


Najważniejsze zasady treningu w profilaktyce i leczeniu otyłości



- Jeżeli nie możesz mniej jeść, powinieneś więcej się ruszać
- Odpoczynek bierny zastąp aktywnym spędzaniem czasu
- Zamiast jechać windą, korzystaj ze schodów
- Wsiądź kilka przystanków wcześniej i przejdź je pieszo
- Wybierz rodzaj aktywności ruchowej, która najbardziej Ci odpowiada
- Ćwicz codziennie
- Ćwicz z umiarkowaną intensywnością przez 45-60 minut
- Nie rezygnuj z ćwiczeń z błahych powodów
- Bądź uśmiechnięty 

Ćwicząc w domu:

- Wybierz stałe miejsce do ćwiczeń tak, aby nie przeszkadzać innym domownikom i aby oni nie przeszkadzali w ćwiczeniach
- Pamiętaj o dobrym wywietrzeniu pokoju przed ćwiczeniami (wskazane jest ćwiczenie przy otwartym oknie przez cały rok)
- Ćwicz w stroju niekrępującym ruchów
- Ćwicz z podkładem muzycznym najlepiej dostosowanym do zamierzonego tempa ćwiczeń
- W początkowym okresie ćwicz mniej intensywnie i stopniowo zwiększaj ilość powtórzeń i czas ćwiczeń
- W przypadku zmęczenia i występujących w początkowym okresie ćwiczeń bólów mięśniowych nie rezygnuj z ćwiczeń, lecz jedynie zmniejsz ich intensywność
- Zaproś do wspólnych ćwiczeń inną osobę (domownika lub znajomego)
- Po ćwiczeniach wykąp się w ciepłej wodzie

