

TĀŠLO- A JINĀ% CVIĀŒENĀ• - 1.

StĀ™eda, 15 srpen 2018

hcete-li pohnout svou vĀjhou smĀrem dolĀ, staĀ•Ā- vĀjm Ā•tyĀ™ikrĀit do tĀ½dne vyrazit na 45 minut rychlĀ© chĀ-ze. MĀ-st autobusem pĀĀjky, vĀ-c vĀ½letĀ o vĀ-kendech a ignorovat vĀ½tahy. A neĀ¾ si uvĀdomĀ-te zmĀnu, budou vĀjm plandat kalhoty. VĀ¾dyĀ≠ chĀ-ze je ten nejpĀ™irozenĀjĀĀ- pohyb, jakĀ½ znĀjite. NemusĀ-te se to uĀ•it, ani si kupovat drahĀ© sport vybavenĀ. Je to takĀ© nejlepĀjĀ- zpĀ-sob, jak zaĀ•Ā-t se sportem od nuly.

K ĀspĀĀjnĀ©mu dovrĀjenĀ- tohoto plĀjnu potĀ™ebujete tĀ™mi vĀci zadarmo a jednu za penĀ-ze: kvalitnĀ- boty. AĀ•koliv je potĀ™ebujete na chozenĀ-, nekupujte si boty turistickĀ©. Ty majĀ- pĀ™Ā-liĀj pevnou podrĀjĀ¾ku urĀ•enou na dlouhĀ© trasy a nĀjroĀ•nĀ½, tĀ™eba kamenitĀ½ terĀ©n. Vy budete potĀ™ebovat buĀ• boty bĀĀ¾eckĀ©, nebo na venkovnĀ- sporty, hlavnĀ odpruĀ¾enĀ© a s pevnĀ½m kotnĀ-kem.

A teĀ• ty tĀ™mi vĀci gratis. Za prvĀ© je to cĀ-l.

NebuĀ•te skromnĀ- a sľibte si, Ā¾e Ā•asem pĀjdete na nĀjakĀ½ dĀjlkovĀ½ pochod, vylezete tĀ™ebas na SnĀĀ¾ku bez infarktu, nebo nĀco podobnĀ©ho. K tomuto velkĀ©mu cĀ-li pak dojdĀte malĀ½mi kroky. Za druhĀ© potĀ™ebujete podporu. BuĀ• aktivnĀ- (pĀ™emluvte nĀkoho, aĀ¾ do toho jde s vĀjmi), nebo si poĀ™iĀ•te pejska. A do tĀ™etice potĀ™ebujete motivaci. NĀjakĀ© svĀ© soukromĀ© heslo nebo o Ā•Ā-slo menĀjĀ- dĀ¾Āny, to je jedno. MusĀ- vĀjs to ale protĀjhnout prvĀ-mi dvĀma tĀ½dny, kdy vĀjs bude tĀlo trochu bolet a Ā•inky zatĀ-m budou minimĀlnĀ-.

Ve SpojenĀ½ch stĀjtech, kde se autem jezdĀ- snad i z koupelny do postele, berou chĀ-zi jako vĀjĀ¾nĀ½ sport. Taky je dobrĀ© mĀ-t nĀjakĀ½ krokemĀr. Kdo ujde za den 10 000 krokĀ (pĀ™ibliĀ¾nĀ½ 5 km), je king. Tolik ovĀjem bĀĀ¾nĀ½ za den nenachodĀ-te, pokud nejste poĀjĀ¾Ājk. Jestli se vĀjm pĀ™edstava pĀ™esnĀ©ho pĀ™ehledu nachozenĀ© vzdĀjlenosti lĀ-bĀ-, krokemĀr si poĀ™iĀ•te, ale nutnĀ© to nenĀ-. Brzy zjistĀ-te, kam se za svĀ½ch 30-45 minut dennĀ½ podĀ-vĀjite a jestli tĀ™eba nestaĀ•Ā- jĀ-t pĀĀjky z a do prĀjce.

Ā• Ā¾ si svoje

potenciĀlnĀ- trasy zmapujete a jestli jste typ, kterĀ©mu to pomĀjhĀj, zaveĀ•te si chodeckĀ½ denĀ-Ā•ek. Kolik jste uĀjli, za jak dlouho, jakĀ½ je pokrok. MĀ-Ā¾ete si na zaĀ•Ājtku a na konci chodeckĀ©ho mĀsĀ-ce i zaznamenat svou vĀjhu, nebo jeĀjtĀ lĀ©pe mĀ-ry, a krevnĀ- tlak. VĀ½sledek bude jasnĀ½ pozitivnĀ-, protoĀ¾e chĀ-ze mĀj prokĀjzanĀ© pozitivnĀ- Ā•inky na srdce i spalovĀjnĀ- tukĀ. A nejen to, pomĀjhĀj pĀ™edchĀjzet mnoha nemocem, sniĀ¾uje hladinu cholesterolu, posiluje svaly a kosti a takĀ© vĀjs brĀjnĀ-pĀ™ed depresi.

Dlouho jste se nehĀ½bali a teĀ• zaĀ•Ā-nĀjite? Gratulujeme.

ChĀ-ze je bezpeĀ•nĀ½ a ne pĀ™ehnanĀ½ rychlĀ½ zpĀ-sob, jak shodit nechtĀnĀj kila navĀ-c. Jdete-li tak rychle, jako byste spĀchali na tramvaj, spĀjĀ-te kolem 300 kaloriĀ- za hodinu. SamozĀ™ejmĀ½ zĀjleĀ¾Ā- i na tom, jak dlouho jdete. VaĀje tĀlo se nejprve nĀjakou dobu zahĀ™Ā-vĀj, neĀ¾ dojde na plnĀ½ vĀ½kon. Do tukovĀ½ch zĀjsob se zakousne aĀ¾ tak za pĀl hodiny pochodu. CoĀ¾ neznamenĀj, Ā¾e desetiminutovĀ½ prochĀjzka je zbyteĀ•nĀj. KaĀ¾dĀ½ krok navĀ-c se poĀ•Ā-tĀj!

Ve sportu, tak i u chĀ-ze je dĀleĀ¾itĀj pravidelnost.

ĀšĀ•inek na postavu se projevĀ- ke konci prvĀ-ho mĀsĀ-ce. ZaĀ™aĀ•te prochozenĀ© minuty do svĀ©ho diĀjĀ™e jako nĀco, s Ā•m se musĀ- poĀ•Ā-tat, a drĀ¾te se toho. Brzy zjistĀ-te, Ā¾e to mĀj i jinĀ© vĀ½hody neĀ¾ spalovĀjnĀ- tukĀ. NapĀ™Ā-klad nĀjlada, ta pĀjde prudce nahoru. Kdo by nĀco takovĀ©ho nepotĀ™eboval.

Pozor, na zaĀ•Ājtku chodeckĀ©ho programu budete mĀ-t vĀtĀjĀ- hlad neĀ¾ obvykle. To by vĀjs mohlo zmĀjst a mohli byste zaĀ•Ā-t doplĀovat energii jĀ-dlem. VydrĀ¾te a jezte stejnĀ© mnoĀ¾stvĀ-, jen zdravĀjĀĀ-ho jĀ-dla. PĀ™idejte zeleninu, vlĀjkninu,

libovč maso, uberte tuky, pečivo z bílé mouky a jednoduchý cukr.

Když se toho budete držet, přejmějně překvapeně z hubnutí - přejde dříve. Máte se ale raději na centimetry (v pase, přes boky a stehna), protože vaše tělo bude zřejmě neelgicky lžtat. To proto, že vaše tělo se bude nějakou dobu adaptovat na aktivní - režim, bude se zbavovat vody a zadržovat ji, bude si budovat svaly, které jsou na věhu těle, ale na objem měle - ne tuk, a kolísavě hmotnost by věm mohla sebrat motivaci.

Nicméně první věsledky se jistě dostavě nejpozději do třech dnů.

Jak správně chodit?

Začnete chodit normálně, tak jak jste zvyklí. Jak budete postupně přídávat a rychlost, měrně změňte techniku. Čoťte malinko nakloněně - směrem vpřed a intenzivně "pumpujte" rukama ohnutěma v pravém úhlu. Správně stojí za tím - tomu, abyste špatně namáhali kolena, kyčle a páteř. Pumpování rukama věm usnadně - chůze, a taky zapojě - do cvičení - horně - těle: zahřejete a procvičte svaly zad, ramen a paží.

Že se dostanete do fáze intenzivně - chůze a budete se domů vracet poctivě zpoceně, je nutně zařadit před a po chůzi protažení svalů. Aby věs nebolely, aby se po věkonu opět natáhly (němahou se svaly zkracují) a hlavně, abyste protažení - m prodloužili hubnouce - efekt chůze. Šťorie cvikě na zahřátě - přě - poměně - tělocvik ze základně - úkoly: vzpažení, rozpažení, nakolíkřit se otoťte dozadu s nohama štěle na mě - ště, dva úklony na každou stranu a předklon, co nejhluběji. Pak si protáhněte nohy: v předklonu se chýte za špičku (nebo za koleno) a chvíli vydržte. Pokřte nohu dozadu a podržte za kotněk, to samě s druhou. Měli byste čtit, jak se věm zahřívě - vají - svaly.

Posledně - poznámka předem, ne vyrazě - me ven: začně - nejte pokud možno na rovině. Sice věm bude trvat dle, ne se zahřejete, ale alespoň nerozpumpujete své srdce do přě - liš vysokého tempa a zstanete v hladině, která poměhě přelit tuky. Pozněte to podle toho, že mě - řete mluvit, ale u ne zpě - vat. Že budete zdatně - , zařte si kopečky nahoru i dolů. Nahoru se zapotě - te a dolů - poslě - te svaly stehna, zad a hěd.

Tak, a u mě musě - m koně - it, neb musě - m jě - t "sepesem" d@niela