

10,000 SAMMU BUNGYPUMPIGA...

...on tervislik ja kerge viis kaalu langetamiseks ilma kõrvalnähtudeta. BungyPump treeningkeppidega igapäevaselt 10 000 sammu käimine aitab langetada kaalu, kasvatada lihasmassi ja tõsta energiataset ning hoida südant tervena. See meetod on algselt välja töötatud Jaapani arstide ja dietoloogide poolt eesmärgiga ennetada südamehaigusi, II tüüpi diabeeti ning paljusid teisi istuvast elustiilist johtuvaid haigusi. BungyPump treeningkeppidel on selles meetodis oma koht.

Programm on äärmiselt lihtne. Algatuseks võta kätte BungyPumpi treeningkeppid (4-kilosest vasturaskusest alustuseks piisab) ja sammulugeja ning kanna seda alati, kui BungyPump keppe kasutad. Järkjärgult kasvata oma treeningu jooksul tehtavaid samme 10 000 sammuni päevas.

Täiuslik kiirus

Loe samme vaid siis, kui teed kiiremat kõndi. Energilise kõnniga tõstad oma kehas hapnikuvajadust, mis tähendab, et Su süda, kopsud ja lihased töötavad palju tõhusamalt kui tavaliselt.

Täiuslik kiirus on Sinu jaoks selline, et oled võimeline kõndima ning samal ajal kellegagi vestlema nii, et hing kinni ei jääks. Kui oma valitud kiirusel vestlust üleval pidada ei suuda, siis aeglusta tempot. Sobivas tempos kõndimise tulemusena kiirenevad südamelöögid ja hingamine ning tõuseb keha temperatuur. Kui võimalik, kasuta treeningu ajal pulsikella.

Mitu sammu inimene päevas kõnnib?

Enamik inimestest kõnnib päeva jooksul 3500 kuni 5000 sammu, mida loetakse istuvaks elustiiliks.

5000 kuni 8000 sammu päevas peetakse normaalseks aktiivsuseks.

8000 kuni 10 000 sammu päevas peetakse kõrgeks liikumisaktiivsuseks.

Inimesi, kes teevad igapäevaselt 10 000 sammu, nimetatakse aktiivseteks ning inimesi, kes teevad 12 000 sammu väga aktiivseteks.

Kas peab tegema just 10 000 sammu päevas?

Kõik inimesed ei pea tegema 10 000 sammu päevas. Neil, kes juba elavad väga aktiivset elu ning on igapäevaselt seotud muude spordialadega, võib olla väga keeruline oma päeva lisa 10 000 sammu ära mahutada. Dr Catrine Tudor-Locke läbiviidud uuringud näitavad, et 6000 sammu päevas vähendab meeste hulgas suremust. 10 000 sammu arv tuleb meile aga Jaapanist, kus tänaseks väga populaarseks saanud sammulugejat kutsutakse "Manpo-kei", mis tähendab tõlkes "10 000 sammu mõõtja". Dr Yoshiro Hatano veetis aastaid uurides, milline on sobiv aktiivsustase ülekaalu langetamiseks ning südamehaiguste ennetamiseks. Tema uuringud näitavad, et enamik inimestest kõnnivad päeva jooksul 3500 kuni 5000 sammu ning seda liikumisaktiivsust peab istuva elustiili tasakaalustamiseks tõstma.

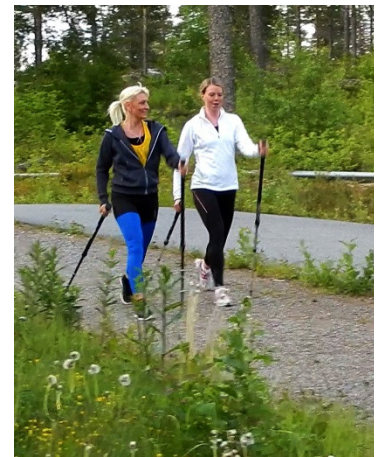


Kas kõik need sammud tuleb korraga käia?

Treeningu pikkuste üle on palju argumenteeritud ja uuritud, kas on parem teha pikemaid treeningsessioone (30 kuni 60 minutit) või pigem füüsiline aktiivsus päeva peale ära jaotada. Mis kõndimisse puutub, siis hea oleks teha 1500-2000 sammu mitmel korral päevas. Viimased uuringud näitavad, et üldiselt on tervisele head isegi vaid paariminutilised trennisesioonid.

Nõuandeid BungyPump treeningkeppide kasutamiseks kolm kuni neli korda nädalas

- Leia sõber või sõbrad, kellega kõndimas käia. Nii on ägedam. (Kooskõndimise üritusi leiad BungyPump Eesti Facebook lehelt)
- Kui Sul on koer, siis kasuta teda põhjusena, miks õue minna ja paar kilomeetrit maha kõndida.
- Organiseeri nädalalõpu väljasõite.
- Parenda oma treeningnädalat eesmärkide seadmisega. Seades alguses kergesti saavutatavaid eesmärke, on Sul lihtsam ka hilisemaid saavutada.



Kuidas alustada?

Kui oled ülekaaluline, siis pea enne programmi alustamist oma arstiga nõu.

BungyPump treening on füüsiliselt aktiivne tegevus, mis tavapäraselt mingeid riske ei hõlma. Me oleme sündinud jalapaariga, mis on mõeldud meie ühest kohast teise viimiseks. Lisaks sellele on BungyPump treening ka taskukohane, sest kõik, mis Sa vajad on paar mugavaid jalanõusid ning BungyPump treeningkeppe. Pea meeles, et pea pooled meie keha lihastest on mõeldud just kõndimiseks.

Oluliselt parem on liikuda iga päev natuke, kui jätta kogu nädalajagu liikumisaktiivsust nädalavahetuse peale.

Mõned kasud 10 000 sammu kõndimisest koos BungyPump treeningkeppidega

- Tunned end vähem väsinuna ning palju elavamana ning Sul on energiat rohkemate asjade jaoks.
- Su enesekindlus tõuseb ja stressitase väheneb, mis tähendab, et Sa ka magad paremini.
- Sa parandad oma südame tervist tänu langenud kolesteroolitasemele ja vererõhule.
- Hoiad kergesti oma ideaalkaalu, langetad ülekaalu või võtad juurde, kui Sul seda vaja.
- Tugevdad oma lihaseid ning luid nii üla- kui ka alakehas.
- Vähendad südamega seotud probleemide esinemise riski.
- Vähendad depressiooni ja ärevuse riski.
- Vähendad infarkti riski.
- Vähendad kolesterooli- ning triglütseriidide taset oma veres ning tõstad hea kolesterooli taset.
- Kõrge vererõhu korral aitad vererõhku langetada.
- Aitad vähendada II tüüpi diabeedi kujunemise riski.
- Aitad vähendada soolevähi tekke riski.
- Üldine heaolutunne kasvab.
- Tugevdad oma immuunsussüsteemi.
- Vähendad väsimust.

Alguses võib igapäevane 10 000 sammu kõndimine olla veidikene katsumus, aga jätkuva tahtejõuga ei lähe kaua, kuni oma eesmärgi pingutusteta saavutama hakkad. Samal ajal peaksid aga üle vaatama ka oma toitumise.

Üsna pea hakkavad tulemused enda eest kõnelema. Hakkad langetama kaalu ning kasvatama lihasmassi. Tunned end paremini, oled enesekindlam ning Sul on rohkem energiat.

Sel hetkel mõistad ... **“BUNGYPUMP TREENINGKEPPIDE VÄGI TÖÖTAB.”**

