

Vzhůru Staňkova

Rychlá chůze – lehce svižnější tempo – hustej trénink

Chceš pravidelně sportovat – super – důležité je střídání co nejvíce sportů a pohybů. Proto můžeš zařadit také rychlou chůzi.

Chceš hubnout – jak jsme si říkali a posílal jsem ti – důležitá je zdravá pravidelná strava, pitný režim, odpočinek a pohyb. Je to o hlavě.

Kromě toho - trénovaný sportovec spíše zařadí třeba běh formou intervalových tréninků.

Začínáš s tréninkem

Začni postupně - klidně obyčejnými procházkami – třeba 20 – 30 minut 4 krát týdně v kombinaci se cvičením a dalšími sporty.

Chceš hubnout – přidej postupně na rychlosti chůze (lehce svižnější tempo) a zvládni jít minimálně 40 minut v kuse. Drž se v **aerobním režimu** (120 – 140 tepů za minutu). Takto budeš kvalitně pálit tuky.

Jak na to

Zjednodušeně – v aerobním režimu se pohybuješ, když se při rychlé chůzi (lehce svižnější tempo) trochu zadýcháš a zapotíš a můžeš mluvit (ne zpívat – to je pomalé tempo) s kamarádem. Prostě mírná zátěž.

Pokud to přepálíš, nebudeš moct při chůzi ani mluvit. Když nemůžeš popadnout dech, je zátěž velmi intenzivní a pohybuješ se v **anaerobním pásmu** – pro tebe už není dobré.

Dávej pozor na techniku chůze. Běž plynule a dělej rovnoměrné a stejně dlouhé kroky. Došlapuj na patu a chodidlo zvedej směrem ke špičce palce. Zapoj ruce v rytmu chůze. Hlavu a trup měj vzpřímené a nezapomeň během chůze zhluboka dýchat.



Taky důležité

Vyber si běhání nebo rychlou chůzi i podle své postavy a podle toho, co tě bude více bavit.

Snaž se sportovat co nejvíce v přírodě na čerstvém vzduchu.

Vyber si dobré boty a oblečení a nezapomínej na pitný režim.

Díky rychlé chůzi

Můžeš zhubnout a zvýšit podíl svalové hmoty.

Posílíš srdce a snížíš riziko vážných onemocnění.

Zvýšíš krevní oběh, přívod kyslíku do každé buňky v těle a kapacitu plic.

Zlepšíš svůj spánek i paměť.

Budeš mít lepší náladu a spoustu energie.

Posílíš svůj imunitní systém.



Nejdůležitější je, aby tě vše bavilo, jde o radost ze sportu.

K tomu velmi důležité - zdravá strava, pitný režim, odpočinek a střídání co nejvíce sportů a pohybů. Nezapomeň také na pravidelnou rozcvičku, tak jak makáme v TV nebo při sportování.

Užívej si přírody a pořádně sportuj.

Michael Svoboda