

Kardiovaszkuláris edzés (kardio) feltételei

- 1. Rövid, fokozatos bemelegítés**
- 2. Ciklikusan változó, intervall edzés (magas intenzitás és pihenő szakaszok váltakozása)**
- 3. Magas intenzitású aerob, állóképességet fejlesztő edzés kb. 10-15-20 percig (futószőnyeg, kerékpár)**
- 4. Folyadékpótlás (0,5 – 1 liter)**
- 5. Heti 2 kardio és 2 erősítő edzés**
- 6. Pulzusszám = (220 - életkor) x 0,75-0,8**