

VZDRŽLJIVOST

Vzdržljivost je sposobnost človeka, da lahko opravlja določeno aktivnost dlje časa, ne da bi zaradi utrujenosti moral to aktivnost prekinjati ali bistveno znižati njeno intenzivnost. Lahko rečemo, da je vzdržljivost odpornost proti utrujenosti pri dolgotrajni športni vadbi.

Vzdržljivost posameznika najlažje izmerimo s časom, ki ga potrebuje za izvedbo določene naloge (V šoli so to teki na: 600 metrov, 1000 metrov, 2400 metrov, Petelinjski tek).

Poznamo **anaerobno** (brez kisika) in **aerobno** (ob prisotnosti kisika) aktivnost.