

## تمارين الكارديو

تمارين الكارديو: تعد تمارين الكارديو من أهم التمارين الرياضية التي تُمارس بشكل كبير وعلى نطاق واسع، وهي تتطلب مجهوداً عالياً ورشاقة، فهي ترفع معدل نبضات القلب لمدة طويلة نوعاً ما، لذلك تعتبر من أفضل التمارين لجسم الإنسان. تمارين الكارديو تعتمد بشكل رئيسي على حرق الأكسجين وسكر الدم في الجسم لإنتاج الطاقة، وبالتالي فهي من أهم التمارين التي تُمارس لخسارة الوزن وحرق الدهون في مختلف أنحاء الجسم،

انواع تمارين الكارديو :

تُقسم تمارين الكارديو إلى قسمين رئيسيين بحسب شدة التمرين، وهما الكارديو بسرعة ثابتة مثل المشي بسرعة ثابتة لمدة نصف ساعة، و تمارين بسرعة متفاوتة الشدة والسرعة أو عالية الشدة.

تحسين الدورة الدموية في الجسم وتنشيطها،

وبالتالي إيصال العناصر الغذائية والأكسجين لخلايا الجسم والتخلص من الفضلات الأيضية.

المساعدة في التخلص من الضغط والتوتر والإجهاد وتحسين الحالة المزاجية والنفسيّة.

حرق الدهون والسرعات الحرارية بفعاليّة.

تقليل نسبة الإصابة بالأمراض المزمنة وأهمها الضغط والسكري وأمراض الشرايين والقلب

. تقوية العضلات المسؤولة عن التنفس (الرئتين والقلب).

أمثلة على تمارين الكارديو المشي:

هو الأكثر استعمالاً من بين التمارين الأخرى نظراً لسهولة أدائه وفعاليتيه في حرق الدهون، كما ويعد مناسباً لجميع فئات الأعمار بالإضافة إلى الحوامل أيضاً، ويمكن أداء التمرين في أي مكان مفضل أو مريح، وتجدر الإشارة إلى أنّ تمرين المشي يحرق 300 سعر حراري أو أكثر. القفز على الحبل: هو من أقدم التمارين الرياضية، وهو من التمارين القوية في حرق الدهون وتنشيط الجسم وإمداده بالطاقة والحيويّة، حيث يعمل على حرق في 1200 سعر حراري خلال الساعة الواحدة، ويتميّز بأنّه يحرك جميع عضلات الجسم وأهمها عضلة القلب.

القفز على الحبل:

هو من أقدم التمارين الرياضية، وهو من التمارين القوية في حرق الدهون وتنشيط الجسم وإمداده بالطاقة والحيويّة، حيث يعمل على حرق في 1200 سعر حراري خلال الساعة الواحدة، ويتميّز بأنّه يحرك جميع عضلات الجسم وأهمها عضلة القلب، ويمكن التمرّن بالقفز

على الحبل بعدد بسيط مثلاً كنوع من الإحماء، ثمّ زيادة العدد تدريجياً مع الحصول على وقت استراحة.

صعود الدرج:

هو يشبه إلى حد ما تمارين القوة من حيث تأثيره الإيجابي في تقوية العظام والعضلات التي يتم استخدامها، فتمرين صعود الدرج سواء كان في الصالة الرياضية أم على الدرج الحقيقي، هي من التمارين التي تقوي عضلات الفخذين والمؤخرة وتساعد على شدها، كما أنه يحرق سرعات حرارية جيّدة وبالتالي التخلص من الوزن الزائد، ويُفضل ممارسة التمارين ثلاث مرّات أسبوعياً أو خمس مرّات بحسب هدف التمرين، فإذا كان الهدف منه حرق الدهون والسرعات الحرارية فيجب ممارسته خمس مرات أسبوعياً لمدة عشرين دقيقة.

تمارين عن الكارديو :





