Όταν κάνουμε λόγο για **αερόβια άσκηση μιλάμε για μορφές άσκησης με χαμηλή - μέτρια ένταση και συνήθως μεγάλη διάρκεια**, κατά τις οποίες ασκούνται **μεγάλες μυϊκές ομάδες** του σώματος. Με την αερόβια άσκηση δυναμώνουμε την καρδιά (η καρδιά είναι μυς)  και το αναπνευστικό σύστημα. Επίσης η αερόβια άσκηση συμβάλλει στη μείωση του κινδύνου ή την πρόληψη παθήσεων (διαβήτης, καρδιαγγειακά νοσήματα, εγκεφαλικό, παχυσαρκία, κατάθλιψη κλπ)

Επίσης, είναι πολύ σημαντικό ότι βελτιώνουμε την αντοχή των μυών. Συνήθως η αερόβια άσκηση γίνεται με δραστηριότητες όπως η πεζοπορία, το τρέξιμο, η κολύμβηση, το ποδήλατο.  Κατάλληλα είναι και προγράμματα άσκησης (σειρές ασκήσεων με μικρό ή καθόλου διάλειμμα) που μπορούν να εκτελεστούν στο σπίτι χωρίς εξοπλισμό. Παρακάτω υπάρχουν κάποια παραδείγματα τέτοιων προγραμμάτων:

|  |
| --- |
|  |
| πηγή φωτογραφίας: <https://www.zougla.gr/> |

 15 λεπτο πρόγραμμα άσκησης για βελτίωση της αερόβιας αντοχής μέτριας έντασης

h[ttps://www.youtube.com/watch?v=VHyGqsPOUHs](https://www.youtube.com/watch?v=VHyGqsPOUHs)

37 λεπτο πρόγραμμα ασκήσεων μέτριας έντασης για βελτίωση της αερόβιας αντοχής και καύσης λίπους

<https://www.youtube.com/watch?v=fcN37TxBE_s>

30 λεπτο πρόγραμμα για αρχάριους μέτριας έντασης για βελτίωση της αερόβιας αντοχής και καύσης λίπους

<https://www.youtube.com/watch?v=gC_L9qAHVJ8>

24 ασκήσεις υψηλής έντασης για βελτίωση της αερόβιας αντοχής. Πριν από την εκτέλεση των ασκήσεων  απαιτείται να προηγηθεί προθέρμανση

<https://www.youtube.com/watch?v=gC_L9qAHVJ8>

**ΠΡΟΣΟΧΗ**: Κατά τη διάρκεια της άσκησης πρέπει η αναπνοή να γίνεται κανονικά και να μην λαχανιάζουμε υπερβολικά. Αν δούμε ότι η αναπνοή πιέζεται πολύ, χαλαρώνουμε την ένταση ή κάνουμε μικρά διαλείμματα μεταξύ των ασκήσεων μέχρι να πέσουν λίγο οι καρδιακοί παλμοί.