

CVIČTE DO PLAVIEK

6 tipov ako pohodlne a príjemne odštartujete tréning

STÁLE sa vám nedarí zhodiť kilá, ktoré ste nabrali v zime? Diéta nestačí! Prekonajte svoju lenivosť a začnite sa hýbať.

Cvičte pravidelne a pokiaľ je to možné, najmenej 4- až 5-krát do týždňa. Pokojne začnite doma. Vyžeňte všetkých z domu a urobte si hodinku iba pre seba. Verte, že odmena v podobe dokonalého tela v plavkách vás neminie.

1. Pustte si k cvičeniu svoje obľúbené cédečko a pokojne ho dajte nahlas. Cvičiť budete rytmicky

a zlepši vám to náladu.

2. Nepresilujte sa. Kondíciu si budujte postupne. Ak si nie ste isté, spýtajte sa profesionála alebo jednoducho načúvajte vlastnému telu.

3. Po cvičení sa nezabudnite napiť. Malé dúšky vlažnej vody si doprajte aj počas cvičenia.

4. Ak ste sa rozhodli vybehnúť na aerobik, dajte si po-

zor na kvalitnú obuv, ktorá odpruží nárazy.

5. Ak ste na cvičenie dve alebo vás je celá partia, skvelé. Sanca, že sa jednej nebude chcieť a tie ostatné ju stiahnu, je niekoľkokrát vyššia.

6. Najdôležitejšie pravidlo: Nevý-

hovárajte sa! Keď nemôžete cvičiť, môžete ísť do práce alebo sa prejsť so psom a keď nemáte činky, uchopte dve fľaše minerálky.

Ďalšie dobré tipy na zhadzovanie kíľ nájdete na stránke www.zdravoachutne.sk (ma)

Plus 1 tip:

AK budete tráviť túto sobotu v hlavnom meste, zájďte medzi 14.30 a 19. hodinou do predajne Gigasport v Avion Shopping parku. Odborníci vás usmernia, ako si poradíte s problémovými partiami svojho tela, aký šport je ideálny práve pre vás, prečo je pitný režim dôležitý. Získate aj ďalšie dôležité informácie a ešte sa aj dobre zabavíte. Dajte sa prekvapiť!

**NÁJDITE SI ČAS:
Pár minút cvičenia
denne stačí na to,
aby ste boli fit.**

Foto: LYDIA JUŠKOVÁ

