

Упражнения на выносливость

A decorative graphic consisting of several horizontal lines of varying lengths and colors (teal, light blue, white) extending from the right side of the title area across the page.

Что такое выносливость и для чего она нужна?

- **Выносливость** – способность организма долго работать. Или медленно уставать. Хотя, по сути, это одно и то же.
- И как наш организм это реализует? Как можно заставить мышцы работать дольше, чем обычно?
- Да точно так же, как их можно вообще заставить работать. Нужно просто подвести к ним питание и прикрутить выключатель. Роль питания выполняет глюкоза, гликоген и другие подобные соединения. А выключатель – мозг, соединенный с каждой клеткой тела через сеть нейронов.

Мышечная выносливость

- Мышечная выносливость определяет способность многократного сокращения мышцы или группы мышц. Чтобы развить мышечную выносливость, необходимо выполнять большое количество повторений в упражнениях. Подойдут такие упражнения как: **отжимания**, подтягивания, приседания, скручивания. **Результат:** спустя несколько месяцев занятий, вы почувствуете, что довольно легко и с большим количеством повторений сможете выполнять те упражнения, которые раньше вам давались с трудом.

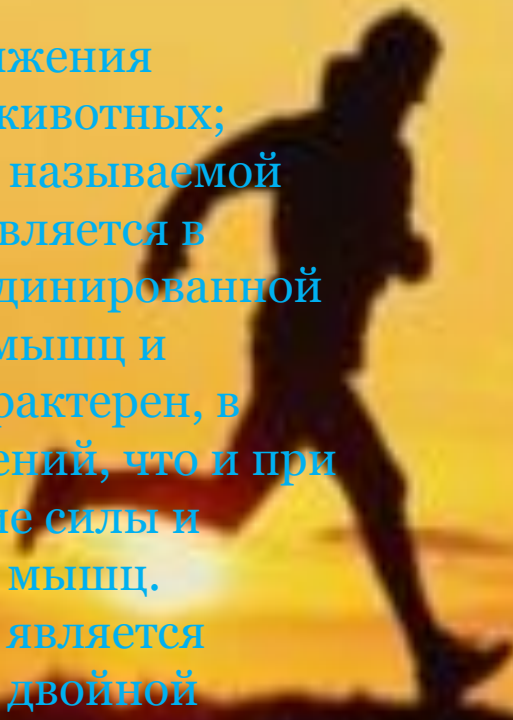
Сердечно-сосудистая выносливость

- Благодаря этому виду выносливости, при определенных физических нагрузках, ваше сердце, легкие и сосуды смогут эффективно функционировать довольно долгий отрезок времени.

Для развития сердечно-сосудистой системы, самыми гарантированными упражнениями являются: бег, плавание, скакалка, велотренажер, круговые тренировки, лыжи.


Бег

один из способов передвижения (локомоции) человека и животных; отличается наличием так называемой «фазы полёта» и осуществляется в результате сложной координированной деятельности скелетных мышц и конечностей. Для бега характерен, в целом, тот же цикл движений, что и при ходьбе, те же действующие силы и функциональные группы мышц. Отличием бега от ходьбы является отсутствие при беге фазы двойной опоры.



Плавание

A swimmer in a blue cap and goggles is captured in a dynamic pose, swimming in a pool. The swimmer's arms are extended forward, and their body is angled towards the right. The water is a vibrant blue, and the background shows lane lines and a blurred pool environment.

Плавание — вид спорта или спортивная дисциплина, заключающаяся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций.  При этом в подводном положении по действующим ныне правилам разрешается проплыть не более 15 м после старта или поворота (в плавании брассом подобное ограничение сформулировано по-другому); скоростные виды подводного плавания относятся не к плаванию, а к подводному спорту.

Лыжи

это— гонки на лыжах на определённую дистанцию по специально подготовленной трассе среди лиц определённой категории (возрастной, половой и т. д.). Относятся к циклическим видам спорта. Олимпийский вид спорта с 1924 года.



Конец