

SI VZDRŽLJIV? JE TVOJE TELO VZDRŽLJIVO?

Vzdržljivost je funkcionalna sposobnost človeka, da lahko opravlja določeno dejavnost **dlje časa**. Je ena tistih **gibalnih sposobnosti človeka**, ki je v največji meri povezana z njegovim **zdravjem**, telesno vitalnostjo in kakovostjo njegovega življenja.

Z **vzdržljivostno vadbo** se zaradi pospešenega delovanja **srčno žilnega in dihalnega sistema** ob **kondiciji** krepi tudi **imunski sistem** vadečega, redna vzdržljivostna vadba pa vpliva tudi na **boljše psihično počutje**.

KAKO LAHKO OHRANJAŠ / IZBOLJŠAŠ SVOJO VZDRŽLJIVOST?

S hojo, tekom, kolesarjenjem, rolanjem, pohodništvom, skupinsko kondicijsko vadbo preko videa - npr. tabata za otroke na youtube, različna domača opravila in druge.

Vzdržljivostno vadbo prihaja v tvojem telesu do različnih sprememb, kot pa recimo ko sedi in miruješ... Med vadbo se pospeši tvoje dihanje, poveča se srčni utrip, začneš se potiti, postaneš utrujen, žejen – povečana potreba po tekočini, spremeni se tvoje počutje.

Naj ti bo vodilo sledeče: **Katerakoli vadba, ki jo boš izvajal, ti mora biti vsaj malo naporna, da boš lahko dosegel napredek**. Če ti pri vadbi ne bo čisto nič težko, bo napredek manjši. Za vsak uspeh se je potrebno potruditi. Tako kot z učenjem uriš svoje možgane, tako z redno vadbo krepiš svoje telo. To je naložba za tvoje življenje.

Katero vadbo v naravi si si izbral danes?

