

Ako ste odlučili da se bavite fitnessom, 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 udahnете u trenutku najvećeg napora.

6. Pijte vode

Znojenjem se gube minerali. Tokom vežbanja trebalo bi da popijete bar litar vode, a ako pijete napitke 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 osećaćete 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](#)