

interaktivne vsebine

ankete
forum
vaša nutricionistka
vaš dermatolog
wellness
splošna zdravnica
sorodne strani
e-novice
kontakti
naročite se

anketa

Kaj menite o alternativni medicini?

- Bolj zaupam klasični medicini
- Alternativna medicina je zame neumnost
- Preizkušeno deluje

e-novice

Želite prejemati e-novice revije Lepa & Zdrava?

vaš e-naslov

Lepa & Zdrava

Natisni

17.7.2007

VSE O TEKU

Nekaj več informacij o koristnosti teka ter poškodbah, ki lahko nastanejo ob njem, nam je podal strokovnjak, ki deluje v zavodu Med.Over.Net, ortoped Martin Mikek.



in razteznimi vajami.

Koliko časa pred tekom je priporočljivo jesti?

Pred tekom ni priporočljivo uživanje večjih količin težje hrane, lahko pa med daljšim tekom zaužijemo kakšno energijsko tablico.

Kdaj je najbolj primerno teči?

Med največjo sončno pripeko gotovo ni priporočljivo teči, saj smo izpostavljeni nezdravim UV-žarkom, za telo pa je tek v vročini zaradi stalnega izgubljanja tekočine zelo velik napor.

Petra Mauer

Foto: Buenos Dias

Čemu vse tek koristi?

Tek koristi za vzdrževanje dobre telesne kondicije, mišične mase, zdravih kosti, ima pa pozitivne učinke tudi na naš srčno-žilni sistem.

Je tek primeren za vse starosti?

Da, čeprav predstavlja tudi izjemno obremenitev, zlasti za sklepe, vezi in mišice spodnjih okončin. Za vsak kilometer, ki ga pretečemo, se s stopalom odrinemo od tal osemsto- do tisočkrat, na tej razdalji naše noge absorbirajo kar 160 do 200 ton energije.

Komu torej tek še posebej odsvetujete?

Predvsem ljudem z degenerativnim obolenjem sklepov spodnjih okončin in tistim, ki imajo težave z ledveno hrbtenico (obraba kolkov, kolen).

Kako se na tek pripravimo? Verjetno se moramo najprej ogreti ...

Vedno je potrebno ustrezno ogrevanje, priporočljivo je izvajanje razteznih vaj. Pomembno je tudi pravilno načrtovanje treningov s postopnim stopnjevanjem obremenitev. Paziti moramo tudi na ustrezno tehniko teka.

In kako zaključimo tek? Najbrž ni primerno, da se po tako hudem naporu v trenutku ustavimo?

Enako kot za začetek velja za zaključek teka. Priporočljivo ga je zaključiti s počasnim lahnim tekom

hitri dostop do naših revij

lepa & zdrava

Diaploze z guščevci
Tudi STOPALA lahko bolijo
UŽIVAJTE POKLJE
Delfinija dieta
Mediteranska hrana je zdrava

Povsod je lepo, a pri nas doma je najlepše!

priloga pri nas
DOMA
Kopalnice
Lepote izboljšani vzorci
KOTICA NA PEČENI KAMINI
Doma pri Nusi Derenda
TALNE OBRABE

Dobrodošli vsak 1. petek v mesecu.



Copyright © 2006 Delo Revije, d. d.
Vse pravice pridržane.

Pravna obvestila | Kazalo