



Az állóképesség fajtái

Alább példákat láthatsz olyan, a hétköznapi életben is előforduló eseményekre, amelyekkel akár edzeni is lehetne. Jelleműknél fogva mindegyiket besoroltuk valamelyik állóképességi fajtába.

Rövid távú: Súlyos tárgy, például szekrény átcipelése egy másik szobába.

Közép távú: Fahasogatás a nagymamánál, sietni kellett és körülbelül fél óráig tartott.

Hosszú távú: Nyári munka során fél nap alatt 12 autót kellett lemosni.