

Vivir más gracias al deporte

Escrito por Carlos Barbon

Domingo, 16 de Junio de 2013 18:46 -



Vivir más gracias al deporte

El entrenamiento de cardio aumenta el volumen del corazón en un 50%. Esto hace que el más importante de nuestros músculos trabaje de un modo mucho más económico y eficaz: bombeando más sangre con menos esfuerzo y desgaste. También tiene el efecto positivo de que los vasos sanguíneos ganan elasticidad y desciende el riesgo de sufrir un infarto. Así, aumentamos nuestras expectativas de vida, vivimos mejor, estamos en forma y con más energía, sufrimos menos infecciones y enfermedades como la diabetes y llega más oxígeno a todos nuestros órganos.