

Наверное, многие из вас не раз встречали выражение « [аэробная способность](#) ». Многие тренеры по фитнесу также зачастую используют данный термин. Многие не знают, что это такое. На самом деле, под этой фразой подразумевается способность организма использовать максимальное количество кислорода во время тренировки. Чем чаще тренировки, тем лучше будет анаэробная способность. В то же время отсутствие регулярных тренировок, хронические заболевания и процесс естественного старения снижают эффективность данной способности. Чем больше кислорода сможет использовать человек, тем выше будет длительность выполняемого упражнения. Используется серия специальных упражнений, которые могут помочь улучшить аэробную способность. Такие упражнения ещё называют кардио упражнениями. Существует множество факторов, которые оказывают непосредственное влияние на аэробную способность. К ряду основных причисляется естественное старение организма. Сорокалетний рубеж обычно отмечается спадом аэробной активности, если человек перестаёт заниматься спортом. Но если заниматься фитнесом, аэробикой и другими видами спорта, то это пойдёт только на пользу. Многие клубы предлагают своим клиентам протестироваться. То есть скорее протестировать свою аэробную способность. В ходе теста у проверяемого замеряется количество выдыхаемого и вдыхаемого воздуха. Когда количество вдыхаемого газа перестаёт изменяться, считается, что человек достиг высшего предела своей аэробной способности. Результат не сможет увеличиться сильнее, даже если проверяемому увеличить физическую нагрузку. Для сохранения высоких показателей аэробной возможности следует проводить постоянную работу. Даже непродолжительные физические нагрузки смогут помочь вам оставаться в прекрасной форме.