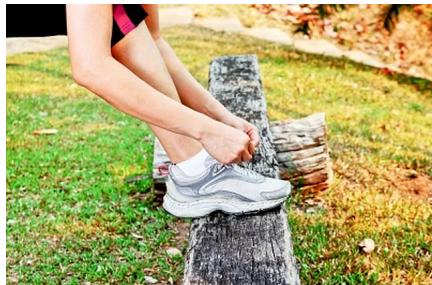


Ako ste odlučili da se bavite fitnesom, pogledajte savete i preporuke šta bi trebalo da radite.



## **1. Odeća**

Kada birate u čemu ćete da vežbate neka to bude komotna garderoba, ne sme da vas steže i mora da bude pamučna da bi znoj mogao da isparava.

## **2. Brushalter**

Uvek nosite "sportski" model da bi čvrsto držao grudi tokom fizičkih aktivnosti.

## **3. Obuća**

Zadnji deo patika koje nosite treba da bude pojačan u odnosu na prednji. Ako ste odlučili da se bavite tenisom, skvošom ili stonim tenisom trebalo bi da se opredelite za obuću ravnog đona. Na trening dolazite u jednoj obući, a vežbajte u drugoj.

## **4. Saradnja sa instruktorom**

Pre vežbanja recite instruktoru osnovne stvari o vašem načinu života i upoznajte ga sa svojim ciljevima. Obavezno kažite, ako imate, eventualne hronične bolesti i smetnje.

## **5. Disanje**

Pravilno disanje je veoma bitno. Ako ne dišete pravilno, ne udišite kroz nos i ne uzimate vazduh tokom vežbanja misleći da ćete tako duže izdržati napor, organizam ne dobija potreban kiseonik. Pravilno je da udahnete u trenutku najvećeg napora.

## **6. Pijte vode**

Znojenjem se gube minerali. Tokom vežbanja trebalo bi da popijete bar litar vode, a ako pijete napatke odlučite se za one koji sadrže vitamin C pošto je on antioksidans.

## **7. Zagrevanja**

Trening ne treba da počnete bez zagrevanja. Pripremljen mišić je elastičan i lako će podneti napor, dok mišić koji nije pripremljen može da napukne.

## **8. Obroci i fitnes**

Izbegavajte vežbanje sa punim, ali i potpuno praznim stomakom. Ako ste gladni nećete imati energije i osećate slabost. Pre treninga je najbolje da pojedete bananu.

## **9. Vežbe i kilogrami**

Ako je osnovna motivacija za vežbanje skidanje viška kilograma, ne opterećujte se rezultatima koje pokazuje vaga. Pravu sliku daju i ogledalo i garderoba. Mišićno tkivo teže je od masnog tkiva, pa će vam vaga u početku svakako prikazivati da ste teži nego pre.

Izvor: [B92](#)

Foto: [mapichai/FreeDigitalPhotos.net](#)