

E Kirezs penel sar te mishkes te aves maj sasti

Te aven baxthale, adjes dos man gindo, pa soste te gindis kana kames te kezdis te trenolis. Te si ke shoha chi trenolisardan, vaj ke dulmuthi kodoleske so trenolisardan, vaj ke si tut problemura ruzhni.

Kam si tut problemura le jilesa, vaj te si tut huchi chisnjena, problemo le dumesa vaj che changenca, zurales vashnoj te zhas anglunes kaj cho doktori thaj te dikhes soj slobodo tuke te kerres.

O dujto si te kezdis po lokes. Naj so te sidjares. Naj so te kezdis direkt thaj te zhas po treningo thaj te vazdes parre vagi. Vaj te kerres varisosko parre treningura ke kodo shaj maj buth rumuj tuke sar te ave tuke pe hasna. Lasho tipso si te kezdis po lokes kam po duvares ando kurko. Kam anglunes te les te kerres promenadi (phirpe) maj lungi promenadi. Thaj kana phirrdan ekcera maj buth thaj biris avri kodo, shaj shuvesa tuke pashe te al maj parres te lunzhares len inke maj buth. Akanak kam si kade ke chi kames po gym te zhas te trenolis. Si buth kaver treningoske formi. Na shplikat si kasave gummiband thaj ande lende si ruzhni zora. Shaj kerres ruzhni mishkimatha, övrningar kusa kodol gummiband. Shuvov opre ekcera patretura ruzhni mishkimatha.

Shaj kerres vi che statosa, chirres stoteske vagasa, shaj kerres mishkimatha po skamin. Shaj husches thaj beshes po skamin sar jekh lasho mishkipe. Kado shaj kerres sako djes thaj shaj kerres kade ke husches thaj beshes po skamin 10var, thaj kothar kam lesa te hachares ke maj zurali san thaj biris maj buth, atunchi kerres maj buth.

Kodo si jekh tipso, si perrdi ruzhni tipsura. Shuvov opre maj buth so si sikhaven so shaj kerres khere. Akanak kam kames te les te zhas po treningo. Po gym si manush save bushon PT thaj von shaj zhuthin te kezdis pala chirro stato. Si grupposke treningura. Si kasave kaj bushon zumba thaj kaver ruzhni. Thaj vi ande kadal klassi si gruppi kodolenge kaj si maj sikhle kusa treningo, thaj kodolenge so feri kezdin. Si treningspass te kames te vazdes chi kondicia, sar kardio walking. Akanak si ruzhni treningura save shaj kerres po gym, si na primer mashinki, thaj te si te kezdis te vazdes mafederi te kezdis kusa mashinki, ke kana kerres kusa pharrimatha kaj naj pel mashinki si rizika ke shaj dukhaves tut. Thena naj tut zhangljipe sar te trenolis. Anda kodo rekomendolij me po lokes te kezdis.

Te lesa tut po treningo le tut kusa grupp trening ke kothe si instruktura kastar shaj pushes tut so trobuj tut. Vaj shaj les tuke jekh PT te sikhavel tuke sar te les hasna kathar le mashinki. Thaj o maj vazhno si te kezdis, alji kam si kade tuke, oj kado za buth si mange, rekomendolij me atunchi te kezdis kusa piriipe, ke o piriipe, ke vov del zurales lasho efekto pe le manushesko jilo. Kana kezdis shuv tuke opre kaj kames te areses, ke atunchi maj letko avela tuke, skirin tuke thele ande cho kalandazhi vaj shuv tuke pe jekh papiroshi pe luduvka te pomines tuke, ke si te kerres kodo treningo. Le tutke kodi vrama ke chi trobuj maj buth sar jekh chaso. Vaj khere kerres, vaj po treningo vaj avral de o maj vazhno si ke te si tumen varisoske nasvaljimatha pushen kathar tumaro doktori anglunes angla te kezdin.