

## ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΓΝΩΡΙΖΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΤΟΧΗ

Όταν μιλάμε για αντοχή, αναφερόμαστε συνήθως στην **καρδιοαναπνευστική αντοχή** και εννοούμε την ικανότητα ενός ατόμου, να πραγματοποιεί μια έντονη σωματική δραστηριότητα για μεγάλο χρονικό διάστημα.

Η **καρδιοαναπνευστική αντοχή** σχετίζεται με το πόσο καλά λειτουργούν:

- **η καρδιά**
- **οι πνεύμονες και**
- **τα αγγεία**



και διαφέρει από τη **μυϊκή αντοχή**, που είναι η ικανότητα των μυών να εκτελούν πολλές επαναλαμβανόμενες κινήσεις χωρίς να κουράζονται.

**Ο όρος αερόβια ικανότητα** χρησιμοποιείται

εναλλακτικά του όρου καρδιοαναπνευστική αντοχή και εκφράζει το πόσο καλά η καρδιά και οι πνεύμονες μπορούν να εκτελούν μια σχετικά έντονη φυσική δραστηριότητα, για μεγάλο χρονικό διάστημα χωρίς να κουράζονται.

Η καλύτερη μορφή εκγύμνασης για τη βελτίωση της καρδιοαναπνευστικής αντοχής είναι η αερόβια άσκηση.



- Ως **αερόβια άσκηση** ορίζουμε κάθε μορφή σωματικής δραστηριότητας, που σε κάνει να λαχανιάζεις και να ιδρώνεις και έχει διάρκεια τουλάχιστον 20 λεπτά.

Εκτός από την αερόβια ικανότητα, υπάρχει και η αναερόβια. **Η αναερόβια ικανότητα** σχετίζεται με τις έντονες σωματικές δραστηριότητες, που γίνονται σε εξαιρετικά σύντομο χρονικό διάστημα.

Η ιδιαιτερότητα αυτών των δραστηριοτήτων είναι, ότι για την πραγματοποίησή τους δεν απαιτείται οξυγόνο.

Τέτοιες δραστηριότητες είναι για παράδειγμα ο αγώνας δρόμου 100 μέτρων ή οι ασκήσεις με τα βάρη.



Η καρδιοαναπνευστική αντοχή θα πρέπει να καλλιεργείται σ' όλη μας τη ζωή, γιατί σχετίζεται με την **υγεία της καρδιάς** μας.



### **Μάθε ότι η καρδιά:**

- Σε 24 ώρες μεταφέρει 10.000 λίτρα αίματος.
- Το ημερήσιο φορτίο της είναι ισοδύναμο με αυτό που κάνει ένα άτομο που μεταφέρει ένα δέμα 30 κιλών στην κορυφή ενός εκατονταόροφου κτιρίου.
- Χτυπά περίπου 40 εκατομμύρια φορές το χρόνο.



**Για να διατηρήσουμε την υγεία της καρδιάς μας πρέπει να γυμναζόμαστε συστηματικά και σ' όλη τη ζωή μας.**