

– أهمية اللياقة القلبية التنفسية : تعد اللياقة القلبية التنفسية من أهم عناصر اللياقة البدنية المرتبط بالصحة ، وتعرف بأنها : قدرة الجهازين القلبي والتنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء الخارجي ونقله بواسطة الدم واستخلاصه من قبل الخلايا وخصوصاً العضلات لإنتاج الطاقة . وغيرها من الأنشطة ذات الوتيرة المستمرة وبجهد بدني دون الأقصى ، وتقاس بطريقة مباشرة في المعامل المجهزة ، كما يمكن تقدير الاستهلاك الأقصى للأوكسجين بطريقة غير مباشرة من خلال الاختبارات الميدانية ومن أهمها : قياس الزمن اللازم لقطع مسافة محددة ( جري / مشي ) مثل : قطع مسافة 3 كلم ، تجدر الإشارة إلى أن اللياقة البدنية التنفسية تعد مؤشرا صحيا منخفض التكلفة للمرضى الذين يعانون من أمراض ذات أعراض وأمراض ليست لها أعراض . لذا فإن زيادة الأداء القلبي التنفسي تتطلب ممارسة النشاط البدني باستمرار ، ومن الجيد وجود بعض التنوع في التمارين ،