

BĀŠHĀ•NĀ• PRO ZAĀĀ•TEĀĀENĀ•KY - VĀ•TE, JAK NA TO?

NedĀ•le, 03 Ā•ervenec 2022

LĀto je zde a mnoho z vĀjs chce zaĀ•Ā-t bĀ•hat. Jak ale na to, abyste z bĀ•hĀjnĀ- mĀ•li radost a ne starosti? MĀjm pro vĀjs zĀjkladnĀ- tipy, kterĀ© vĀjm pomohou u bĀ•hu zĀ•stat a mĀ-t pĀ•jemnĀ© zĀjĀ•itky. Nejprve si povĀ•zme o nezbytnĀ½ch poloĀ¼kĀjch. JedinĀ©, co opravdu potĀ•ebujete, jsou dobrĀ© bĀ•Ā¼eckĀ© tenisky Ā€“ nĀ•co pohodlnĀ©ho na bĀ•hĀjnĀ- Ā• sportovnĀ- podprsenka. To je vĀje. VĀjechno ostatnĀ- je omĀjĀ•ka.

Opravdu velmi dĀ•leĀ¼itĀ© je vybrat si ty sprĀjvnĀ© tenisky. BĀ•hat ve starĀ½ch teniskĀjch, kterĀ© mĀjíte ve skĀ•mĀ•ni, pravdĀ•podobnĀ• nenĀ- nejlepĀjĀ- nĀjpad a mohlo by to vĀ©st ke zranĀ•nĀ-, proto na vĀ½bĀ•r pĀ•liĀj nespĀ•chejte. Pokud se trochu obĀjvĀjíte vysokĀ© cenovky, nakupujte chytĀ•e, a to v outletu. NapĀ•klad takovĀ© tenisky Nike z outletu vĀjs potĀ•ĀjĀ- nejen pohodlnĀ-, ale i pĀ•jemnou cenou. UĀjetĀ•enĀ© penĀ•ze investujte do jinĀ½ch kouskĀ• (napĀ•. do tĀ© sportovnĀ- podprsenky).

Pokud se chytĀjíte na dlouhĀ© tratĀ• - 10 a vĀ-ce km Ā€“ pak se vĀjm moĀ¼nĀj bude hodit tuhĀ½ krĀ©m (v tyĀ•ince) proti podrĀjĀ¼dĀ•nĀ-, kterĀ½ pomĀ•Ā¼e snĀ-Ā¼it odĀ•rĀjnĀ-. MĀ•Ā¼ete takĀ© pouĀ¼Ā-t vazelĀ•nu. JedinĀ½ rozdĀ•l je v tom, Ā¼e tyĀ•inky majĀ•leĀjĀ- aplikĀjtor.BĀ•Ā¼eckĀj forma je zĀjklad

Metoda bĀ•hu a chĀ•ze

Metodu vyuĀ¼Ā-vajĀ- zaĀ•ĀjĀ•nĀ-ci i pokroĀ•ilĀ-, coĀ¼ znamenĀj, Ā¼e je zbyteĀ•nĀ© se jĀ- vyhĀ½bat. Naopak se snaĀ¼te zapojovat ji do vaĀjeho trĀ©ninku od zaĀ•Ājtku. NesnaĀ¼te se pĀ•liĀj pĀ•ekonĀjvat, jelikoĀ¼ se mĀ•Ā¼e stĀjt, Ā¼e se zranĀ-te nebo otrĀjvĀ-te a bĀ•h zavrhnete. Jak dlouho ale jĀ-t a bĀ•hat? Obvykle se zaĀ•Ā-nĀj na minutĀ• bĀ•hu a dvou minutĀjch chĀ•ze, postupnĀ• se tyto Ā•asy prodluĀ¼ujĀ-, ale to zĀjleĀ¼Ā- na tom, jak Ā•asto trĀ©nujete a jakou mĀjíte fyzikĀ•ku.

Na internetu najdete ohromnĀ© mnoĀ¼stvĀ• pracovanĀ½ch trĀ©ninkovĀ½ch plĀjnĀ•, nejlepĀjĀ- je vĀjak jednoduchost. Zde je zĀjkladnĀ- vzorec pro skvĀ•lĀ½ trĀ©ninkovĀ½ plĀjn.

Ā•.
Dva dny v tĀ½dnu bĀ•hejte nebo bĀ•hejte/choĀ•te 20 aĀ¼ 30 minut.

Ā•.
Ve dnech volna odpoĀ•Ā-vejte nebo trĀ©nujte jinĀ½m zpĀ•sobem.

Ā•.
VyuĀ¼Ā-vejte metodu bĀ•hu a chĀ•ze.

Ā•.
Zapisujte si svĀ© vĀ½sledky, aĀ¼ mĀjíte pĀ•ehled.

Ā•.
ZvyĀjíte pĀ•jem vody a bĀ•lkovin. NejspĀ•Āj vĀjm pomĀ•Ā¼e i hoĀ•Ā•k.

Ā•.
NamaĀ¼te se opalovacĀ•m krĀ©mem, aĀ¼ se nespĀjĀ•te.

Veronika KrakeĀjovĀj