

Redovno vežbanje

Fizička se aktivnost može podeliti u dve vrste: aerobna i anaerobna. Aerobno vežbanje podrazumeva velike pokrete i a tokom produženog vremenskog intervala i obuhvata aktivnosti kao što su:

- Trčanje
- Brzo hodanje
- Aerobno vežbanje u sali

Kada uključite aerobne aktivnosti u svoje redovno vežbanje dobit ćete srca i kardiovaskularnog sistema može postati bolje. Uz to, može vam se popraviti i raspoloženje jer se vežbanjem smanjuje stres i napetost.

Anaerobno vežbanje razvija novo mišićno tkivo i ono obuhvata aktivnosti kao što su:

- Dizanje tegova
- Vežbe izdržljivosti

Sa samo 20 minuta anaerobnog vežbanja dnevno možete postići i neverovatne promene u obliku i kondiciji vašeg tela. Mišićna masa pomaže u zaštiti koštane mase, što je naročito važno za žene.

Nadležni državni organi preporučuju 30 minuta umerene telesne aktivnosti pet puta nedeljno!