

MEJORA TU NIVEL CARDIOVASCULAR

¿Qué es el ejercicio cardiovascular??

Es el ejercicio o conjunto de ellos con el que trabajamos y mejoramos nuestra capacidad pulmonar y la capacidad que tiene el corazón para bombear, consiguiendo bajar las pulsaciones después de un ejercicio intenso.

-Aplicaciones del ejercicio cardiovascular:

- *Pérdida de grasa
- *Mejora de resistencia
- *Prevención del riesgo de enfermedades cardiovasculares
- *Mejorar nuestro estado de forma físico

-Ejercicios Cardiovasculares:

- *Comba
- *Correr
- *Ciclismo
- *Natación
- *Ejercicios por intervalos
- *Algunas disciplinas deportivas

En resumen cualquier ejercicio en el cual nuestro cuerpo sienta un déficit de oxígeno y necesite que nuestros pulmones y corazón trabajen.

