

Упражнения на выносливость



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.

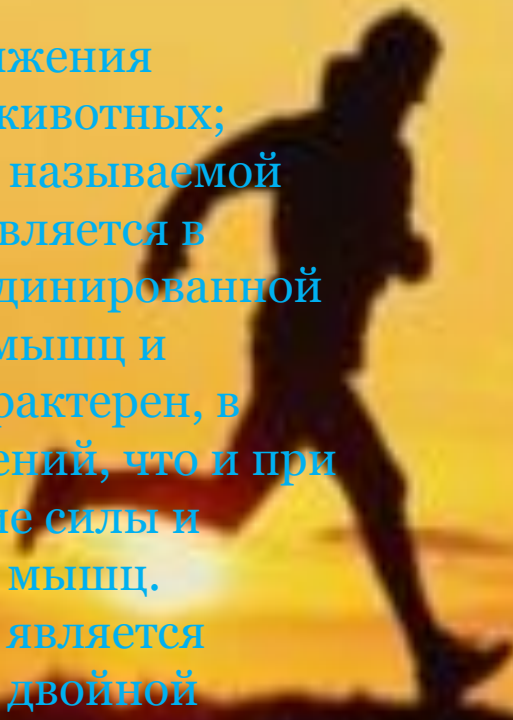
Сердечно-сосудистая выносливость

- 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