

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: sobota, 10, marzec 2012 23:00

Dawid Kulpa

Odśrody: 1880

Bieganie to sport, dzięki któremu pozbędziesz się nadwagi, wyrobisz mięśnie i poprawisz kondycję, a ponadto możesz go uprawiać za darmo. Najlepsze efekty osiągniesz, gdy będziesz biegał regularnie. Jak zatem zabrać się do regularnych treningów?

Poniżej przedstawiamy kilka wskazówek:

1. Przygotuj odpowiedni strój.

Osoby zaopatrzone w profesjonalny sprzęt nabierają większej chęci do działania. Kup więc buty sportowe, dedykowane właśnie uprawianiu joggingu, oraz letni przewiewny dres. Możesz wybrać twój ulubiony kolor, który będzie cię pobudzał i poprawiał humor, np. różowy lub pomarańczowy.

2. Zaplanuj trasę.

Zaplanuj ją tak, aby jej pokonanie zabierało ci ok. pół godziny, z czasem będziesz musiał ją oczywiście wydłużyć. Najlepiej byłoby biegać po naturalnej nawierzchni, takiej jak trawa lub ziemia. Dobrze więc wybrać się do lasu lub pobliskiego parku. Jeśli nie masz takiej możliwości i pozostaje ci bieganie po chodnikach, zaopatr się w specjalne buty amortyzujące wstrząsy, zadbasz w ten sposób o stawy.

3. Zaczynaj powoli, „z głową”.

Bieganie rozpocznij od krótkiej rozgrzewki: ćwiczeń rozciągających, kilku skłonów, przysiadów. Pokonywanie twojej trasy rozpocznij od szybkiego marszu, po kilku minutach przejdź do niezbyt szybkiego biegu, a po dwóch minutach znowu maszeruj. Takie naprzemienne tempo stosuj przez cały czas, przez ok. 30 minut. W miarę poprawy kondycji, będziesz wydłużać czas biegu a skracać marszu. Po ok. 11 tygodniach, powinieneś biegać przez 30 minut bez przerwy.

4. Poszukaj towarzysza do biegu.

Kompan działa motywująco i sprawi, że trudniej będzie ci się poddać. Świetnym towarzyszem może okazać się twój pies. Jeśli nie masz własnego, możesz pożyczyć czworonoga od sąsiada. Sąsiad będzie zachwycony, że odpadnie mu jeden spacer dziennie, pies będzie szczęśliwy, że może się wybiegać, a tobie będzie dużo przyjemniej z wiernym towarzyszem u boku. Wszyscy będą zadowoleni.

5. Utrzymaj motywację.

Istnieje taka możliwość iż na początku szybko stracisz zapał do biegania. W momencie gdy odkryjesz, jak szybko się męczysz i poczujesz pierwsze poważne zakwasy, może ci się odechcieć treningów. Jeśli jednak dzielnie przetrwasz ten okres i zmusisz się do wyjścia z domu, po jakimś czasie poczujesz przyjemność z biegania, a wtedy będzie już dużo łatwiej.

Źródło: tipy.pl oraz poradnikzdrowie.pl