Жүгіру – күрделі фитнес түрі. Жүгіру процесінің өзі емес, оны бастап кету қиын. Атлеттердің өзі кейде жүгіруді бастап кету қиын екенін айтады. Бірақ жалқаулықты жеңген сайын бұл процесс оңай әрі жағымды бола түседі: дене қажет ырғаққа жылдам түсіп кете алады. Бірақ бүгін жүгіру жеңіл болса, ертең де солай болады деген сөз емес. Жүгіру процесін тиімді әрі жағымды ететін бірнеше әдістер бар.

1. Кофе ішіңіз

Жаттықтырушылардың көбі кофеинді жаттығу алдында ішуді ұсынады. Зерттеулер оның біраз энергия мөлшерін сыртқа шығаруға және шыдамдылықты арттыруға көмектесетінін көрсеткен.

2. Жүгіруге күштік жаттығулар қосыңыз

Бұл жүгіруді бастап кете алмайтын, бастап кетсе де аяқтамайтын адамдарға арналған керемет шешім. Мұндай жағдайларда фитнес жаттықтырушылар өзіңізді тек біркелкі жүгірумен қинамай, күштік жаттығу орындауға арналған аралықтар қосуға кеңес береді. Мысалы, 5 минут жүгіргеннен соң 20 рет отырып тұрыңыз немесе кеудені жерден көтеріңіз. Сондай-ақ стадион баспалдағымен жоғары-төмен жүгіруге болады.

3. Бұзылған жолмен жүгіріңіз

Жүгіру, әдетте, адамды өзінің бірсарындылығымен жалықтырып жібереді. Фитнес-зал, спорттық алаң немесе жақын жердегі саябақта жүгірсеңіз, күнде қайталанатын әрекет болған соң жалықтырып жіберуі мүмкін. Сондықтан кей спортшылар таныс емес жерлермен немесе бұзылған жолмен жүгіруді жөн көреді. Бұл шыдамдылықты арттыруға және бұлшық еттерді жан-жақты жаттықтыруға көмектеседі.

4. Сағат пен смарт құрылғыларға қарай бермеңіз

Жүгіру кезінде сағатқа қарау және смарт құрылғы арқылы қашықтықты, қарқынды салыстыру әдетке айналып кетеді. Алайда бұл әдет жүгіру процесіне кері әсерін беруі мүмкін. Жаттықтырушылар жүгіруден рақат алу үшін смарт құрылғыларға қарай бермей, аса бақылаудан бас тартып, одан да маңыздырақ заттарға, мысалы, тыныс алу мен дене қозғалысына мән беруді ұсынады.

5. Жүгіру алдында міндетті түрде шынығыңыз

Көпшілік жүгіру алдында денені қыздыруды қажет емес деп ойлайды. Алайда жүгіру жеңілірек болу үшін дене жақсылап тұрып қызу керек. Фитнес мамандары 5-10 минут бойы белсенді жаттығулар кешенін жасау керегін айтады. Оған еңкею, секіру, динамикалық планка кіруі мүмкін.

6. Дұрыс тыныс алыңыз

Тыныс алу жайлы ойлап, оған нақты ырғақ беруге тырысқаныңыздың өзі жүгіруді оңай әрі пайдалы етеді. Жаттықтырушылар жүгіру кезіндегі тыныс алудың бірнеше түрлерін (3-2, 2-1, 2-2) ұсынады. Олар оның бәрін байқап көріп, өзіңізге ыңғайлысын таңдауға кеңес береді.

#ЖҮГІРУ

#ФИТНЕС

#ЖАТТЫҒУ

#СПОРТ

Бөлісу:

Пікір қалдыру үшін сайтқа кіріңіз

ЕҢ КӨП ОҚЫЛҒАН

Тәулік

Апта

Ай

Назарбаев университетінің "Foundation" бағдарламасына емтихан қалай өтеді?

#ТЕХНО

Назарбаев университетінің "Foundation" бағдарламасына емтихан қалай өтеді?

Еуропа лигасы. "Ең алыстан соғылған гол" рекорды жаңарды

#БҰЛ ҚЫЗЫҚ

Еуропа лигасы. "Ең алыстан соғылған гол" рекорды жаңарды

НУ қолдаған стартап. Сатып алушылар дәрі бағасын өздері қояды

#ЖАҢАЛЫҚТАР

НУ қолдаған стартап. Сатып алушылар дәрі

Ақпарат дереккөзі: https://massaget.kz/layfstayl/Zdorove/60580/