

## **NEKOLIKO FITNESS PRAVILA KOJIH SE TREBA PRIDRŽAVATI:**

1. **ODEĆA ZA VEŽBANJE**  
mora biti komotna, ne sme vas stejati i mora biti pamučna da bi znoj mogao da isparava
2. **BRUSHALTER**  
mora biti namenjen sportskim aktivnostima, da bi čvrsto držao grudi tokom aerobnih aktivnosti (vežbanje na steperu ili aerobik)
3. **PEŠKIR**  
Nosenje sopstvenog peškira koji se prostire pre sedanja na pod sprečice mogućnost dobijanja gljivičnih infekcija
4. **PAPUČE**  
Ne zaboravite da ponesete papuče koje ćete nositi u svlačionici, ne zbog neadekvatne higijene objekta u kome vežbate, već zbog toga što možda neko od vežbača ima gljivičnu bolest, tako da postoji opasnost prenošenja infekcije
5. **OBUĆA**  
Postoji nekoliko vrsta patika, ali važno je da recimo zadnji deo patika koje nosite na aerobik bude pojačan u odnosu na prednji, da bi se smanjili udari koje trpi kičma prilikom skakanja. Ukoliko ste rešili da se bavite tenisom, skvošom ili stonim tenisom trebalo bi da se opredelite za obuću ravnog đona. Najbolje bi bilo da na trening dolazite u jednoj obući, a da vežbate u drugoj.
6. **SARADNJA SA INSTRUKTOROM**  
Pre nego što započnete vežbanje važno je da instruktora fitnesa kažete nekoliko rečenica o Vašem načinu života i da ga upoznate sa svojim ciljevima (učvršćivanje mišića, mršavljenje, povećanje mišićnog tonusa). Treba da upozorite instruktora na eventualne hronične bolesti i smetnje, ako ih imate.
7. **DISANJE**  
Važno je dišete kroz nos i ne uzimate vazduh tokom vežbanja misleći da ćete tako duže izdržati napor. Na taj način se organizam ne dobija potreban kiseonik. Pravilno je da udahnete u trenutku najvećeg napora. Disanje na ovaj način omogućuje mišićima bolje snabdevanje kiseonikom, a Vama više zadovoljstva i manje napora tokom vežbanja.
8. **ZAGREVANJE**  
Trening ne treba da započnete bez zagrevanje. Pripremljen mišić je elastičan i lako će podneti napor, dok mišić koji nije pripremljen može da bude istegnut ili da napukne.
9. **PIJTE VODU**  
Pošto se znojenjem gube minerali, potrebno ih je nadoknaditi. Tokom vežbanja trebalo bi popiti barem litar prirodne, a ne gazirane vode. Ako pijete fitness napitke odlučite se za one koji sadrže vitamin C pošto je antioksidans.

## 10. OBROCI I FITNESS

Poznato je da ne treba vežbati odmah nakon jela, ali je isto tako važno da ne vežbate na prazan želudac, jer nećete imati dovoljno energije i osećaćete slabost. Najbolje je pojesti neko hranljivo voće kao što je na primer banana.

## 11. VEŽBANJE I KILOGRAMI

Ukoliko Vam je osnovna motivacija za vežbanje skidanje viška kilograma, važno je da se ne opterećujete rezultatima koje pokazuje vaga. Pravu sliku pored vage daju i ogledalo i garderoba. Važno je da ne dobijete neki kilogram. Mišićno tkivo teže je od masnog tkiva, pa može da se dobitak na mišićnoj masi uz dobitak masnih naslaga ne mora iskazati i na vagi, kao manji broj kilograma.

## 12. NEMOJTE ODBACIVATI MASNOĆE U POTPUNOSTI

Važno je da uspostavite pravu meru, a ne da izbacite masnoće u potpunosti. Masna masa je energetska zaliha koju organizam koristi kad za to ima potrebu. Uravnotežena ishrana sadrži ugljene hidrate, belančevine i masti u odnosu 40:30:30. U svako slučaju treba jesti raznovrsne namirnice, ali u manjoj količini.

## 13. ISTEŽITE SE

Istezanje treba da primenjujete kod zagrevanja, tokom vežbanja i posle vežbi ili posle trčanja, radi opuštanja. Tokom rada sa tegovima mišićno tkivo se grči, pa je istezanje jednostavno neophodno.