

Kardiotrening

Autor: ZigZag - 09/25/2015 19:59

Dobry wieczór.

Jakiś czas temu dopadły mnie problemy z ciśnieniem i cholesterolem.

Padło na ćwiczenia i dietę żeby uporać się z tym drugim i się udało 😊

Teraz pytanie do Was, jako że widzę że sporo tu osób mających doświadczenie. Przerabiał ktoś kardio trening na naszym sprzęcie, i podzieli się wiedzą?

Zaznaczam że rolki miałem dziś 3 raz na nogach po prawie 20 letniej przerwie 😊

=====

Odp: Kardiotrening

Autor: Michał Rolski - 09/28/2015 07:12

A co to jest wg Ciebie trening kardio?

=====

Odp: Kardiotrening

Autor: ZigZag - 09/28/2015 07:30

Coś co pozwoli mi zwiększyć wydolność serca, i jakoś poradzić sobie z ciśnieniem. Białe fartuchy nie zabronił jeździć...

Na siłkę gdzie będzie mnie ktoś prowadził raczej się nie wybieram- rytmiczne umps umps w głośnikach skutecznie mnie odstrasza. Pozostaje mi samotny trening.

=====

Odp: Kardiotrening

Autor: Michał Rolski - 09/28/2015 08:11

No to większość z osób tu na forum jeździ na nartorolkach właśnie w celu utrzymania dobrej formy. Trening na nartorolkach bardziej angażuje serce niż rower, czy bieganie, bo na nartorolkach pracują niemal wszystkie mięśnie ciała i serce musi pompować krew nie tylko do nóg, ale też do górnych części ciała.

=====

Odp: Kardiotrening

Autor: Alicja - 09/28/2015 08:21

Jeśli będziesz jeździł w spokojnym tempie, nie siłowo (czyli mocno pod górę lub na bardzo wolnych treningowych kołach), to będzie to właśnie taki trening aerobowy. Tylko tętno nie może być zbyt wysokie.

=====

Odp: Kardiotrening

Autor: Matek - 09/28/2015 08:32

Jazda na rolkach i nartorolkach zaraz obok jazdy na nartach biegowych i pływania to najlepsze naturalne treningi kardio jakie można stosować bez chodzenia na siłownię i używania bieżni czy orbitreków. Możesz sobie najwyżej później, w miarę poprawy techniki i wydolności, dodatkowo regulować to intensywnością, czyli tzw interwałami. Ja np jadąc na swojej stałej trasie o długości 20 km, do swojej stałej prędkości, dorzucam parę intensywniejszych rund po ok.300-500 metrów. Dodatkowo gdy nie można jeździć ze względu na ciężką pogodę, mozesz stosować trening imitacyjny z samymi kijami. I Michała na stronie nabiegowkach.pl są świetne filmy z takimi treningami.

=====