

ESI KUSTĪBĀ!

Veselība

MAKSIMĀLI ĀTRAM REZULTĀTAM – kardiotreniņi

noteikti jākonsultējas ar treneri. Mērķa ātrākai sasniegšanai jāizmēģina nodarbības, kurās iekļauti dažādi lēcieni un interesanti horeogrāfijas elementi, savukārt kardiotrenažieriem fitnesa klubā ir jākļūst par tavu iemīļotāko nodarbību vietu.

*„Attieksme – tā ir mūsu labākais draugs
vai jaunākais ienaidnieks.”*

DŽONS MAKSEVLS
KUTZĒ, rakstnieks



AR PIECU MINŪŠU SKRĒJIENU PRET SIRDS SLIMĪBĀM

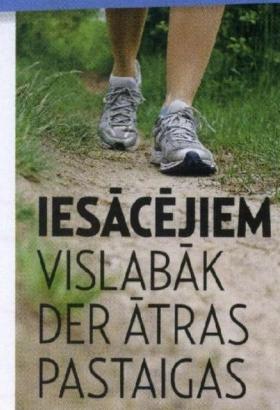
Domā, ka tev nav pietiekami daudz laika, ko veilt treniņiem, lai uzlabotu savu veselību?

Padomā rūpīgi! Aivoas štata universitātes jaunākie pētījumi liecina, ka pat 5–10 minūšu garš skrējiens ikdienā samazina sirds slimību izraisītu nāves cēlonu risku. Pētnieki izpētīja vairāk nekā 55 000 amerikāņu vecumā no 18 līdz 100 gadiem dzīvesveidu un noskaidroja, ka 15 gadu laikā skrējiem par 45% samazinājies sirds slimību risks un to izraisīta nāve.

Ja esi noskojojusies uz maksimāli ātru un redzamu rezultātu iegūšanu ar treniņu palīdzību, ir vērts izvēlēties intensīvās aerobikas nodarbības. Taču, lai izvēlētos optimālo slodzi,

FIZISKI AKTĪVIE NESASKATA APDRAUDĒJUMU

Cilvēki, kuri ikdienā pietiekami daudz laika velta fiziskām aktivitātēm, ir mazāk norūpējušies, jo apkārtējo vidi uzskata par mazāk apdraudošu, noskaidrojuši Karalienes universitātes pētnieki Kanādā. Fiziska izlādēšanās mazina traumas izjūtu, veicinot apmierinātību un pozitīvas izjūtas par apkārtējo vidi.



IESĀCĒJIEM VISLABĀK DER ĀTRAS PASTAIGAS

Tiem, kas atsāk vingrot pēc garāka pārtraukuma vai sāk ar to nodarboties pirmo reizi, iešana vai ātra pastaiga ir labākais aerobais treniņš. Iesācējiem iesaka ātras pastaigas trīs reizes nedēļā pa 20 minūtēm.

Pēc dažām nedēļām pastaigas laiku var palielināt līdz 30 minūtēm. Ja ir sajūta, ka vari vairāk, dodies pastaigā četras piecas reizes nedēļā pa 45 minūtēm.

STUNDU PĒC TRENINA – LAIKS OGĀHIDRĀTIEM

Viena stunda pēc treniņa ir īstais laiks, kad uzņemt ogāhidrātus, lai tie nejetu labumā. Jatos uzņemsi nepreizā laikā vai arī pārāk daudz, tie paaugstinās insulinā līmeni un liks ķermenim uzkrāt taukus. Svarīgākie ogāhidrātu avoti ir graudaugi un to produkti, piemēram, putraimi, maize, milti un makaroni. Tāpat lielisks ogāhidrātu avots ir augļi un ogas, šķīdrīe piena produkti – kefirs, jogurts, panīnas un rūgūšpiens, kā arī daži dārzeņi, piemēram, kartupeļi, bietes un pākšaugi.

