

Temat 18: *Ćwiczenia kardio.*

**Samocena własnych możliwości i predyspozycji fizycznych.**

**Trening kardio**, zwany też treningiem wytrzymałościowym, to forma ćwiczeń mająca na celu poprawę wydolności serca.

**Polecana jest wszystkim osobom, bez względu na wiek czy poziom wydolności fizycznej.**

**Trening kardio pomaga schudnąć, zbawiennie działa na układ krążenia, dotlenia i pozytywnie wpływa na funkcjonowanie całego organizmu.**

Trening w domu może zająć zaledwie 15 minut i też będzie skuteczny! Wystarczy odrobina chęci, cel i samozaparcie! Uprawiając aktywność fizyczną możesz oczywiście bazować na filmikach dostępnych w Internecie, ale jeśli chcesz ułożyć swój własny plan to bardzo dobry pomysł. Pamiętaj, żeby ilość powtórzeń, serii oraz tempo i intensywność dopasować do swoich możliwości. Może coś takiego –

[https://www.youtube.com/watch?v=RIJ7twbv-1s&list=PLs3Um65UxPvIN9\\_8J3gk7ey3qmCbhjOr&index=9&t=0s](https://www.youtube.com/watch?v=RIJ7twbv-1s&list=PLs3Um65UxPvIN9_8J3gk7ey3qmCbhjOr&index=9&t=0s)

M

i

ł

e

g

o

d

n

i

-