de salud, consulte a su proveedor del cuidado de la salud antes de empezar a asegurarse de que sus objetivos son factibles y seguros.

Para disfrutar de los beneficios del entrenamiento cardiovascular en la salud, el objetivo es hacerlo casi todos los días de la semana durante un mínimo de 30 minutos cada vez, a una

intensidad moderada. Para perder peso es posible que usted desee hacerlo durante más tiempo.

Recuerde, algún tipo de actividad es mejor que nada. Comience lentamente y añada poco a poco algo de ejercicio, mientras su cuerpo se acostumbra a hacerlo.

Divida una sesión en series de 10 minutos, 3 veces al día para que sea más manejable. Después añada poco a poco uno o dos minutos cada vez.

Si usted puede hablar mientras hace ejercicio, entonces no se está excediendo.

Eventualmente, usted necesitará aumentar la intensidad de su ejercicio aeróbico para aumentar los beneficios. Por ejemplo, tomar una ruta montañosa en su caminata es una gran manera de aumentar la intensidad.

Cualquiera que sea el ejercicio de cardio que usted decida incluir en su rutina, recuerde que tiene muchas opciones y por eso jamás se aburrirá. Mezcle su rutina y pruebe algo nuevo para obtener todos los beneficios del entrenamiento cardiovascular. Hágalo que sea una parte divertida de cada día.