

TÁŠLO- A JINÁ% CVIÄŒENÁ• - 1.

StÁ™eda, 15 srpen 2018

hcete-li pohnout svou vÁjhou smÁ›rem dolÁ›, staÁ•Á- vÁjm Á•tyÁ™ikrÁ›it do tÁ½dne vyrazit na 45 minut rychlÁ© chÁ›ze. MÁ-st autobusem pÁ›Ájky, vÁ-c vÁ½letÁ› o vÁ-kendech a ignorovat vÁ½tahy. A neÁ¾ si uvÁ›domÁ-te zmÁ›nu, budou vÁjm plandat kalhoty. VÁ¾dyÁ≠ chÁ›ze je ten nejpÁ™mírozenÁ›jÁ›Á- pohyb, jakÁ½ znÁ›te. NemusÁ-te se to uÁ•it, ani si kupovat drahÁ© sport vybavenÁ-. Je to takÁ© nejlepÁ›Á- zpÁ›sob, jak zaÁ•Á-t se sportem od nuly.

K Á›spÁ›ÁjnÁ©mu dovrÁ›jenÁ- tohoto plÁ›nu potÁ™ebujete tÁ™mi vÁ›ci zadarmo a jednu za penÁ›ze: kvalitnÁ- boty. AÁ•koliv je potÁ™ebujete na chozenÁ-, nekupujte si boty turistickÁ©. Ty majÁ- pÁ™mÁ-liÁ›i pevnou podrÁ›Á¾ku urÁ•enou na dlouhÁ© trasy a nÁ›roÁ•nÁ½, tÁ™miba kamenitÁ½ terÁ©n. Vy budete potÁ™ebovat buÁ• boty bÁ›Á¾eckÁ©, nebo na venkovnÁ- sporty, hlavnÁ› odpruÁ›enÁ© a s pevnÁ½m kotnÁ-kem.

A teÁ• ty tÁ™mi vÁ›ci gratis. Za prvÁ© je to cÁ-l.

NebuÁ•te skromnÁ- a sľibte si, Á¾e Á•asem pÁ›jdete na nÁ›jakÁ½ dÁ›ilkovÁ½ pochod, vylezete tÁ™mibas na SnÁ›Á¾ku bez infarktu, nebo nÁ›co podobnÁ©ho. K tomuto velkÁ©mu cÁ-li pak dojdÁ›te malÁ½mi kroky. Za druhÁ© potÁ™ebujete podporu. BuÁ• aktivnÁ- (pÁ™emluvte nÁ›koho, aÁ¾ do toho jde s vÁ›mi), nebo si poÁ™mÁ•te pejska. A do tÁ™etice potÁ™ebujete motivaci. NÁ›jakÁ© svÁ© soukromÁ© heslo nebo o Á•Á-slo menÁ›Á- dÁ›Á½ny, to je jedno. MusÁ- vÁ›s to ale protÁ›jhnout prvnÁ-mi dvÁ›ma tÁ½dny, kdy vÁ›s bude tÁ›lo trochu bolet a Á•Á•inky zatÁ-m budou minimÁ›lnÁ-.

Ve SpojenÁ½ch stÁ›tech, kde se autem jezdÁ- snad i z koupelny do postele, berou chÁ›zi jako vÁ›Á¾nÁ½ sport. Taky je dobrÁ© mÁ-t nÁ›jakÁ½ krokemÁ›r. Kdo ujde za den 10 000 krokÁ› (pÁ™mibliÁ¾nÁ› 5 km), je king. Tolik ovÁ›jem bÁ›Á¾nÁ› za den nenachodÁ-te, pokud nejste poÁ›jÁ¾Á›k. Jestli se vÁ›jm pÁ™edstava pÁ™esnÁ©ho pÁ™ehledu nachozenÁ© vzdÁ›lenosti lÁ-bÁ-, krokemÁ›r si poÁ™mÁ•te, ale nutnÁ© to nenÁ-. Brzy zjistÁ-te, kam se za svÁ½ch 30-45 minut dennÁ› podÁ-vÁ›te a jestli tÁ™miba nestaÁ•Á- jÁ-t pÁ›Ájky z a do prÁ›ce.

Á• Á¾ si svoje

potenciÁ›lnÁ- trasy zmapujete a jestli jste typ, kterÁ©mu to pomÁ›hÁ›i, zaveÁ•te si chodeckÁ½ denÁ-Á•ek. Kolik jste uÁ›li, za jak dlouho, jakÁ½ je pokrok. MÁ-Á¾ete si na zaÁ•Á›tku a na konci chodeckÁ©ho mÁ›sÁ-ce i zaznamenat svou vÁ›hu, nebo jeÁ›tÁ› lÁ©pe mÁ-ry, a krevnÁ- tlak. VÁ½sledek bude jasnÁ› pozitivnÁ-, protoÁ¾e chÁ›ze mÁ›i prokÁ›zanÁ© pozitivnÁ- Á•Á•inky na srdce i spalovÁ›nÁ- tukÁ›. A nejen to, pomÁ›hÁ›i pÁ™edchÁ›zet mnoha nemocem, sniÁ¾uje hladinu cholesterolu, posiluje svaly a kosti a takÁ© vÁ›s brÁ›jnÁ-pÁ™ed depresi.

Dlouho jste se nehÁ›bali a teÁ• zaÁ•Á-nÁ›jte? Gratulujeme.

ChÁ›ze je bezpeÁ•nÁ½ a ne pÁ™ehnanÁ› rychlÁ½ zpÁ›sob, jak shodit nechtÁ›nÁ›i kila navÁ›c. Jdete-li tak rychle, jako byste spÁ›chali na tramvaj, spÁ›jÁ›te kolem 300 kaloriÁ- za hodinu. SamozÁ™ejmÁ› zÁ›leÁ¾Á- i na tom, jak dlouho jdete. VaÁ›je tÁ›lo se nejprve nÁ›jakou dobu zahÁ™mÁ-vÁ›i, neÁ¾ dojde na plnÁ½ vÁ½kon. Do tukovÁ½ch zÁ›sob se zakousne aÁ¾ tak za pÁ› hodiny pochodu. CoÁ¾ neznamenÁ›i, Á¾e desetiminutovÁ› prochÁ›zka je zbyteÁ•nÁ›. Ka¾dÁ½ krok navÁ›c se poÁ•Á-tÁ›!

Ve sportu, tak i u chÁ›ze je dÁ›leÁ¾itÁ› pravidelnost.

Ášš•inek na postavu se projevÁ- ke konci prvnÁ-ho mÁ›sÁ-ce. ZaÁ™mÁ•te prochozenÁ© minuty do svÁ©ho diÁ›Á™me jako nÁ›co, s Á•Á-m se musÁ- poÁ•Á-tat, a drÁ¾te se toho. Brzy zjistÁ-te, Á¾e to mÁ›i jinÁ© vÁ½hody neÁ¾ spalovÁ›nÁ- tukÁ›. NapÁ™mÁ-klad nÁ›jlada, ta pÁ›jde prudce nahoru. Kdo by nÁ›co takovÁ©ho nepotÁ™eboval.

Pozor, na zaÁ•Á›tku chodeckÁ©ho programu budete mÁ-t vÁ›tÁ›Á- hlad neÁ¾ obvykle. To by vÁ›s mohlo zmÁ›st a mohli byste zaÁ•Á-t doplÁ›ovat energii jÁ-dlem. VydrÁ¾te a jezte stejnÁ© mnoÁ¾stvÁ-, jen zdravÁ›jÁ›Á-ho jÁ-dla. PÁ™idejte zeleninu, vlÁ›kninu,

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

Když se toho budete držet, přejměně překvapeně z hubnutí přijde dříve. Máte se ale raději na centimetry (v pase, přes boky a stehna), protože vaše tělo bude zdánlivě nelogicky létat. To proto, že vaše tělo se bude nějakou dobu adaptovat na aktivnější režim, bude se zbavovat vody a zadržovat ji, bude si budovat svaly, které jsou na vašem těle, ale na objem menší tuk, a kolísavá hmotnost by vám mohla sebrat motivaci.

Nicméně první výsledky se jistě dostaví nejpozději do týdne.

Jak správně chodit?

Začněte chodit normálně, tak jak jste zvyklí. Jak budete postupně přidávat čas a rychlost, změňte techniku. Choďte malinko nakloněně směrem vpřed a intenzivně "pumpujte" rukama ohnutými v pravém úhlu. Správně stojí za zmínku tomu, abyste nepatřili namáhali kolena, kyčle a páteř. Pumpování rukama vám usnadní chůzi, a taky zapojí do cvičení horní část těla: zahřejete a procvičíte svaly zad, ramen a paží.

Že se dostanete do fáze intenzivní chůze a budete se domů vracet poctivě zpoceně, je nutné začít před a po chůzi protáhnout svaly. Aby vás nebolely, aby se po půlce opatřily natáhly (němahou se svaly zkracují) a hlavně, abyste protáhnout prodloužili hubnouce efekt chůze. Sámé cvičení na zahřáté přepomněné tělo cvik ze základní úkoly: vzpažte, rozpažte, nakolíkrajte se otočte dozadu s nohama stále na místě, dva úklony na každou stranu a předklon, co nejhluběji. Pak si protáhněte nohy: v předklonu se chytěte za pěstku (nebo za koleno) a chvíli vydržte. Pokrčte nohu dozadu a podržte za kotník, to samé s druhou. Měli byste cítit, jak se vám zahřívají svaly.

Poslední poznámka předtím, než vyrazíte ven: začněte pokud možno na rovině. Sice vám bude trvat déle, než se zahřejete, ale alespoň nerozpumpujete své srdce do příliš vysokého tempa a zstanete v hladině, které přilít tuky. Poznáte to podle toho, že máte mluvit, ale už ne zpívat. Že budete zdatnější, začnete si kopečky nahoru i dolů. Nahoru se zapotíte a dolů posíláte svaly stehna, zad a hýždí.

Tak, a už musíme končit, neb musíme jít "sepesem" dle niela