Καρδιοαναπνευστική αντοχή

Η καρδιά μας είναι ένας ισχυρός μυς που στέλνει αίμα σ' όλο το σώμα, με τρόπο ώστε κάθε κύτταρο να παίρνει την τροφή και το οξυγόνο που χρειάζεται. Η αριστερή πλευρά της καρδιάς απορροφά το οξυγονωμένο αίμα από τους πνεύμονες και το στέλνει σ' όλο το σώμα. Η δεξιά πλευρά της καρδιάς μας απορροφά το αίμα που έδωσε το οξυγόνο του και το στέλνει στους πνεύμονες για να εφοδιαστεί πάλι με οξυγόνο. Η καρδιά παίρνει το αίμα από τα αγγεία που λέγονται φλέβες και το διώχνει με τα αγγεία που λέγονται αρτηρίες.

Η άσκηση βελτιώνει την καρδιοαναπνευστική μας αντοχή. Τι επίδραση έχουν τα διάφορα είδους αθλήματα και οι δραστηριότητες στην καρδιοαναπνευστική μας αντοχή; **Υπάρχουν δραστηριότητες με τις οποίες μπορούμε, αν διαθέσουμε λίγο χρόνο, να έχουμε σημαντική βελτίωση της αντοχής μας. Επίσης, υπάρχουν αθλήματα που έχουν μικρή επίδραση στην αντοχή μας κι έτσι χρειάζεται να αφιερώνουμε σ' αυτά περισσότερο χρόνο**. Για παράδειγμα, ας δούμε παρακάτω:

Υψηλή επίδραση

Γρήγορο περπάτημα, Τρέξιμο, Πεζοπορία, Τρέξιμο επί τόπου (διάδρομο), Ανέβασμα σκάλας, Στατικό ποδήλατο, Κολύμπι, Αεροβική γυμναστική, Μοντέρνος χορός, Ποδήλατο, Σκι μεγάλων αποστάσεων, Σχοινάκι, Κωπηλασία

Μεσαία επίδραση

Περπάτημα με μέτριο ρυθμό, Ποδόσφαιρο, Μπάσκετ, Χάντμπολ, Βόλεϊ, Σκι (σε κατηφόρα), Χόκεϊ, Τένις (απλό)

Χαμηλή επίδραση

Περπάτημα με αργό ρυθμό, Χορός σε κοινωνικές εκδηλώσεις, Δουλειές του σπιτιού, Κηπουρική, Μπόουλινγκ

Οι δραστηριότητες υψηλής επίδρασης, αν γίνονται τακτικά (π.χ. τουλάχιστον 3-4 φορές την εβδομάδα, για 30 λεπτά περίπου την κάθε φορά, με μέτρια ένταση) θα έχουν σημαντικά ευεργετικά αποτελέσματα στην καρδιοαναπνευστική μας αντοχή. Οι δραστηριότητες μεσαίας επίδρασης οι οποίες δεν είναι τόσο έντονες, αλλά αποτελούν εξαιρετική επιλογή για κάποιον που θέλει να ασκηθεί. Όταν εκτελούνται για 30 λεπτά ή περισσότερο, 3-4 φορές την εβδομάδα, μπορούν επίσης να αυξήσουν την καρδιοαναπνευστική μας αντοχή.

Οι δραστηριότητες χαμηλής επίδρασης είναι χαμηλότερης έντασης. Έχουν φυσικά και αυτές τα οφέλη τους, αυξάνουν τον νευρομυϊκό συντονισμό και τον μυϊκό τόνο, μειώνουν το στρες.