

GOTOWA... START!

WIOSNA TO NAJLEPSZA PORA, ABY ROZPOCZĄĆ BIEGANIE.

WCALE NIE MUSI BYĆ MĘCZĄCE. PODPOWIADAMY, JAK

ZACZĄĆ I MIEĆ Z TEGO SAMĄ PRZYJEMNOŚĆ.

Zbliżają się wakacje, a ty nie zrobiłaś jeszcze nic ze swoją sylwetką? Nie panikuj! Masz trochę czasu. Wystarczająco dużo, aby zacząć biegać – to pozwoli ci błyskawicznie ujędrnić ciało i zrzucić kilka zbędnych kilogramów. Na dworze robi się cieplej, a dzień staje się coraz dłuższy – to idealny moment! No i bieganie jest trendy! Wzbudza uznanie nie tylko koleżanek, ale też przy stojnych sąsiadów. Robiąc rundkę dookoła bloku, na niejednym zrobisz wielkie wrażenie. I może to być początek nowych znajomości. Jogging poprawia również nastrój – jeśli tylko nie przesadzisz z intensywnością treningu. Koniecznie musisz spróbować!

Z uśmiechem
Taki trening ma być przede wszystkim przyjemnością.

ŻEBY BYŁO CI WYGODNIE

Buty Reebok Premier Road Supreme mają specjalną wkładkę, która dopasowuje się do stopy. Dzięki niej, nie nabawisz się odcisków.



Pierwsze kroki

Większość z nas niezbyt lubi biegać. Dlatego aby przekonać się do tego sportu, należy trenować łagodnie. Najpierw rozgrzewka, czyli parę wymachów rękami w górę i w dół, wykopy, kilka podskoków. Wszystko po to, by twój organizm nie doznał szoku od nagłego wysiłku. Kolejnym etapem jest marsz. Dość zwawy. Zdecydowanym krokiem zrób sobie 15-minutowy spacer. Kiedy poczujesz, że zrobiło ci się ciepło, a masz jeszcze siłę na więcej – to znak, że jesteś już gotowa do biegu.

Jak ślimak

Zacznij bieg tak wolno, jak tylko się da. Myślisz, że to nudne? Weź ze sobą przyjaciółkę. Będziecie mogły w tym czasie poplotkować. (Tak, to jest możliwe!) A jeśli stwierdzisz, że nie da się rozmawiać, to znaczy że... biegniecie za szybko. Pamiętaj, że jogging ma być przede wszystkim przyjemnością.



Sprawa w toku

Gdy nie znajdziesz towarzystwa do biegania, wystarczy ci MP3 z ulubioną muzyką. I wrzuć na luz – dostosuj tempo do melodyjnych piosenek. W końcu nie biegniesz na czas, ani z nikim nie rywalizujesz. Kiedy się zmęczysz, powróć do marszu albo w ogóle zakończ trening. Przebyty dystans nie ma większego znaczenia. Liczy się tylko systematyczność. Po powrocie do domu koniecznie zrób sobie stretching. To ważne, bo zapobiega zakwasom. Poza tym rozgrzane mięśnie dużo łatwiej się rozciągają – wykorzystaj to!

Modna trasa

Bieganie to jedna z najtańszych dyscyplin sportu. Wystarczy zainwestować w dobre obuwie oraz wygodny strój. A do wyboru masz teraz mnóstwo seksownych topów, spodni podkreślających kobiece kształty oraz kolorowych butów. Gdy poczujesz, że dobrze wyglądasz, od razu będzie ci się lepiej biegać.

Reebok