



ANAEROBĀ SLODZE

Anaerobā izturība ir organisma spēja nodrošināt enerģiju bez skābekļa klātbūtnes, veidojot t.s. skābekļa parādu, tad kad veicamā darbība ir ļoti ātra, jaudīga un organisms nespēj uzņemt tik lielu skābekļa daudzumu, kāds šai darbībai nepieciešams. Pie anaerobiem vingrojumiem pieder, piemēram, sprinta skrējiens, svarcelšana, crossfit, lekšana ar lecamauklu, kalistēnika, sprinta peldēšana, sprinta riteņbraukšana, BMX riteņbraukšana, bobslejs, hokejs, HIIT jeb augstas intensitātes intervālu treniņi (darbs ilgāk nekā 15 sek., arī 90 – 100% atdeve, atpūta starp intervāliem vismaz 3x ilgāka nekā darbs).

AEROBĀ SLODZE

Aerobā izturība ir organisma spēja nodrošināt enerģiju ar ieelpojamā skābekļa daudzuma palīdzību. Pie aerobiem vingrojumiem pieder, piemēram, peldēšana, riteņbraukšana, skriešana, slēpošana, basketbols, futbols, teniss, aerobika, sporta dejas, soļošana, airēšana, slidošana, skrituļslidošana, stepa nodarbības u.c.