

FER EXERCICI CARDIOVASCULAR

7 febrer, 2025



Tots tenim clar que l'exercici físic és salut, i més concretament l'entrenament cardiovascular. Però és possible que et preguntis quins són els efectes directes i les conseqüències que poden patir el teu cos davant la realització d'aquest tipus d'entrenament.

A més a més, abans de començar, considerarem com a cardiovascular aquells exercicis que, quan es realitzen, alteren la nostra freqüència cardíaca i, en conseqüència, milloren la nostra resistència eventualment.

Millora de la salut cardiovascular

Com primer benefici del cardiovascular, hem de parlar de què enfortirem el nostre cos, reduint les possibilitats de malalties cardiovasculars. A més, aconseguirem una menor tensió arterial i una major oxigenació del cos, la qual cosa permetrà que els nostres òrgans vitals funcionin correctament.

Beneficis per la salut mental

El benefici de l'exercici cardiovascular per la salut mental

potser no serà tan evident. Però un dels majors beneficis de fer exercici cardiovascular és la reducció de l'estrès i ansietat que es produeix. La principal raó d'això és l'alliberament d'endorfines per part del nostre cos, la qual ens fa la sensació de felicitat, a més d'ajudar a la producció d'altres hormones com la serotonina o fins i tot la dopamina. A més, l'esport funciona com un mètode d'evasió davant les preocupacions del nostre dia a dia.

Benefici en la qualitat del somni

Existeixen certs estudis que asseguren que hi ha una relació directa entre la realització d'exercici aeròbic i la qualitat del somni. Això podria explicar-se per què, després d'una alta despesa, és necessària una inactivitat que es presenta com somni. Això funcionarà com una simbiosi: l'exercici cardiovascular ajudarà al teu somni, i el descans ajudarà a la recuperació física, i això permet mantenir el rendiment l'endemà.

Millora la relació amb l'esport

No hem d'oblidar que l'esport, en l'àmbit general, és de summa importància. És per això que l'exercici cardiovascular pot funcionar molt bé per introduir-nos en aquest ampli món. Muntar en bicicleta, córrer o fins i tot caminar són activitats que poden realitzar-se amb facilitat i que poden ser una clau per, en un futur, endinsar-nos més de ple en l'activitat esportiva.

Creuar greixos

Si parlem dels beneficis de fer exercici cardiovascular, a tots se'ns en ve al cap la crema de greixos. És una realitat que aquest tipus d'exercici és eficient a l'hora de realitzar un dèficit calòric. Però, no necessàriament s'ha d'utilitzar per baixar de pes, sinó com una forma de complementar una dieta, cosa que permet una major ingesta de calories.

En definitiva, fer exercici cardiovascular et donarà molts beneficis. A més, existeixen diverses formes de fer-lo efectiu segons els teus gustos personals: anar en bicicleta de ruta, caminar mentre escoltes el teu pòdcast favorit o fins i tot sortir a ballar amb els teus amics. La idea és que allò que

escullis s'adeqüi a tu per poder mantenir-lo en el temps