

Edd meg a SZIVÁRVÁNYT!



Miért fontos a testmozgás?

Ha minden egyes nap megeszed a szivárvány összes színét, akkor már rengeteget tettél magadért, az egészségedért. De a történetnek másik oldalai is vannak, az egyik ezek közül a testmozgás.

Nem kell, hogy az olimpiára készülj! Nem kell napi több órát az edzőteremben vagy a futópadon tölteni.

De szükségünk van arra, hogy megmozgassuk a testünket. Amikor mozogsz:

- több kalóriát használsz el. Azokat a kis ádázokat, amik annyi gondot okoznak.
- izmokat építhetsz, melyek akkor is több kalóriát használnak, amikor éppen nem mozogsz. A BÓNUSZ pedig az, hogy segítik az INZULINÉRZÉKENYSÉG fokozását, így csökkentheted az inzulinrezisztenciát. Ennek köszönhetően pedig lassacskán egyensúlyozhatod az inzulinszintedet. Ez időt igényel és ettől persze többre is szükség lehet, mint stresszcsökkentés, alvás, megfelelő ételek fogyasztása.
- jobban érzed magad. Először lehet, hogy fájni fognak az izmaid, de elégedettséget és boldogságot is érezhetsz mozgás alatt és után.

Milyen edzésformákat javaslok?

Ez attól függ, hogy hol jársz az úton és mik a céljaid.

Sok nő úgy szeretne kinézni, mint a fitness modellek. De azt nem tudják, hogy azok a nők min mennek keresztül, amíg elérik a céljukat. Senki sem látja, hogy mi történik belül a testükben. Nagyon keményen edzenek, és közben éheztetik magukat, hogy elérhessék azt a nagyon leszálkásított állapotot. Nem fognak arról mesélni Neked, hogy egy ideje már nem menstruálnak, vagy arról, hogy szörnyen érzik magukat, hangulatingadozásokkal közdenek és hogy a közérzetük sem jó. A túlzásba vitt edzés szintén nem jó.

Mindenkinek önmagához kell alakítania az edzéseket, bármilyen mozgásformáról legyen is szó. Ha súlyzós edzések mellett döntesz, ne rögtön a legnagyobb súlyokkal kezdj. Fokozatosan haladva építsd fel.



Mozgásformák

Mindenki igazítsa a saját edzettségi állapotához az edzéseket, mozgásokat. Ha korábban nem súlyoztál, akkor ne a nehéz súlyokkal kezd! Építsd fel az erőnléted, állóképességed. Ha Te a séta mellett döntesz, akkor se egy nagyon hosszú távval kezdj. Fokozatosan növekd a távot. Nem vidd túlzásba. A túlzásba vitt mozgás nem fog jobb eredményekhez vezetni. Ha minden nap egy picit jobban odateszed magad, akkor minden egyes nap egy picit javul az erőnléted és az állóképességed. Ez a Te utad, Neked kell megtalálnod a saját ütemedet, amivel haladni szeretnél.

A kedvenc edzésformáim:

- **sétálás:** napi 15-30 perc nagyon jól tud tenni. Ha van lehetőséged rá, próbálj egy parkban sétálni, ahol évezheted a madarak és a szél hangját, vagy ahol a csend segít kikapcsolódni. Ha tiszta a levegő, lélegezz mélyeket. Lélegezz mélyeket az orrodon át. Jó hosszán. Érezd, hogy a beszívott levegő hűvös, míg a kifújott levegő meleg.
- **jóga:** megmozgatja az egész testet. Olyan izmokat is megmozgat, amikről azt se tudtad, hogy léteznek. De mindezt gyengéden teszi. Segít, hogy elérjünk a feszültséget, a stresszt. Segít, hogy magabiztosabbak legyünk, megéljük a szeretetet, bizalmat és hitet... önmagunkban. Nem kell hajlékonynak lenned, hogy el tudj kezdeni. Nem kell semmiben sem hinned, hogy elkezd. Nem kell azt se mondani, hogy OM, mint ahogy imádkozni sem kell. Ezek nélkül is rengeteget ad érzelmileg.
- **pilates:** a jóga-hoz nagyon hasonló, de sokkal inkább az izmokra, az erőre fókuszál. A lelki oldalt nem helyezi annyira előtérbe.
- **sajátsúlyos edzés:** guggolások, fekvőtámaszok, húzódzkodások, ugrások ... Nagyon hozzájárul az izomtónus fejlesztéséhez.
- **High Intensity Interval Training:** főként saját súlyos edzés, mely során 30-45-60 másodpercet teljes erőbedobással végezzük a feladatot, 30-60 másodpercet pihenve töltünk. Mindezt 8-20 alkalommal megismételjük. Vannak, akik ezt nagyon nehéznek találják, de fokozatosan itt is el lehet érni, hogy jól és biztonságosan menjen.
- **súlyzós edzés:** ez az egyik legjobb formája annak, hogy izmot építsünk. A férfiak egész jelentős izomtömeget tudnak így felépíteni. DE a nők nem lesznek „túl nagyok” ha súlyzós edzéseket csinálnak. Nem lehetnek, mert nincs elég tesztoszteron a szervezetükben hozzá. Ha olyan nőt látsz, aki hatalmas izmokkal rendelkezik, akkor szinte biztos lehetsz abban, hogy ő valamit használ az edzések mellett.

Edd meg a SZIVÁRVÁNYT!



Futás

A futás egy érdekes terület. Nem mindenkinek tesz jót. Vannak, akik szeretik, vannak, akik utálják. Van, aki képes hosszabb távokat is lefutni gond nélkül, másoknak a legkisebb táv is gondot okoz. Van, aki azt vallja, hogy számára megnyugtató a futás és van, akinek stresszt okoz.

Menjünk vissza picit időben. Mikor futottak régen az emberek? Akkor, amikor veszélyben voltak. Így a futás egyféle üzenet is lehet a test számára, hogy veszély van. Ha ez így van, akkor a testünk számára ez egy stresszforrás.

Mondjuk meg tudod „beszélni” a testeddel, hogy nincs veszély, csupán élvezetből futsz és elmész futni. A kérdés, hogy mennyit fuss.

Amikor futunk, a testünk relatíve gyorsan hozzászokik a futáshoz. Idővel kevesebb és kevesebb kalóriát fog elhasználni, akkor is, ha ugyanazt a távot futjuk. Ha ez nem elég, a testünk azt hiszi, hogy szükségünk van rá, hogy ő energiát őrizzen meg nekünk és nem fogja odaadni a számára fontos zsírt. Azonban a testünk tudja, hogy az egyik legnagyobb energiafelhasználó a testünkben az izom, így az izmainkat kezdi el felhasználni energiaforrásként. Mint korábban írtam, a cél az lenne, hogy izmot építs, viszont a futással könnyen az ellenkezője érhető el. Pedig az egészséges élethez az izmokra nagy szükségünk van.

Lentebb láthatsz egy példát arra, hogy néz ki egy átlagos hosszútávfutó (balra Mo Farah) és hogy egy rövidtávfutó (jobbra Usain Bolt).

Fuss, ha szeretsz futni. De ha valamilyen betegséggel állsz szemben, akkor gondold végig a többi opciót is.

Évekkel ezelőtt heti 3-5 alkalommal futottam 10 km-eket. Meg se kottyant. De a csípőmön lévő hurka makacsul maradt és az izomfejlődésem sem úgy alakult, ahogy én szerettem volna.



Képek forrása: <https://doha.diamondleague.com> és <http://www.afro.com>

Edd meg a SZIVÁRVÁNYT!



Ajánlott programok

Az alábbiakban különböző programokat találhatsz. Van, ami ingyenes, van, ami fizetős. Van, ami magyar és van, ami angol nyelvű. (Egyikkel sem állok semmilyen kapcsolatban.)

Ezek az ingyenesek, de a későbbiekben fizetett órákra is lehet jelentkezni:

Angol nyelvűek:

- Yoga with Adrien 30 day jóga kihívás (imádom):
<https://www.youtube.com/watch?v=ii-Qj5-jsdg>
- Adriennek van egy régebbi 30 napos kihívása is:
<https://www.youtube.com/watch?v=oBu-pQG6sTY>
- Bad Yogi 30 napos kihívás:
<https://www.youtube.com/watch?v=wbrutThDk7o&list=PLjzF8C1toPUpxHxTK3QTGN-wmmqmLdrbd>
- Robin Long 30 napos pilates kihívás
<https://www.youtube.com/watch?v=W3pvUvxfmQo>
- Boho Beautiful 21 napos pilates kihívás
<https://www.youtube.com/watch?v=cunJGI4GXSM>

Magyar nyelvűek:

- Belső Béka Stúdió 21 napos jóga kihívás
https://www.youtube.com/watch?v=tfdb7A_KSM0&feature=youtu.be
- Gál Ildi 30 napos pilates kihívás
<https://www.youtube.com/watch?v=OkuRfH2fVsl&feature=youtu.be>
- Kiss Zsuzsi pilates oktató 21 napos programja
<https://youtu.be/Pi7FCyULIb8>

Az alábbiak vegyes edzéseket tartalmaznak és **nem ingyenesek, inkább haladóknak valók.** Ha korábban nem edzettél, akkor fokozatosan kezd el ezeket csinálni.

- <https://zuzkalight.com>
- <http://www.bodyrock.tv>
- https://www.youtube.com/watch?v=-_tJlSe57WE

Edz heti 3-5 alkalommal és érdd el a SZIVÁRVÁNYT!

Edd meg a SZIVÁRVÁNYT!



1-1 edzés

Az alábbi lista 1-1 különálló órát tartalmaz, nem része egy kihívásnak, vagy sorozatnak. Viszont Te magad felépíthetsz ezekből is egy programot a magad számára. Van amelyik link hasznos ismeretanyagokat tartalmaz, érdemes belekukkantani.

- Napüdvözet (A vagy B verzió)
<https://youtu.be/OaqqCPvc4Bo>
<https://youtu.be/nd8pZwVHrjo>
- Holdüdvözet
<https://youtu.be/Gmu3n5e-VPM>
- 1 órás kezdő jóga
<https://youtu.be/Norv6CJy6gU>
- Ászana lexikon, Belső Béka Jógastúdió
https://youtu.be/K_DyrD_vUR8
- Tavaszi detox jóga, F. Tóth Gabriellával (ajurvédikus jóga)
<https://youtu.be/sfV4zNzABLs>
- Nagy Anna jógaoktató videója kezdőknek
<https://youtu.be/ENkPMxZBQNk>
- Zen nyújtás alapjai Madocsai Eszter tolmácsolásában
<http://youtu.be/3A0Bxe5h9LY>
- Az 5 Tibeti Ritus - az örök fiatalság forrása
<https://youtu.be/dypO3FS6tVY>
<http://eletmodszer.com/az-ot-tibeti-ritus-alkalmazasa.html> (hogyan végezd)

Edz heti 3-5 alkalommal és érdd el a SZIVÁRVÁNYT!