

Sétálni jó - de miért is?



Sétálni jó - de miért is?

Manapság az, hogy a testmozgás fontos, nem újdonság - a legtöbb ember tisztában van vele, milyen fontos szerepet tölt be a sport a kiegyensúlyozott életmódban. Sokat hallottunk már fizikai, érzelmi és pszichikai állapotunkra gyakorolt előnyös hatásairól is.

Vezesse le a stresszt

Mivel folyton elfoglaltak vagyunk, a stressz elkerülhetetlen mindennapjainkban. A testmozgás viszont kitűnő módja a lazításnak. Ugyanakkor a sok munkahelyi és otthoni tennivaló mellett előfordul, hogy nehéz időt szakítani a sportra. Ha Ön is azon gondolkodik, hogyan illeszthetné be napirendjébe az edzést, a séta tökéletes megoldást jelenthet a problémára.

Miért pont a séta?

Az aerob vagy kardio edzés alapvetően szükséges a jó egészség megőrzéséhez. Heti 3-5 alkalommal végzett 20 percnyi vagy ennél hosszabb aerob tevékenység erősíti a szívet és javítja a szervezet oxigénfelhasználását. Röviden tehát segítségével hatékonyabban működő 'gépezetre' teszünk szert.

Jobb anyagcsere - fittebb forma

Jobb anyagcsere, fittebb formaAz aerob edzés különösen fontos, ha Ön fogyni szeretne vagy kora előrehaladtával szeretné megtartani a súlyát. Az, hogy növeli szervezete hatékonyságát, annyit jelent, hogy serkenti az anyagcseréjét. Minél jobban működik az anyagcseréje, annál több kalóriát tud elégetni sportolás közben. A séta nagyszerű módja annak, hogy kardio edzést építsen be a napirendjébe.

Sétálni egyszerű

A testmozgásnak ez a formája nem igényel drága sporteszközöket. Nincs szükség hozzá különleges helyre, megfelelő időjárásra vagy sok időre. Bárhol, bármikor, bárkivel sétálhat (de megteheti egyedül is). Ettől olyan jó móka!

Szakítson rá időt

“Remek!” - mondja Ön. “Most már tudom, milyen testmozgás lenne a megfelelő, de még mindig nincs rá időm!” Van megoldás: tegyen 'minisétákat'! Íme pár javaslat arra, hogyan használhat ki néhány szabad percet napközben arra, hogy mozgásba lendüljön:

1. Dolgozzon meg a vacsoráért

Ahelyett, hogy házhoz rendelné a vacsorát a közeli kifőzdéből, sétáljon el érte. Talán nem tűnik olyan időtakarékosnak a dolog, de az extra napközbeni mozgás hosszú távon hatékonyabb munkaerővé fogja tenni.

2. Lift helyett lépcső

LépcsőzzönHa csupán néhány emeletet kell megmásznia ahhoz, hogy a lakásába jusson, vegye rá magát munkába menet és onnan jövet is, hogy a lift helyett a lépcsőkön menjen. Ha a tizediken dolgozik, és nem érzi késznek magát erre kihívásra, akkor is tegyen meg legalább néhány emeletnyi utat a lépcsőn, mielőtt beszállna a liftbe.

Formás fenék a lépcsőktől?

Lefelé menet mindig a lépcsőt használja! A lépcsőzés kiváló edzés a combnak, a vádlinak és a fenéknek.

3. 'Pláza-séta'

Hozza ki a legtöbbet a bevásárlókörutakból! Parkoljon messzebb a bejáratától, és élvezze az odáig vezető sétát! Egy másik lehetőség, hogy a bevásárlóközpontnak annál a bejáratánál parkol le, amelyik a lehető legmesszebb van attól az üzlettől, ahol Önnek dolga van. Amíg odasétál, kedvére nézegetheti a kirakatokat.

4. Vásároljon a közelben

Ne üljön kocsiba és menjen el a hipermarketing egy kiló kenyér miatt. Inkább vegye fel a sportcipőjét és sétáljon el a sarki boltba.

5. 'Tévessze el' a buszmegállót

Szálljon le a buszról néhány megállóval előbb mint kellene, vagy sétáljon néhány háztömbnyit, mielőtt buszra szállna. Busz helyett gyalog

6. Ebéd sétával

Sétáljon egy kicsit ebéd előtt vagy ebédelni menet - esetleg ebéd helyett.

Sok kis séta sokra megy

Ezek a rövid, naponta megtett pár perces kis séták is jók arra, hogy plusz energiát adjanak Önnek, csökkentsék a felgyülemlett stresszt és összességében javítsák az egészségi állapotát. Ha többet szeretne sétálni, gondoskodjon a megfelelő, kényelmes cipőről, melyet jól bejártat, mielőtt elkezd rendszeresen sétálni. Fontos, hogy iktasson be bemelegítést és levezetést is abba az időbe, amelyet a testmozgásra szánt.

forrás: www.kosmodisk.hu/