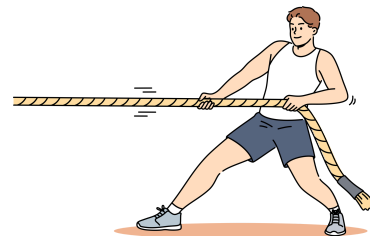


Rūpestis dėl savęs ir kitų. Ištvermė



1. Įžanga

Ištvermė – organizmo atsparumas įvairiems vidiniams ir išoriniams veiksniams (fiziniams krūviams, deguonies trūkumui, karščiui). Ištvermė priklauso nuo organizmo gebėjimo kuo ilgiau aprūpinti energetinėmis medžiagomis dirbančius raumenis, nervų sistemos gebėjimo valdyti raumenyse vykstančius fizinius ir cheminius procesus.

Ištvermės lavinimo treniruotės – tai fizinė veikla, kurios metu tam tikram laikui pagreitėja širdies ir kvėpavimo ritmas. Norint padidinti ištvermę, būtina sistemingai ir nuosekliai dirbti ir įveikti iššūkius. Tai taip pat reiškia, kad turite judėti pirmyn net ir tada, kai sunku. Ištvermės lavinimo pratimai reikalauja būtent tokio susitelkimo ir atsidavimo. Norint, kad ištvermės treniruotės būtų kuo efektyvesnės ir naudingesnės, apie jas verta sužinoti šiek tiek daugiau.

- Ištvermės treniruotės padeda reikšmingai sumažinti kraujospūdį ir širdies ligų riziką. Todėl ištvermės lavinimas gali padėti ne tik lengviau pasiekti savo užsibrėžtus tikslus, bet ir apsaugoti nuo rimtų sveikatos problemų.
- Aerobiniai pratimai padeda pagerinti smegenų vykdomąsias funkcijas. Vieno atlikto tyrimo rezultatai parodė, kad aerobiniai pratimai gali atitolinti arba sumažinti senėjimo padarinius. Aerobinių pratimų pagalba galima pagerinti koncentraciją ir kitas kognityvines funkcijas.
- Fizinės veiklos metu raumenys aprūpinami deguonimi. Kuo aukštesnis fizinio intensyvumo lygis, tuo didesnis deguonies poreikis. Ištvermės treniruotės padeda padidinti deguonies kiekį. Todėl mūsų kūnas dirba produktyviau fizinių treniruočių metu. Lavinant ištvermę galima pagerinti ir savo sportinius rezultatus.