

## ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΤΟΧΗ

Μια πολύ καλή και εύκολη αερόβια δραστηριότητα είναι το τζόκινγκ, ή όπως το λέμε στη γλώσσα μας, τροχάδην.

- Φόρεσε ένα καλό ζευγάρι αθλητικά παπούτσια, άνετα αθλητικά ρούχα και πήγαινε σ' ένα γήπεδο στίβου ή σ' ένα πάρκο στη γειτονιά σου.



- Ξεκίνα ένα σχετικά χαλαρό τροχαδάκι για τρία με τέσσερα λεπτά, με σκοπό να προετοιμάσεις τον οργανισμό για το κύριο μέρος της δραστηριότητας.
- Μετά το χαλαρό τροχαδάκι, μπορείς να εμπλουτίσεις την προθέρμανσή σου, με ήπιες ασκήσεις διατάσεων.
- Αφού τελειώσεις την προθέρμανση, ξεκίνα να τρέχεις έχοντας ως στόχο να φθάσεις τα 30 λεπτά συνεχόμενου τρεξιματος σ' ένα σταθερό ρυθμό.
- Θυμήσου ότι πρέπει να τρέχεις τόσο γρήγορα ώστε να λαχανιάσεις και να ιδρώσεις, όχι όμως τόσο ώστε να εξαναγκαστείς να εγκαταλείψεις την προσπάθειά σου.

**Η κολύμβηση** είναι μια θαυμάσια αερόβια δραστηριότητα, για τη βελτίωση της καρδιοαναπνευστικής αντοχής. Μπορείς να κολυπήσεις στη θάλασσα ή σε πισίνα. Οι συμβουλές που σου δίνουμε αφορούν κυρίως στην περίπτωση που θ' ασκηθείς σε πισίνα.



- Πριν κολυμπήσεις στην πισίνα, φόρεσε το μαγιό σου και για την καλή υγιεινή του σώματός σου κάνε ένα ντους.
- Κάνε μερικές ήπιες ασκήσεις διατάσεων, κυρίως για το άνω μέρος του κορμού, στο χώρο της πισίνας.
- Φόρεσε το προστατευτικό σκουφάκι και πέσε στο νερό.  
Κολύπησε χαλαρά με όποιο στυλ επιθυμείς (ελεύθερο, ύπτιο, πρόσθιο, πεταλούδα), για τρία με τέσσερα λεπτά, με σκοπό να προετοιμάσεις τον οργανισμό για το κύριο μέρος της δραστηριότητας.
- Ξεκίνα το κύριο μέρος της άσκησης, είτε κολυμπώντας συνεχώς για 20 με 30 λεπτά με όποιο στυλ επιθυμείς, είτε κολυμπώντας με διαλείμματα ανά 2 με 3 λεπτά κολύμβησης.
- Η ένταση της προσπάθειάς σου πρέπει να είναι τόση ώστε οι σφυγμοί της καρδιάς σου, να είναι μεταξύ 125 και 155.
- Μετά την κολύμβηση μην ξεχάσεις να ξανακάνεις ντους.
- Στη θάλασσα το καλοκαίρι, εκτός από κολύμβηση, μπορείς να κάνεις και διάφορες ασκήσεις στο νερό, όπως έντονο περπάτημα μέσα στη θάλασσα.



**Ο χορός** είναι όχι μόνο μια πολύ καλή αερόβια δραστηριότητα, αλλά και μια εξαιρετικά ευχάριστη μορφή άσκησης.

Τα περισσότερα είδη χορού βελτιώνουν την αερόβια ικανότητα (ειδικότερα όσα μας κάνουν να λαχανιάζουμε και να ιδρώνουμε).



Στα γυμναστήρια έχουν αναπτυχθεί και διάφορα είδη προγραμμάτων ασκήσεων, όπως ο αεροβικός χορός και το στεπ αεροβίωσης.

Εκτός όμως από τα διάφορα είδη προγραμμάτων ασκήσεων, που προσομοιάζουν στο χορό, **την καρδιοαναπνευστική αντοχή αναπτύσσουν** τόσο το κλασικό μπαλέτο, όσο και οι παραδοσιακοί χοροί (Ελληνικοί και Ξένοι).

**Θα πρέπει να έχεις υπόψη σου** ότι στο χορό

ισχύει ό,τι και στις άλλες αερόβιες

δραστηριότητες.

Δηλαδή για να υπάρχουν αποτελέσματα καλό θα είναι η δραστηριότητα να υπερβαίνει τα 20 λεπτά και να είναι τόσο έντονη, ώστε να σου προκαλεί εφίδρωση και οι σφυγμοί σου να είναι μεταξύ 125 και 155.



**Η ποδηλασία**, όταν γίνεται με σωστό τρόπο και σε επαρκές χρονικό διάστημα, είναι

μια θαυμάσια δραστηριότητα για τη

βελτίωση της

**καρδιοαναπνευστικής αντοχής**. Διάλεξε ένα

ποδήλατο κατάλληλο για το ύψος σου και

για το είδος της ποδηλασίας που θα κάνεις (δρόμος ή εξοχή).

- Φόρεσε το προστατευτικό κράνος και φρόντισε το ποδήλατο να έχει ανακλαστήρες και φως, όταν ποδηλατείς στο σκοτάδι.
- Ξεκίνα να ποδηλατείς σε σχετικά ήπιο ρυθμό, για περίπου πέντε λεπτά, με σκοπό

να προετοιμάσεις τον οργανισμό για το κύριο μέρος της δραστηριότητας.

Μετά την προθέρμανση άρχισε να ποδηλατείς συνεχώς με σταθερό ρυθμό και ταχύτητα 15 - 20 χλμ/ώρα για διάστημα άνω των 20 λεπτών.

- Έλεγξε τους σφυγμούς της καρδιάς σου. Αν είναι λιγότεροι των 125 το λεπτό, επιτάχυνε το ρυθμό σου, ενώ αν υπερβαίνουν τους 160 μείωσέ τον.
- Διάλεξε διαφορετικές διαδρομές (δρόμος ή εξοχή) κάθε φορά που ποδηλατείς.
- Μπορείς εναλλακτικά να χρησιμοποιήσεις στατικό ποδήλατο.





Όλες οι σωματικές δραστηριότητες και οι ασκήσεις, που γίνονται για χρόνο πάνω από 20 λεπτά και σε κάνουν να λαχανιάζεις ή να ιδρώνεις, μπορούν να θεωρηθούν ασκήσεις βελτίωσης της καρδιοαναπνευστικής σου αντοχής.

Τέτοιες δραστηριότητες είναι μεταξύ των άλλων:

- Τα παιχνίδια (κυνηγητό, σκυταλοδρομίες κ.ά.)
- Τα ομαδικά αθλήματα (ποδόσφαιρο, μπάσκετ, βόλει, χάντμπολ κ.ά.)
- Το έντονο περπάτημα
- Η μακρά πεζοπορία
- Το κανό - καγιάκ
- Η κωπηλασία
- Η ιστιοπλοΐα
- Το τένις
- Το πινγκ πονγκ

Εκτός όμως από τις αερόβιες δραστηριότητες και ασκήσεις, που αυξάνουν την καρδιοαναπνευστική σου ικανότητα, υπάρχουν πολλές καθημερινές και απλές συνήθειες, που σε βοηθούν να διατηρήσεις σε ικανοποιητικό επίπεδο την αντοχή σου. Γι' αυτό το λόγο:

- Χρησιμοποίησε τις σκάλες για ν' ανέβεις τους ορόφους σε μια πολυκατοικία.
- Μετακινήσου σε σχετικά μικρές αποστάσεις με το ποδήλατο ή με τα πόδια.
- Σκέψου και εφάρμοσε τρόπους για να κάνεις την καρδιά σου να εργάζεται και να μην τεμπελιάζει.

