

Pa cukro/chishnjena thaj o mishkipe

Lashi rachi te aven baxthal. Me sim o Dufunia thaj kerrav buchi po Haninge kommun kusa romani inkludacia. Angla kado vorbisardem ekcera pa xabe thaj sar te xal o manush te sastjarelpe anda cukro le xabesa. Akanak vorbija pa mishkipe. Fajma dikhlan o video la Kirszako, kaj voj vorbij pa kodo so pharrudjol ando manush kana del ande peske bersh thaj so shaj kerrel o manush te zurrel pesko stato o manush thaj pesko sastjipe. Me akanak so vorbij anel pe kodo pa soste vorbisardas e Kiresz, kaj vorbijas pa pulso, le hjilesko marripe, thaj e kondicia. No sos si e kondicia, no e kondicija si o zuraripe le jilesko, po dujto razo kana vorbia me pa kado vorbia pa kado kathar o treningo, o gym.

No o jilo si jkeh muskula, sar kaj peneles e Kirezsh, sar phurruvas, sakofalo ande amende kerredjol maj slabo, anda kodo vi manush kaj shukej, shaj len chishnjena kana aresen andel bersh. Na chi vorbija buth pa kodo so kerredjolpe le manushesa kana purrol, ke kodo temato vazdas aba e Kiresz, de vorbija akanak sar te ternjares cho jilo.

Te zurares cho jilo trobuj te mishis tut, thaj si buth droma save shaj les te kerres kado, shaj husis, shaj nashes, phirres, shaj po roveri, zhas pel mashinki po treningo kaj mishkis tut. De kamav te penav tumenge soske disha me kerros thaj kamav te penav tumege soske disha dikhav so buth manush kerren. Buth zhene kana kezdin shuvenpe pel maashinke, vaj nashen, thaj kerren kado sigo, de te penav tumenge, kado naj lasho chi le jileske, chi le shuchimaske, thaj buth cho birij o manush te inkerel avri kado.

O maj vazhnoj te dikhes pe cho jilo sar marrel. Kana shuves tut penav pe jekh mashinka. Pe sako mashinka adjes biris te dikhes cho pulso, de te phirres avral, vaj te nashesa, vi kothe shaj ginaves cho pulso, thaj penav tuke sar, de las amen kathar le mashinki, te hacharas sar te zuraras o jilo, thaj te pherravas o curko thaj vi e chishnjena. Sar kaj penos, buth zhene gindin ke te kerrena sigo buth phabrrena, de penav tumenge kado si boldenes. Kana mishos tut sigo, si jekh kemikalo ando cho stato so ferij tut, vov si jekh hormono so bushol kortisol. O kortisol si jekh strssosko hormono, thaj kado avel kana penas avel manush te marrelpe tusa, na kado hormono direkt penel tuke marr tut vaj nashtar. No kado hormono zhutij tut kana trobuj tut, de vi shaj vazdelpe kana chi trobuj tut thaj atunchi kado si negativno. Kana tut nashes za sigo, kado hormono vazdelpe ande tute, thaj kana vov vazdelpe, vazdelpe vi chi insulin, ke o kalo bukho lel te mekel insulina ke dikhel ke chirre statos trobuj insulina. Thaj kana kado kerredjolpe, kado naj lasho po cukro, ke sa kodo pecijpe sar kana soves thaj naj ande tut xabe, cho stato rodel e garrudini energia so si garradini ando kalo bukho. No kana trobuj tut kodo si kana naj so te xas, vaj kana si tutke shil trobuj les statos maj buth energia, vaj kana nasvalo san thaj rodel energia ke chi biris te xas. No te kames te pherraves o cukro, si te les sama thena mekes kado hormono avri. No sar kado te kerres? Ja pherrdal te les samma pe cho pulso, sar cho jilo marrel thaj te pherraes chi chishnjena. Kana zhas pe mashinka, kezdin po lokhores, shuv che vas pe kodol bucha so mirin cho pulso. Thaj zumav kade sigo te zhas thena pherrel cho pulsa thela 110 thaj thena nakel 138. Kezdin kusa 10 minuci angluno kurko, thaj sako kurko shuv tuke po 2,5 minuci maj buth. Pala 10 kurke tu aba kerresa 35 minuci, tu akanak pabhares chicken, ke chi pabhares khanchi le anglune 20 minuci. Ok akanak aba kerres po 35 minuci thaj dikhes cho jilo marrel 118, akanak aba birres te zhas ekcera maj sigo, thaj sako kurko vazdes o sigipe po lokhores. Thaj te kamesa chaches te zurares cho jilo, atunchi 1 chaso maj lashoj. Avel e vrama ke biris maj sigo bi problemaso thaj vi jekh chaso, akanak aba shaj les te kerres inke maj pharres te al, tut si aba e kontrola pe mashinki, chi pherrel chi shib anda ch muj, feri biris varikasa te vorbis thaj vi te trenolis. Kana kado biris, tu pabhares atunchi chicken. Thaj akanak shaj kerres hit, vaj intervaller sar kaj pendas e Kiresz. Kado kerres eta kade anglunimastar. Kerres kechi sigo feri so biris 30 sekundi, thaj atunchi kerres maj lokhores zhi kaj chi pherrel cho jilo pel 118-125. Thena pelas thela kechi buth pala 5 minuci, trobuj cho hit maj skurto te al sar 30 sekundo, zumav 20, thaj te pherrela thele cho jilo kaj le 118-125 thela thrin minuci, tu atunchi aba shaj shuves tut te vazdes cho hit, de naj so te dilajves, vazde les kathar le 30 sekundo pel 45 minuci, thaj kothar pe jekh minuta, thaj kana ashaves thaj dikhes ke cho jilo so maj thele pherrel so maj sigo, penas pherrel pel

120 thela duj minuci, aba tu shaj pehenes maj cera, thaj kerres atunchi 1 minuto hit, feri sigo sode biris, thaj atunchi lokhores 1 minuta te shaj pherraves cho jilo. Kana kado biriris atunchi mirin chirre chishnjena thaj cho cukro thaj dikhesa ke thele pelas, Vov aba thele pherrel feri so lan te mashis tut, de kana kerres kado, tu e muskola zurreres thaj biris so maj buth, so maj sigo, thaj so maj pharres.

Akanak penav tumenge sar te mirrin o pulso kana phirrin vaj nashen, vaj zjan thaj kerren variso avral. Shuven tumare duj naja kathka thaj ginav o malajipe thelea 15 sekundi. Thaj kothar ginav kadi summa avri 4valeste maj buthivar. Na primer te sas tut 40 marrimatha andel 15 sekundi, atunchi cho pulso si 60, te sas tut 30 atunchi cho pulso si 120.

O zuraripe le jilesko, e kondicia si te kerrelpe planosa, nashtik feri te shuves tut, ke o jilo si muskolas avi trobuj te barrol thaj te sichol, te marres les zurrales, kinjares le thaj chi saschares le feri nasvaljares le. Ok po kaver razo dikhas amen treningo.