

Te aven baxthale, me bushuvav Kiresz, sotar si vazhno te kezdi o manush te trajnolij kana si andel bersh. Vazhnoj na feri kana des andel bersh, vi kana san terno. Alji sostar extra vazhnoj kana des andel bersh? Kana das andel bersh hasaras buth bajura, hasaras muskuli, kezdin amare kokola te slabonpe thaj te xurdjon, buth bajura ando organizmo lel maj lokhes te kerrel buchi. Naplikvat cho ämnesomsättning, kana des andel bersh o manush maj sigo thuljol. Si tut riziko te les diabetes, maj barro riziko si tut te les cancer, höglodtryck, kaj xurdjon le kokola. Thaj vi kaver bajura ando stato so naj kasave aktivni, sar kana o manush si terno, Anda kodo si vazhno o manush te trenolij. Napliskvat kana das andel bersh mashkar le 40 thaj le 80 bersh, kado penen le förskar eke xasaras 30 % anda amare muskuli. Thaj maj kritichni si le anglune 10 bersh. Sigo zhal, buth muskuli xasaras. No kodo kana das andel bersh, las te hacharas amen maj slabi, naj amen kechi zor, naj le manushes kodi energia, anda kodo vazhnoj te mishkijpe o manush, te kezdi o manush te mishkijpe, vazhnoj o manush te budolij mukelmassa. Ke so kerrel e muskelmassa, kana pe penav muskelmassa me chi penav te kerredjol o manush bodybuilder, feri te trenolij pe kodo te vazdel palpale le muskuli so xasardas o manush. Thaj te sas kade ke kana sanas terni thaj sas tut ekcera muskuli, inke maj vazhnoj te budolis muskuli, te shaj inkeres opre cho skeleto, cho stato, zurales vazhnoj kado ke kana das andel bersh amare skeletura len te kovljon. Kerredjol amen rematizo, artros, kaver nasvaljimatha kaj den andel kokala. Anda kodo vazhnoj amenge te zhutisaras amare statos, te inkeras e vaga so si pe o stato pe cho skeleto thaj atunchi inke maj buth dukhal.

Thaj akanak inke si jekh lasho efekto, kana trenolis si kasave endorfiner ando manush, ande muskuli so kenepe avri kana trenolis, kaj si smärlindrade (e dukha pherraven).kaj len thele le dukha. Sars haj avel kado, kana trenolis jobbigti dukhal, åharresi. Ande kodo momento jo, alji pala kodo aven le effektura, sar kaj pendem kodol endorfiner den avri, cinjaren le dukha te si tut dukha ande cho stato, vaj vazdenpe ande tute endorfiner save den tut maj buth energia. Hachares tut mafeder, o treningo zhutij pe pamjench, minnet, te serres, o manush thena avel kasavo bisterdo. Zhutij vi pe kodo te pherraves e fetma ke te vazdan pet ute za buth kili, ke vi kado kerredjolpe amenca kana das andel bersh. Kaj mishkisajvas maj cerat haj vi kaj xasajven le muskuli, atunchi o manush vi vazdelpe opre ande vaga.

Ke atunchi chi pbharel cho organizmo kechi buth. Anda kodo vazhnoj te vazdel o manush muskuli ke atunchi cho ämnesomsättning vazdelpe opre. Maj buth pabhares kalori, chi vazdes kechi buth chicken pet ute. Ke kana vazdes pe tut o chicken vazdes vi o riziko te vazdes e cukrica pe tute, diabetes. Thaj akanak vi vazhnoj te vazdes opre cho pulso, te zurares cho ilo, ke kana das ande bersh vi amaro jilo maj slaoj, sakofalo maj lokhes zhal ando organizmo. Anda kodo vazhnoj te vazdes cho pulso 2-3 var ando kurko te vazdes cho pulso, te marrel cho jilo maj zurales. Te zurajvel o jilo, thaj vi te kronzhij thaj te phirrel o rrat. Akanak soj vazhnoj kana kezdis te trenolis, e muskoli si friskvara, mindig si te inkeres, kad si te kerres sar jkeh kothor anda cho traj, kana kezdis naj musaj te kerres barre bajura, naj musaj te zhas po gym te trenolis shaj phirres, phirres pal trappti, shuves tuke muzika, de te si tut gindo te zhas po gym, te vazdes che muskuli, te si tut varisoske nasvaljimatha sar cukrica vaj huchi chishnjenje, atunchi vazhnoj anglunes te zhas kaj cho doktoro, te pushes avri soj tuke slobodo, thaj sar te kerres. Kasdo si vazhno nummer1, nummer 2 si te zhasa po gym, mishto avilov te zhas varikasa kaj zhanelpe, vaj te les tuke jekh PT, te sikhavel tuke. Ke kana o manush chi zhanelpe shaj vi dukhavelpe. Shaj vazdes chorres, dukhaves cho dumo napslikvat, vaj vazdan za pharres thaj shindjol chi muskula. Thaj atunchi o processo maj lungo avela. Ke kadoj vazhn te kerres rådgöra che doktorosa, te pushes anglunes te si tut varisoske nasvaljimatha, thaj kaver si te pushes varikastar ke te si te zhas po gym.

Aknaak o 3to si ke si buth kaver variationer ruzhnji treningura so shaj kerrel o manush del andel bersh vaj che rezultato kames. Ke te si kade ke kames te budolis muskuli, atunchi si gym, te si kames te vazdes cho pulso, atunchi si ruzhnji treningura, si hit trening, pel rovera shaj zhal o manush, vaj te zhal te phirrel o manush intervaler, naj musaj te nashes. Intervaller si phirres lokhes duj minuci, ohirres sigo thrin minuci. Thaj le intervaler keren öka förbräning, te si ke kames te zhas thele ande vaga. Kado sa ashel pe che rezultato rodes. Kames te zhas thele ande vaga, vaj kames te vazdes chi kondicia, vaj ke kames te vazdes

che muskuli ande cho stato. Sosko rezultato so cho rodes trobuj kado te kerres kontinuierligt, mindig. Kado sa si föärska vara. Te kerrdan jekh shon duj, dikhlan rezultato, thaj te ashadjosa duj thron shon, sa xasajvel thaj trobuj te kezdis odnova. Anda kado vaznoj o manush te serrel kado. Färsk vara, regelbunden trening trobuj rådgöra med din läkare te pushes kathar cho doktoro, te zhasa po gym vi kothe te pushes varikastar kon zhanelpe, thaj o thrito si te inkerel o manush te kamela te inkerel o rezultato. O 3to, o 6to, si ke kado si sa le manusheske po sastjipe. Ke kadalesa birij o manush te lel pes ando vast thaj lasharel pesko sastjipe. Shoha naj za puzhno thaj shaj o manush za puro te kezdiij te trenolij. Kado na me gichisardem, kado me ginadem, pe kado si bevis, forskare kado penen, Kodo kon kamel te lel pesko sastjipe and epesko vas dikhena o kaver video kaj mekov avri kothe avela maj buth a ruzhni formi treningoeske so shaj o mansuh te kerrel. Develesa.