



Az állóképességről

Alább 5 olyan szabályt olvashatsz, amelyeket nem árt betartani, ha hosszútávú futóedzést végzünk.

1. Ügyelj arra, hogy a nap folyamán megfelelő mennyiségű folyadékot vigyél be a szervezetedbe!
2. Mindig az évszaknak megfelelően védekezz az esetleges túlmelegedés vagy a kihűlés ellen!
3. A szervezet magas energiaigénye miatt ügyelj a változatos étrendre, de ne egyél közvetlenül futás előtt!
4. A futás nem csak a lábmunkáról szól, ügyelj a harmonikus karmozgásra!
5. Magas intenzitásra csak fokozatosan lehet a szervezetet felkészíteni, ezért ne vidd az elején túlzásba az edzéseket!