

Temat: Wydolność organizmu-jak ją poprawić.

Aktywność fizyczna jest bardzo ważna w życiu każdego. Nie tylko dobrze wpływa na sylwetkę czy zapobiega chorobom, lecz także kształtuje naszą **wydolność organizmu**.

Wydolność fizyczna- to nic innego jak umiejętność człowieka do wykonywania pracy fizycznej. Możliwości wykonywania wysiłku fizycznego, któremu nie towarzyszy głębokie i przewlekłe zmęczenie. **Wydolność fizyczna** pozwala nam bowiem na dość szybką regenerację po zakończonym wysiłku.

Niska wydolność fizyczna – problem na skalę światową!!!

Słaba wydolność fizyczna jest poniekąd już chorobą cywilizacyjną. Eksperci – z dietetykami na czele – biją na alarm. Nie odżywiamy się prawidłowo, nie uprawiamy regularnie sportów. A zła dieta i brak ruchu dosłownie zabija! Wiele badań potwierdza, że taki styl życia już u **nastolatków** wcześniej czy później skończy się zawałem serca czy innymi chorobami układu krążenia.

Jak poprawić wydolność fizyczną?

Oczywiście przez najróżniejsze ćwiczenia takie jak: bieganie, rower itp. Pierwsze efekty treningów zauważymy dość szybko!!! np. Jeśli chcemy poprawić wydolność fizyczną, warto postawić na jogging (na ruchomej bieżni jeśli ktoś z Was taką posiada). Ten powolny trucht sprawia, że po pewnym czasie, przestajemy odczuwać zadyszkę.

Proponuję Wam trening **Cardio z p. Moniką Kołakowską (ćwiczymy wg własnych możliwości, film to tylko pokaz dla Was!)**. Trening zawiera rozgrzewkę, trening główny i rozciąganie. Potrzebujesz: swobodny strój, wodę i **CHĘCI:):):)**

Pozdrawiam życzę powodzenia! <https://www.youtube.com/watch?v=72lVxgdhvGg>