

NOV NAČIN STICANJA KONDICIJE

Ukoliko Vam predstavlja napor da idete u teretanu ili na trčanje, potrebno je da pronađete neki alternativni način da ostanete u kondiciji. Ne bilo loše da se opredelite za hodanje, koje je najprirodnija fizička aktivnost koju sebi možete priuštiti.

Hodanjem pokrećemo sve mišiće lokomotornog sistema. Dame koje žele da oblikuju ne samo noge, već i mišiće.

Tempo koji će vas premoriti nije prava mera. Umesto toga, morati onim tempom koji će Vam omogućiti da nesmetano razgovarate sa osobom koja vam pravi društvo. Vodite računa da imate pravilno držanje tela da ne biste opteretili kičmu.

Tokom zime možete brzo hodati na traci u fitness centru, a tokom proleća i leta možete brzo hodati u parku, pored reke, na planini. Brzo hodanje je idelna rekreacija za sva životna doba i ne zahteva posebnu fizičku spremnost. Pogodno je posebno za žene u menopauzi koje su u riziku od dobijanja osteoporoze, jer olakšava taloženje kalcijuma u kostima, a zglobovi ostaju razgibani i elastični. Najbolje je da hodate u nekom bržem ritmu 3 do 4 puta nedeljno u trajanju od 40 do 60 minuta sporijim tempom, i potom postupno ubrzavati. Ritam hodanja mora biti takav Vam se ubrzava puls I broj udisaja ne sme da bude toliko intezivan da ostanete bez daha. Prvo izaberite kracu stazu I laganiji tempo, pa postepeno ubrzavajte.

Imajte na umu da samo 30 minuta umerene aktivnosti na dan uključujući i brže hodanje jača srce, čini krvne žile elastičnima i održava krvni pritisak u granicama normale.

Važno je steći naviku i izdržati početna iskušenja, a prve rezultate možete da očekujete za 30-tak dana.