

# Кардио упражнения во время дистанционного обучения.

Кардио-тренировка – это комплекс упражнений, которые увеличивают сердечный ритм и усиливают циркуляцию крови по всему телу.

Заниматься кардио-тренировками можно как в зале на тренажерах, так и в домашних условиях без дополнительного инвентаря.

## **Зачем нужны кардио тренировки?**

1. Улучшение работы сердечно-сосудистой системы за счет тренировки сердечной мышцы.
2. Сжигание калорий и повышение тонуса мышц.
3. Развитие выносливости.
4. Выброс негативных эмоций, снижение риска депрессии.
5. Ускорение метаболических процессов.
6. Улучшение работы дыхательной системы.
7. Увеличение плотности костной ткани.

Кроме того, умеренная кардио-тренировка дает энергию на весь день, вы будете чувствовать себя бодрым и полным сил.

## **Комплекс кардио упражнений.**

1. Разновидности бега (бег на месте, бег на прямых ногах, бег с захлестыванием голени, бег с высоким поднятием колен).
2. Разновидности прыжков (прыжки через скакалку, прыжки через препятствие, запрыгивание на препятствие, прыжки в стороны)
3. Упражнения (Альпинист, Джампинг Джек, Берпи, разновидности планки).

