

Ebben a szakaszban bemutatom, hogyan növeli a gyaloglás tested rugalmasságát, javítja a tartásodat, és hogyan fejleszti csontjaid és ízületeid egészségét.

## *Gyaloglás és rugalmasabb test*

Az évek előrehaladtával az ízületeid rugalmassága és mozgékonyága romlik – természetesen csak akkor, ha nem teszel ellene. A rugalmasság megőrzése és a sérülések megelőzése érdekében legyen a rendszeres nyújtás is az edzés része! (A 6. fejezetben remek nyújtógyakorlatokat találsz.) Egyes mozgásformák természetükből adódóan fejlesztik a rugalmasságot – a gyaloglás is ezek közé tartozik.

Még ha nem is nyújtasz gyaloglás előtt és után (bár ezt nem javaslom – a megfelelő bemelegítés és levezetés növeli az edzés sikerét, és segít megelőzni a sérüléseket), a láb, a kar, a törzs és a fej együttes mozgása növeli a rugalmasságodat. A hosszú lépések segítségével nyújthatók a csípőhajlító izmok, hegymenettel pedig a vádli izmai. Ha pedig a karodat is használod gyaloglás közben, a kar- és a vállizmok nyúlnak.



Minél gyakrabban gyalogolsz, és minél változatosabb az edzés (például néha emelkedőn sétálsz vagy kirándulsz), annál jobban megdolgoztatod az izmaidat és az ízületeidet. A változatos edzéssel az ízületeidet is alaposabban átmozgathatod, így a tested rugalmasabbá válik.

## *A testtartás javítása gyaloglással*

Szeretnél egy pillanat alatt sokkal fiatalabbnak látszani? Akkor húzd ki magad! A testtartásod – legyen akár helyes, akár helytelen – nagyban befolyásolja a megjelenésedet. Azok, akik kihúzzák magukat, általában fiatalabbnak és élettel telibbnek tűnnek. De a testtartás nemcsak a külsődre van hatással, hanem az egészségi állapotodra is.



A rossz testtartás – például ha görbe a hátad, vagy hátraesnek a vállaid – légzési problémákhoz és ízületi fájdalmakhoz vezethet, könnyebben eleshetsz, és a hátad is megfájdulhat. Minél rosszabb a testtartásod, annál kevésbé tudnak gördülékenyen mozogni az ízületeid, és annál nagyobb eséllyel okozhat fájdalmat minden egyes lépés. A helyes tartás kiegyensúlyozza a testet. Az ízületeid a nyakadtól a térdedig és a lábaddig a helyükön maradnak, és így te is egészségesebb leszel.

A gyaloglás segít javítani a testtartásodat, főként, ha odafigyelsz rá mozgás közben. Ahogy növeled a séta tempóját, az izmaid egyre keményebben dolgoznak, hogy egyenesen tarthassák a hátad. Ezek az izmok felelnek azért is, hogy helyes testtartással ülj. Bár a gyaloglás már

## *A stressz csökkentése gyaloglással*

A testedzés az egyik legjobb stresszcsökkentő módszer. A rendszeres mozgás rövid idő alatt csökkenti a stresszhormonok mennyiségét és a pulzusszámot, megnyugtat és feltölt energiával.



A gyaloglás az egyik legjobb módszer a stressz mérséklésére, hiszen te választod meg az intenzitását, és mivel könnyed mozgásforma, nem veszi úgy igénybe a szervezetedet. Gyaloglással:

- ✓ serkenthető a vérkeringés, így több cukor és oxigén jut a vérárammal az agyba – ezekre pedig szükség van a fokozott koncentrációhoz;
- ✓ csökkenthető a fokozott koncentráció kiváltotta mentális stressz. Amikor erősen koncentrálsz valamire, az idegsejtek az agyban intenzívebben dolgoznak, és több feldolgozhatatlan, mérgező anyag gyűlik össze. Ilyenkor érzed úgy, hogy „köd szállt az agyadra”. A gyaloglás serkenti a vérkeringést az agyban, ezek az anyagok gyorsabban távoznak, így kitisztul a fejed.
- ✓ endorfin szabadul fel a szervezetben, ettől boldogabbnak érzed magad, és a közérzeted is javul.



A gyaloglás kiváltotta pozitív változások tartósak. A kutatások szerint a mozgás közben felszabaduló szerotonin és dopamin hatására a szorongás akár egy egész napra mérséklődik. A gyaloglás ezenkívül enyhíti az izomfeszültséget, a mentális stresszt, így nyugtatja a testet és a lelket.

## *Stresszcsökkentéssel az ideális súlyért, a kevesebb testzsírért*

Ha hosszú ideig sok stressz ér, észreveheted, hogy bár a súlyod nem emelkedik, a derékbőrséged megnő. Vajon mi okozza ezt?



Az érzelmi és mentális feszültséget okozó helyzetekben a szervezet stresszhormonokat, például kortizolt és adrenalinot termel. Ezek a hormonok többek között felszabadítják a comb és a kar tájékán elraktározott zsírsavakat. Azonban stresszhelyzetben az energiaszükséglet nem növekszik, így a zsírsavak nagyja felhasználatlan marad. Ezek a maradékok pedig ismét elraktározódnak. És vajon hova? Hát deréktájékra! Így a hasi zsír mennyisége és a derékbőség megnövekszik, és a betegségek kockázata is fokozódik.



Bár gyalogolni gyakorlatilag bárhol lehet, az ideális helyszín kiválasztása kihívást jelenthet. Ehhez érdemes feltenned magadnak néhány kérdést:

- ✓ Inkább szabadban vagy zárt helyen szeretsz gyalogolni?
- ✓ Egyedül vagy társakkal gyalogolnál (akár barátokkal mennél, vagy mindössze emberek között szeretnél lenni)?
- ✓ Meghatározott ideig, fix távon gyalogolnál, vagy csak többet szeretnél mozogni?
- ✓ Képes leszel tartani az edzésterved, vagy ehhez szükséged van külső motivációra is?
- ✓ Az otthonodhoz vagy a munkahelyedhez közel szeretnél edzeni, vagy inkább messzebb utaznál?

Ha őszintén felelsz ezekre a kérdésekre, könnyebb lesz a tervezés. Ha például nem szeretsz egyedül lenni, olyan helyen érdemes edzened, ahol sokan vannak; így örömtelibb is a mozgás. Vagy ha a terepet illetően nem vagy hajlandó kompromisszumokra, előfordulhat, hogy csak az otthonodtól távol találsz kedvedre valót. De arra is fény derülhet, hogy inkább zárt helyen szeretsz sétálgatni, mint a szabadban.



Nincs jó vagy rossz választás: nem tudod „rosszul” összeállítani az edzéstervedet. Az a lényeg, hogy élvezd. Hiszen minél több örömet jelent számodra a gyaloglás, annál nagyobb eséllyel tartasz ki mellette – és ez az eredményesség záloga.

## ***Fedezd fel a lehetséges helyszíneket!***

Bár minden terepnek lehet hátránya; a gyaloglásban az az egyik legjobb, hogy több lehetőség közül választhatsz. Lehet, hogy most még nem veszed észre, de számtalan lehetséges helyszín van a környezeteden belül. Keresd meg ezeket.

### ***Gyaloglás otthon***

Még csak az ajtón sem kell kilépned ahhoz, hogy gyalogolhass. (További tippéért olvasd el a *Hogyan és hol gyalogolj zárt helyen* című szakaszt.) A következő tanácsokat követve a saját otthonodban is sétálhatsz:

- ✓ **Gyalogolj a folyosón:** Sétáld körbe a lakást a nappaltól a hálóig, onnan a konyháig, majd vissza. Ezt megteheted akár tévénézéskor a reklámok alatt, akár telefonálás közben.

- ✓ **Gyalogolj a lépcsőn:** A lépcső ideális terep az edzés intenzitásának növelésére, és akkor is, ha emelkedőt szeretnél beiktatni. Felfelé menet a láb-, a has- és farizmok dolgoznak, megemelkedik a pulzusod, több kalóriát és zsírt égetsz.
- ✓ **Gyaloglás az udvaron:** Ha szeretsz a szabadban sétálni, de nincs a közelben biztonságos járda vagy útszakasz, gyalogolj az udvaron. Friss levegőt szívsz, és többet mozogsz.
- ✓ **Gyalogolj eszközök használatával:** Ha van otthon futópadod, használd. A gépen egyszerűen beállíthatod a sebességet és a kívánt dőlésszögű emelkedőt, így az edzés lehet akár könnyű, akár nehéz; ahogy szeretnéd.
- ✓ **Gyalogolj DVD-re:** A gyalogló-DVD-k segítségével intenzívebben mozoghatsz, több kalóriát égethatsz, és még sok hely sem kell hozzá.

### ***Gyaloglás a munkahelyen***

Bárhol is dolgozol, biztosan találsz gyaloglásra alkalmas terepet, csak jól helyen kell keresned. Próbálkozz meg például a következőkkel:

- ✓ Lépcsőzz liftezés helyett.
- ✓ Tarts egy kis szünetet, és sétálgass az irodában vagy az udvaron.
- ✓ Ha van edzőterem az irodaházban, használd a futópadot munka előtt vagy után.
- ✓ Szervezz egy csapatot a munkatársaidból, és tegyetek együtt rövid, élénk tempójú sétákat; így élvezetesebb is a mozgás.
- ✓ Parkolj le távolabb az irodától, menj el a bejáratig.

### ***Gyaloglás a szabadban***

Ha a szabadban szeretnél gyalogolni, a lehetőségeid végtelenek (további részletekért olvasd el *A legjobb helyek a szabadban való gyalogláshoz* című szakaszt):

- ✓ Tegyel egy nyugtató sétát a környéken.
- ✓ Ha teheted, a boltba ne kocsival, hanem gyalog menj, hogy többet mozoghass.
- ✓ Menj el kirakatokat nézegetni.
- ✓ Gyorsgyalogolj a parkban vagy egy közeli sportpályán, ezzel növeled az edzés intenzitását.
- ✓ Menj el kirándulni egy barátoddal. Így nemcsak intenzívebben edzhetsz, de a természetet is élvezheted.

### *Bemelegítés és nyújtás*

A bemelegítés elengedhetetlen edzés előtt. A megfelelő bemelegítés serkenti a vérkeringést, és felkészíti a testet az edzésre: felgyorsul a vérkeringés az izmokban és az ízületekben. Így kellemesebbé válik az edzés, és csökken a sérülések kockázata.

Ha készen állsz a bemelegítésre, kezdj el egyenletesen lassú tempóban gyalogolni. A tempó legyen elég lassú ahhoz, hogy kényelmes maradjon, de egyben elég gyors, hogy a pulzusod kissé megemelkedjen, a légzésed pedig felgyorsuljon.

A rövid, ötperces séta után végezz nyújtógyakorlatokat, mielőtt megkezdenéd az edzést. Dolgoztasd meg minden nagy izomcsoportodat, hogy növeld a rugalmasságodat, és csökkentsd a sérülések kockázatát.



A bemelegítést semmiképp ne hagyd ki. Ha az izmok nem állnak készen a nyújtásra, könnyen megsérülhetnek.

A bemelegítő nyújtást fent – a karokkal és a törzsizmokkal – kezd, és lefelé haladj, hogy a teljes testedet felkészíthesd az edzésre. A bemelegítő nyújtás legyen dinamikus, és állva végezd. A statikus, rugalmasságot növelő gyakorlatok inkább levezetésre alkalmasak. A következő bemelegítő nyújtógyakorlatok közül választhatsz edzés előtt:

- ✓ **Karkörzés:** Séta közben emeld a karokat oldalra, vállmagasságba. Lassan körözz az óra járásával ellentétes irányban (lásd 6.1. ábra), egyre nagyobb köröket rajzolva a levegőbe. Ismételd a gyakorlatot 30 másodpercig.
- ✓ **A törzsizmok nyújtása:** Emeld a karodat oldalra, a könyököd legyen enyhén behajlítva. Lazán lendítsd a karodat a tested elé (lásd 6.2. ábra), majd vissza oldalra. Érezd, ahogy nyúlnak a törzs és a váll izmai. A karod végig maradjon párhuzamos a talajjal. Ismételd a gyakorlatot 30 másodpercig.
- ✓ **Csípőkörzés:** A gyakorlatot állva végezd, de ne gyaloglás közben. Tedd csípőre a kezéd. Tartsd egyenesen a törzsed, és húzd be a hasad. Lassan körözz a csípőddel az óra járásával megegyező, illetve ellentétes irányban 15-15 másodpercig (lásd 6.3. ábra).
- ✓ **Guggolás:** Ez a gyakorlat segít bemelegíteni a láb összes izmát, és felkészíteni az edzésre. Állj vállszélességű terpeszbe, a lábujjaid nézzenek előre. Lassan hajlítsd be a térded, mintha egy láthatatlan székre akarnál leülni. A fejed és a mellkasod ne dőljön előre, a térdedet ne told a nagylábujjad elé. Addig ereszkedj lefelé, amíg a csípőd egy vonalba kerül a térdeddel, majd állj fel (lásd 6.4. ábra). Ismételd a gyakorlatot tízszer.



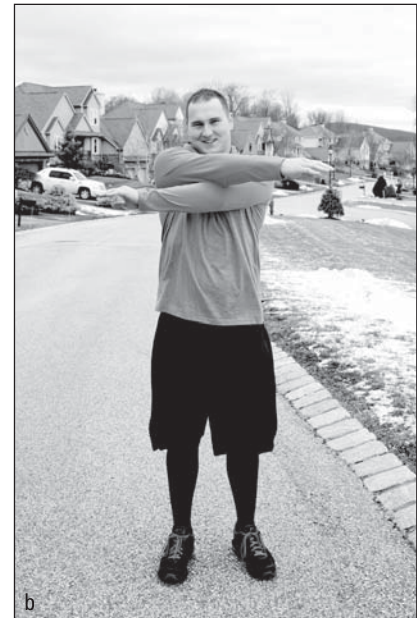
**6.1. ábra.**  
Karkörzés



Fotó: Kristen Rath Photography



**6.2. ábra.**  
A törzsizmok  
nyújtása



Fotó: Kristen Rath Photography

## ***A teljes testet megoldoztató edzésterv***

Az erősítő gyaloglási tervhez hasonlóan *A teljes testet megoldoztató gyaloglási terv* is izmot épít, formál és serkenti az anyagcserét. Ám amíg az előbbi tervben izomépítő gyakorlatok szerepelnek gyaloglás közben, ebben a tervben a pluszgyakorlatokat a gyaloglás után kell elvégezned. A gyaloglási tervhez tartozó gyakorlatokat a 10.16.–10.18. táblázat mutatja be.

**10.16. táblázat. A teljes testet megoldoztató gyaloglási terv, 1. szint**

<i><b>Idő</b></i>	<i><b>Gyaloglás típusa</b></i>
0–5 perc	Bemelegítő gyaloglás
5–15 perc	Közepes tempójú gyaloglás
15–20 perc	Élénk tempójú gyaloglás
20–25 perc	Közepes tempójú gyaloglás
25–30 perc	Levezető gyaloglás
<i><b>Láb</b></i>	<i><b>Ismétlés</b></i>
Vádlíerősítés	6-8 ismétlés
Térdhajlítás	6-8 ismétlés
Guggolás	6-8 ismétlés
Csípőemelés	6-8 ismétlés
<i><b>Törzs</b></i>	<i><b>Idő/ismétlés</b></i>
Plank	15 másodperc
Plank kifordulással	15 másodperc
Lábemelés	6-8 ismétlés
<i><b>Kar/hát</b></i>	<i><b>Ismétlés</b></i>
Bicepszerősítés	6-8 ismétlés
Tricepszerősítés	6-8 ismétlés
Mellről nyomás	6-8 ismétlés
Vállból nyomás	6-8 ismétlés

**10.17. táblázat. A teljes testet megoldoztató gyaloglási terv, 2. szint**

<i><b>Idő</b></i>	<i><b>Gyaloglás típusa</b></i>
0–5 perc	Bemelegítő gyaloglás
5–10 perc	Közepes tempójú gyaloglás
10–20 perc	Élénk tempójú gyaloglás
20–25 perc	Közepes tempójú gyaloglás
25–30 perc	Levezető gyaloglás

## *Irány a cél felé!*

Ha már itt tartasz az olvasásban, akkor kiderült, melyik gyaloglóprogram lesz a te választottad. A programokat alkotó gyaloglási tervek megismerésén is túl vagy. Itt az idő, hogy a terveket alkalmazni kezd!



A következő táblázatok második oszlopában szereplő gyaloglóprogramok leírását megtalálod a korábbi, *Gyaloglási tervek* című részben. Egy stopperóra segítségével könnyebben végrehajthatod a kiválasztott tervet. A pihenő- és nyújtónapokon alkalmazd a 6. fejezetben ismertetett nyújtógyakorlatokat; itt megtalálod, hogyan végezd el ezeket.

### *Fogyást maximalizáló program*

Ha a lehető legtöbb súlytól szeretnél megszabadulni, alkalmazd a Fogyást maximalizáló gyaloglóprogramot. A részleteket a 10.19. táblázatban találod.

**10.19. táblázat. Fogyást maximaló program**

<b>1–2. hét</b>	
<b>Nap</b>	<b>Gyaloglási terv</b>
1. nap	Intervall gyaloglási terv, 1. szint
2. nap	Időtartam-növelő gyaloglási terv, 1. szint
3. nap	A teljes testet megdolgoztató gyaloglási terv, 1. szint
4. nap	Időtartam-növelő gyaloglási terv, 1. szint
5. nap	Intervall gyaloglási terv, 1. szint
6. nap	A teljes testet megdolgoztató gyaloglási terv, 1. szint
7. nap	Pihenőnap vagy stresszcsökkentő gyaloglási terv, 1. szint
<b>3–4. hét</b>	
<b>Nap</b>	<b>Gyaloglási terv</b>
1. nap	Intervall gyaloglási terv, 2. szint
2. nap	A teljes testet megdolgoztató gyaloglási terv, 2. szint
3. nap	Időtartam-növelő gyaloglási terv, 2. szint
4. nap	Stresszcsökkentő gyaloglási terv, 2. szint
5. nap	A teljes testet megdolgoztató gyaloglási terv, 2. szint
6. nap	Intervall gyaloglási terv, 2. szint
7. nap	Pihenés és nyújtás



További előny, hogy a gyaloglás nem terheli meg a testedet, kevésbé intenzív testedzés, kisebb eséllyel sérülsz meg, és kerülsz parkoló-pályára. Váltogathatod, hogyan, hol és milyen sebességgel gyalogolsz, sík terepen vagy emelkedőn, és folyamatosan cserélgetheted, nem unod meg az edzést, és egyre nagyobb kihívás elé állíthatod magad.

## Gyalogolj és dobd le a zsírt a fenekedről!

Feszesebb és izmosabb fenékre vágysz? Ha jelenleg nem épp álmaid hátsójával rendelkezel, ne törődj bele. Megerősítheted és formálhatod a farizmaidat, hogy feszesebb és keményebb lehessen a hátsód. És ehhez nem kell más, mint a gyaloglás!



A feneked feszesebbé tételéhez egy kis anatómia. Háromfajta farizom létezik, a nagy farizom (*gluteusmaximus*), a középső farizom (*gluteusmedius*) és a kis farizom (*gluteusminimus*). A nagy farizom a legnagyobb (innen a neve), és a farpofák alatt helyezkedik el. A középső és a kis farizom a csípőcsont felső része körül található. Ezek az izmok gondoskodnak a test stabilitásáról, segítségükkel tudod kinyújtani a lábadat.



Mivel a nagy farizom a legterjedelmesebb vázizomzat, feszesítésével alakíthatod a feneked formáját. Ráadásul, ha erősíted ezt az izmot, nem csak a külsődön javíthatsz. Ha a nagy farizom erősebbé válik, az egész alsótested ereje és stabilitása növekszik. Ha gyalogolsz, minden lépéssel dolgoztatod és formálod ezt az izomcsoportot. Ha valóban erősebbé és formásabbá szeretnéd tenni ezeket az izmokat, főként a nagy farizmot, egy lassú tempójú, kényelmes sétával nem érsz el nagy eredményt. Egy élénk tempójú séta, gyors, kis lépésekkel a legjobb. Ez formába hoz, formál és szálkásít.

## „Fenekre szabott” edzésterv

Ha farizmaidat erősíteni, tónusosabbá tenni és formálni szeretnéd, fontos, hogy élénk tempóban sétálj. Ha gyorsan gyalogolsz (kevesebb mint 10 perc alatt teszel meg egy kilométert), megdolgoztatod a farizmaidat, így azok erősebbé és formásabbá válnak. Ha még többet szeretnél kihozni az élénk tempójú sétából, gyaloglás közben feszítsd meg az izmaidat. Lépj kisebbeket, hogy fokozd a sebességet, hogy gyorsabban érkezzenek az eredmények. Ha emelkedőt is beépítesz az edzésbe, még inkább megerősítheted és formálhatod ezeket az izmokat, így még hamarabb érhetsz el eredményt. Amennyiben futópadon gyalogolsz, elég csak 2 százalékkal növelned az emelkedő dőlésszögét ahhoz, hogy komoly kihívás elé állítsd ezt az izomcsoportot. A meredekebb emel-

kedő (egy domb vagy lépcső) még jobban megdolgoztatja, azaz gyorsabban megerősíti és formálja az izmokat.



Gondolj a jelenleg alkalmazott edzéstervedre. Lassan vagy gyorsan gyalogolsz? Sík terepen vagy emelkedőn? Ha csak néhány apróbb változtatást hajtasz végre, már azzal is jobb eredményt érhetsz el a farizmok formálásában. A következő edzés során alkalmazd az alábbi módszerek valamelyikét vagy akár az összeset, hogy rendszeresen megdolgoztathasd a farizmaidat:

- ✓ **Gyalogolj gyorsabban!** Mérd meg, mennyi idő alatt gyalogolsz le egy kilométert. Minden edzéskor próbálj meg 30 másodperccel javítani a tempódon. Kis, rövid, gyors lépések beépítésével növeld a sebességed. A cél, hogy 10 percnél kevesebb idő alatt teljesíts egy kilométert.
- ✓ **Irány a domboldal!** Ha emelkedőt iktatsz be, jobban megdolgoztatod a farizmaidat akkor is, ha az nem is túl meredek. Ha a szabadban gyalogolsz, sétálj fel egy lankás domboldalon. Ha futópadon, akkor növeld a dőlésszöveget 1 vagy 2 százalékkal. Ha pedig egy bevásárlóközpontban vagy, lépcsőzz.
- ✓ **Húzd be a feneked!** Gyaloglás közben figyelj a testtartásodra. Tartsd egyenesen a testedet, a hátadat, és húzd be a hasadat. Miközben sétálsz, enyhén feszítsd meg a farizmaidat, hogy keményebben dolgozzanak, az izomcsoport így gyorsabban válik feszebbé és tónusosabbá.
- ✓ **Iktass be erősítő edzést!** Edzés közben vagy után iktass be a farizmok megdolgoztató erősítő gyakorlatokat. A kitörés, a lábemelés és a csípőemelés ideális erre a célra. A 10. fejezetben ismertetett *A teljes testet megdolgoztató gyaloglási terv* és az *Erősítő gyaloglási terv* tartalmaz kifejezetten ezt a területet erősítő gyakorlatokat.

## A fenék formálása gyaloglás közben

Hatékonyan feszesítheted és szálkásíthatod a farizmaidat, ha növeled a sebességet, továbbá emelkedőt vagy erősítő edzést iktatsz be. A gyorsabb eredményért próbáld ki valamelyiket, vagy akár az összeset. Döntsd el, milyen típusú edzés a legmegfelelőbb a számodra. Ha most kezdtél el edzeni, fokozatosan haladj, hogy megelőzhesd a sérülést és az izomfájdalmat. De a fokozatosságra akkor is figyelj, ha már rutinos sportember vagy, nehogy megsérülj vagy belefáradj.



Ha korábban már volt lábsérülésed, krónikus térd- vagy hátfájásod van, légy óvatos az emelkedő beiktatásával. A meredeken felfelé végzett gyaloglás jobban megterheli a hátat és a térdet, nő a fájdalom és a későbbi sérülések kockázata. Ebben az esetben inkább másképp tedd intenzi-

vebbé az edzést. Gyaloglás közben például feszítsd meg a fenekedet, növeld a tempót, vagy építs be erősítő edzést.



Ha csak most kezdted el edzeni, és erősíteni szeretnéd a farizmaidat, csináld fokozatosan. Először mérd meg, mennyi idő alatt teszel meg fél vagy 1 kilométert. Mindegy, mi az eredmény, próbáld meg növelni a sebességedet, és 30 másodperccel hamarabb megtenni ugyanazt a távot. Majd legyél még gyorsabb, amíg el nem érsz a 7-9 perces kilométerekhez. Később emelkedőt is beiktathatsz, de itt is figyelj a fokozatosságra. Ha futópadon gyalogolsz, állíts be 1 százalékos emelkedőt, és sétálj így egy hétig. A következő héten adj hozzá még 1 százalékot, és folytasd a sort egészen addig, amíg nem érzed, hogy az emelkedő kihívást jelent, és a farizmaid rendesen dolgoznak.

Akkor is fokozhatod az emelkedőt, ha nem áll rendelkezésedre futópad. Ha szabadtéren gyalogolsz, változtass az útvonalon. Keress egy lankás domboldalt, hogy a gyaloglás még nagyobb kihívást jelentsen. Heti egyszer-kétszer a szokásos napirend helyett kirándulj dombos környéken. Ha nincs a környéken domb, keress a szabadban vagy zárt helyen egy olyan terepet, ahol lépcsőzni tudsz. Amennyiben lépcső sincs, kitörésekkel teheted intenzívebbé az edzést: végezheted állva vagy mozgás közben is. *A teljes testet megdolgoztató gyaloglási terv* és az *Erősítő gyaloglási terv* bemutatja, hogyan építs be kitöréseket az edzésbe, hogy feszebb és formásabb fenék legyen a jutalmad.

## Gyaloglás költséghatékonyan

Nincs pénzed kondibérletre vagy modern sportszerekre? Semmi gond! Ez még nem akadály. A gyaloglás ideális sport lapos pénztárcához, hiszen szinte semmibe sem kerül. Mindössze a lábat megfelelően tartó cipő kell hozzá. A minőségi cipők és sportzoknik ma már megfizethetők. Nézz körül a nagyobb sportboltokban vagy az interneten. Ne kedvetlenítsen el, ha jelenleg szerények az anyagi lehetőségeid, sikeresen legyalogolhatod a fölös kilóidat, növelheted az edzés intenzitását, és megtarthatod az ideális testsúlyodat – ehhez még csak ki sem kell nyitnod a pénztárcádat.

Ha nincs pénzed futópadra vagy edzőteremre, gyalogolj a szabadban vagy nyilvános helyen, például egy bevásárlóközpontban. Ha nincs lépésszámlálód sem, ne aggódj. Számold ki, milyen hosszú az útvonal, és tudni fogod, mennyit gyalogoltál (végül is így csinálta mindenki, amikor még nem léteztek lépésszámlálók). Ha a szabadban edzel, járd be az útvonalat kocsival, és a kilométerórán nézd meg, mekkora távolságot tettél meg. Ha zárt térben sétálsz, menj végig a tervezett útvonalon, számold meg a lépéseidet, hogy tudd, milyen hosszú a táv. Ha például otthon gyalogolsz, és tudod, hogy a folyosó 100 lépés hosszú, oda-vissza végigsétálva rajta 200 lépést tettél meg. Ha pedig hatszor végiggyalogolsz a távon, 1 kilométert teljesítettél.



Mindenféle felszerelés és pénz nélkül is intenzívebbé tehető az edzés, csak tőled függ. Gyalogolj gyorsabban vagy hosszabb ideig, építs be intervallédzést, ezzel fokozva a gyaloglás hatékonyságát. Ha emelkedőt szeretnél beiktatni, sétálj fel egy domboldalon vagy otthon a lépcsőn. Erősítő edzést is végezhetsz, ehhez sincs szükséged szinte semmilyen eszközre. A 10. fejezetben találsz ilyen gyakorlatokat. Edzhetsz súlyzó nélkül is, beszerezhetsz gumiköteleket kedvező áron, de akár egyforma mennyiségű vízzel feltöltött palackokat is használhatsz kézi súlyzó helyett. Ha költséghatékonyan szeretnél edzeni, keress hasznos weboldalakat, ahol ingyenesen nyomon követheted az edzést és a fogyást.

## Napirend és gyaloglás

Nehézséget jelenthet kitartani az edzésterv mellett még akkor is, ha megvan minden szükséges eszköz, és az anyagi lehetőségeid sem korlátoznak. Hogy miért? Lehet, hogy nem könnyű beiktatni az edzést a napirendedbe. Mindegy, ki vagy, és mivel foglalkozol, biztosan nagyon zsúfoltak a napjaid. A munkára, a családra, a barátokra, a találkozókra és saját magadra is időt kell szánnod. Így szinte lehetetlennek tűnik, hogy az edzésre is maradjon idő.



Lehetsz akár a legelfoglaltabb ember a bolygón; ha időt szeretnél szakítani a gyaloglásra, meg fogod oldani. Lehet, hogy kreatívnak kell lenned, és több dolgot csinálni egyszerre, de menni fog! És én is itt vagyok, hogy segítsek! Ha holnap fontos találkozód van a főnököddel, vagy el kell vinned a gyereket az orvoshoz, erre is találsz időt, nem igaz? És mi lehet fontosabb a saját egészségednél? Ha nincs időd edzeni, az olyan, mintha nem mennél el az orvoshoz, amikor szükséges. Hiszen az egészséged megőrzésének kulcsa, hogy időt szoríts a gyaloglásra, és rendszeresen eddz. Mindig lesz rá időd, ha úgy alakítod, hogy legyen. Használhatsz erre a célra egy ingyenes naptáralkalmazást, például a Google Naptárat, így értesítést kapsz arról, ha közeleg az edzés ideje.

## Gyaloglás elfoglaltaknak

Lehet, hogy minden nap ugyanaz a munkarended, de az is, hogy mindig más és más. Mindegy, milyen az időbeosztásod; vegyél elő egy darab papírt, és írd fel, hogy mit kell csinálnod holnap. Rögzítsd, hova kell menned, meddig leszel ott, és mit fogsz csinálni. Majd nézd meg az időbeosztást: van valahol üresjárat? Mondjuk öt perc szünet két találkozó között, vagy pár szabad perc munkába indulás előtt vagy hazatérés után?



Ha van egy kis időd, bármikor beiktathatsz egy rövid edzést. Ne feledd: a sok kis séta összeadódik. Ha két találkozó között sétálsz 5-5 percet napi 5 alkalommal, az ugyanolyan hatékony, mintha egyszer 25 percet sétálnál. Lehet, hogy nagyon sűrű a napirended: már hajnalban elindulsz, bemész a munkahelyedre, ahol értekezletet értekezlet követ, majd hazamész, bekapsz valamit vacsorára és lefekszel. Úgy tűnhet, hogy nem marad sok idő a gyaloglásra. De gondold csak az értekezletekre! Mindig személyesen gyűltök össze a tárgyalóban, vagy konferenciahívás is van köztük? Ha van, a telefonbeszélgetés alatt állj fel, és sétálj. Ha nincs, parkolj a lehető legtávolabb az irodától, hogy többet kelljen gyalogolnod a bejáratig, illetve vissza a kocsigig. Egy barátoddal megoszthatjátok egymással a naptárotokat, így akár együtt is beiktathattok egy kis sétát. A barátodnak biztosan nehezebben mondasz nemet, mint saját magadnak, a társakkal való gyaloglás remek motivációt jelent.

Ha korábban érkezel egy találkozóra, a fölös időben gyalogolj egy kicsit a parkolóban vagy az épületen belül. Amikor a nap folyamán ki kell menned a mosdóba, válaszd a hosszabb utat a mellékhelyiségig, hogy többet gyalogolhass. Bár ezek a kis séták bagatellnek tűnhetnek, az edzéssel töltött idő mindig összeadódik.