

**Libris RO**

Ceea ce este mai  
Respericulos să faci este  
să nu faci nimic.  
William S. Burroughs

Titlu original:  
**In CAMMINO**  
**per il cuore e la mente**  
Autor: *Arianna Valentino*  
Ilustrații: *Giulia Pianigiani și*  
*arhiva Edizioni del Baldo*  
© Edizioni del Baldo, 2016

© 2021 Didactica Publishing House,  
România  
Toate drepturile rezervate pentru ediția  
în limba română. Nicio parte a acestei  
lucrări nu poate fi reprodusă sau stocată  
fără acordul editurii.

Editor coordonator: Florentina Ion  
Traducător: Diana Munteanu  
Redactor: Alina Perțea  
Corector: Lorina Chițan  
DTP: Alina Perțea

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României  
**VALENTINO, ARIANNA**  
**Mersul pentru inimă și minte / Arianna**  
Valentino ; trad.: Diana Munteanu. - București :  
Didactica Publishing House, 2020  
ISBN 978-606-048-293-2

I. Munteanu, Diana (trad.)

159.9

Didactica Publishing House  
Bdul Splaiul Unirii nr. 16,  
Clădirea Muntenia Business Center,  
etaj 5, 506, Sector 4, București  
Comenzi și informații:  
telefon/fax: +40 21 410.88.14;  
+40 21 410.88.10  
e-mail: office@edituradph.ro  
www.edituradph.ro

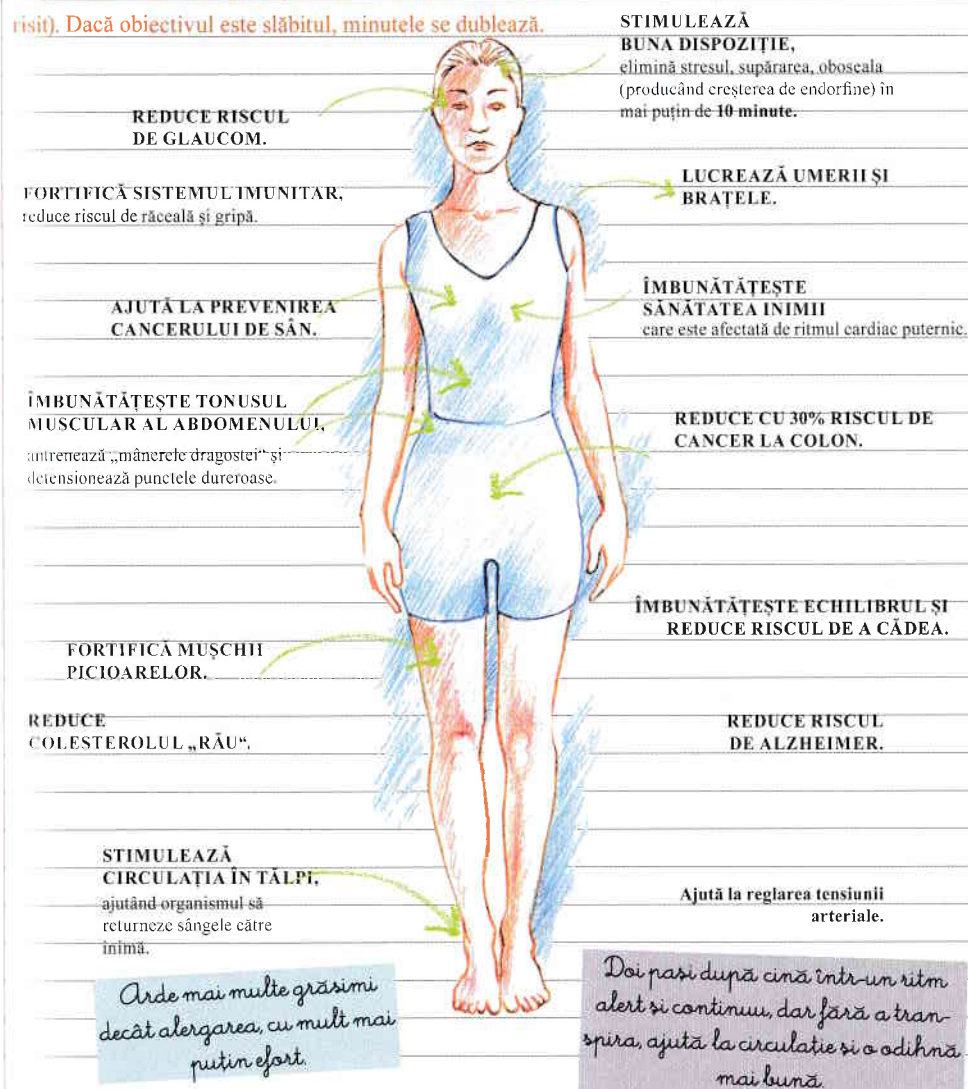
**Arianna Valentino,**  
născută în 1976, scrie de când  
ține stiloul în mână. Jurnalistă  
din 2005, s-a specializat în  
fitness și wellness. De mică,  
acceptă sportul ca pe o  
obligatie, fiind constrânsă să  
meargă pe bicicletă din cauza  
unei scolioze grave. Odată cu  
trecerea anilor, sportul devine  
pasiune. Încet, încet, primește  
mai multe distincții (diplomă  
în Științe Politice, specializări  
și certificări în străinătate...) și  
începe descoperirea lumii.  
Într-o zi, își dă seama că este  
născută pentru a călători și,  
de atunci, de fiecare dată  
când poate, se înarmează  
cu un toiaș (semn distinct  
al pelerinului) și se dedică  
lungilor călătorii pe jos, prin  
locuri necirculate. Realizează  
articole și documentare  
dedicate redescoperirii  
mersului pe jos. Pas cu pas.



## DE ȚINUT MINTE:

pentru a se menține în formă, un adult trebuie să meargă  
150 de minute pe săptămână (ideal ar fi câte 30 de minute  
timp de 5 zile, și nu 2 ore și 1/2 parcurse deodată), să aibă  
activitate fizică „continuă” (veți înțelege în curând dife-  
rența dintre a face curățenie și a lucra în modul aerobic/ae-  
risit). Dacă obiectivul este slăbitul, minutele se dublează.

**Spuneți-mi  
motivul vostru...**



O fac pentru...



Respect pentru oameni și cărți

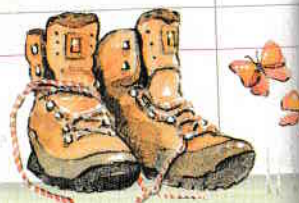
|                                                                                      |           |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Introducere,                                                                         | 4         |
| <b>Mergeți bine pentru a trăi mai bine: idei practice pentru rezultate vizibile,</b> | <b>11</b> |
| Picioarele: înțelegeți-le ca să vă ajutați reciproc,                                 | 13        |
| Mergeți că vă trece: mici trucuri pentru a merge mai departe,                        | 14        |
| <b>Cum reacționează inima: frecvențe &amp; Co.</b>                                   | <b>15</b> |
| Scara lui Borg: cum să înțelegeți oboseala fără „cardio“,                            | 17        |
| <b>Să ne hrănim pentru a merge departe... pericol dacă mâncăm la întâmplare!,</b>    | <b>25</b> |
| Lista top a proteinelor,                                                             | 26        |
| <b>Cum mă îmbrac... de la munte în jos trebuie să mă îmbrac precum o ceapă</b>       | <b>33</b> |
| <b>Psihomotorie, puterea motivației,</b>                                             | <b>35</b> |
| Respectați-vă natura,                                                                | 41        |
| <b>Respirația liberă: cel mai prețios secret,</b>                                    | <b>43</b> |
| Miroșiți trandafirul și alungați gândurile,                                          | 47        |
| Din Hawaii cu furori...                                                              | 48        |
| În căutarea diamantului din voi! Comoara războinicului,                              | 50 de ani |
| <b>Elixirul care prelungește viața? 10 000 de pași pe zi... mai ușor decât atât,</b> | <b>51</b> |

|                                                                         |           |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>O plimbare lentă... cei care merg încet merg bine și departe...,</b> | <b>55</b> |
| Plimbare în munți unde munții zâmbesc,                                  | 57        |
| Mare, mare, mare... cât de mult vă doriți să mergeți,                   | 57        |
| Mersul în oraș... pentru a vedea totul cu alți ochi,                    | 58        |
| Mersul fals pe banda de alergare!                                       |           |
| <b>Mersul rapid...,</b>                                                 | <b>65</b> |
| Când locul face diferența,                                              | 67        |
| <b>Cu picioarele goale,</b>                                             | <b>69</b> |
| Cada de cristal și masajul mărunț,                                      | 73        |
| <b>Răsfățați pentru...</b> (sfaturi pentru masarea picioarelor),        | 77        |
| <b>Mersul nordic:</b>                                                   |           |
| <b>plimbarea celor 4 suporturi,</b>                                     | <b>79</b> |
| Mobilizarea,                                                            | 92        |
| Consolidarea/Antrenarea,                                                | 93        |
| Întinderea: iată cine se întinde,                                       | 95        |
| După efort, odihna binemeritată                                         |           |
| ...și câte o răsfățare,                                                 | 97        |
| ...E timpul să strângeți rândurile! (test),                             | 99        |

## Bibliografie

- Justine Andanson, *Mon cahier fitness*, Solar, 2016.  
 Anna Austruy, *Le cahier anti-kilos d'une ex-grosse*, Larousse Pratique, 2015.  
 M. Olivet Balandraux, *La marche rapide*, Jouvence, 2010.  
 Cécile Bertin, *Le running au féminin*, Leduc.s, 2015.  
 Sherry Brouman, *Camminare bene per viveremeglio*, WalkYourselfWell.com, 2000.  
 E. Couzon & F. Dorn, *Être heureux Le cahier d'exercices vous veut du bien*, ESF, 2016.  
 Dieter Grabbe, *La camminata veloce*, Il punto d'incontro, 2015.  
 Carolyn Nicholls, *Il manuale della postura corretta*, Il punto d'incontro, 2015.  
 Beatrix Pfister, *Mersul nordic per tutti*, Il punto d'incontro, 2016.  
 M. Schenk, *Stretching proventi e curatif*, Jouvence, 2003.  
 Carsten Stark, *Piedi sani corpo sano*, Il punto d'incontro, 2016.  
 Joe Cross, *Jus, la cure detox et minceur*, Larousse Pratique, 2015.  
 Stéphanie Zeitoun, *Les 100 bons plans Madame bien-être*, Alysse, 2011.

## Bunele mele motive pentru a începe



## Mergeți bine pentru a trăi mai bine:

idei practice  
pentru rezultate dorite

În afară de **propriocepție** (din latinescul *proprius*, care, pe scurt, se referă la percepția poziției și a mișcărilor propriului corp, fără suport vizual), o plimbare implică două etape de lucru pentru picior:

- **Pronația**, când piciorul atinge solul cu exteriorul călcâiului, iar laba piciorului se învârtă întâi spre degetul mic și apoi spre degetul mare;
- **Supinația**, când laba piciorului se ridică, iar greutatea se transferă spre partea din față a piciorului (etapa de împingere).

În prima fază, de pronație, este fundamentală **amortizarea impactului** (luați în considerare că încălătura este de circa trei ori greutatea voastră), în timp ce, în cea de-a doua, de supinație, va fi important în a **ajuta la împingere**. O bună propriocepție (adică „a auzi” bine solul) și o **bună rulare** (mișcarea piciorului în formă de semilună) pregătesc cele mai bune condiții biomecanice pentru a obține maximul. Din păcate mulți nu știu cu exactitate cum să facă să se reconecteze cu solul în cel mai corect mod sau sar, din ignoranță, peste acest aspect foarte important (înțelesul cuvântului latin de a nu ști) sau din lipsa de timp. Dar gândiți-vă că, până la urmă, este vorba de doar **5 minute în plus...**

### PROPRIOCEPȚIA ȘI STAREA DE BINE:

Vederea, auzul și simțul tactil ne informează despre cum se poziționează corpul în realitate, dar sensibilitatea proprioceptivă vă stimulează să simțiți fiecare mișcare cu ochii închiși, permițând corpului să se miște foarte bine fără alți parametri senzoriali. După o traumă fizică sau în condiții psihice particulare, se poate pierde această sensibilitate, deoarece rețeaua de comunicare dintre sistemul nervos central și mușchi este întreruptă. O mulțime de exerciții, cu sau fără aparate, vă pot ajuta să restabiliți sau să dezvoltați propriocepția, secretul pentru a dăruirea corpului o mai bună performanță fiind acela de a vă focaliza pe rezultate.

Notite

## STRESUL ÎN ÎNVĂȚARE

două exerciții care salvează mersul\*

Exercițiu

### DEGETELE ȘI TALPA PICIORULUI\*: DE LA CĂLCĂI LA DEGET

Durata fiecărei mici plimbări: 20 de secunde

Sprijinindu-vă complet pe tălpile goale, ridicați ambele călcăie până când duceți greutatea corpului în vârful degetelor. Mergeți încet cu genunchii întinși, fără să-i îndoiți (mersul robotului). Vă întoarceți la poziția de plecare și mutați greutatea în spate pe călcăie, întinzând vârful degetelor. Repetați exercițiul de 10 ori pentru fiecare tip de sprijin. Când sprijiniți greutatea pe călcăie, încercați să depărtați degetele de la picioare pentru a le ventila.

Mers pe călcăie

Mers pe vârfuri

Exercițiu

### PARTEA LATERALĂ A TĂLPII\*

Durata fiecărei mici plimbări:  
20 de secunde în picioarele goale

Rotiți ușor talpa piciorului spre exterior până când veți simți că toată greutatea voastră se mută pe arcul exterior al piciorului. Mergeți ușor cu genunchii întinși și ficeți (mersul robotului). Vă întoarceți la poziția de sprijin total pe talpă și **atunci** repetați exercițiul mutând toată greutatea pe partea interioară a piciorului. Faceți exercițiul de 10 ori pentru fiecare tip de sprijin „greșit”.

\*Ambele exerciții pot fi făcute și cu pantofi speciali pentru mersul pe jos sau rămânând pe loc. E de ajuns să mențineți poziția pentru 20 de secunde și veți avea două posibilități interesante de stretching.

După talpă se vede cine ești...

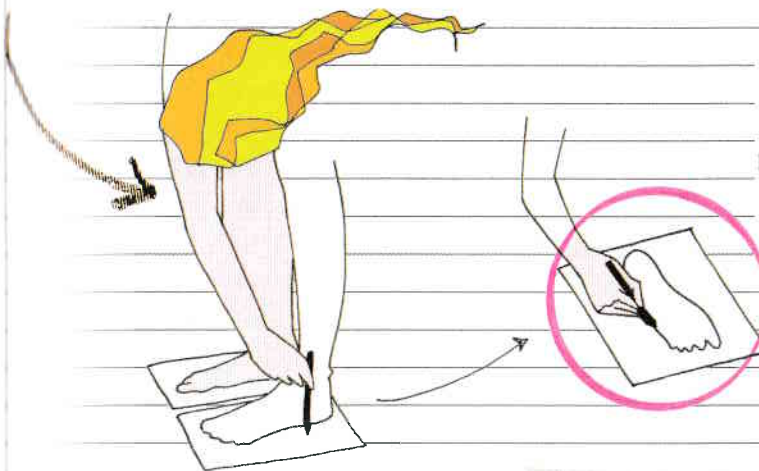
Dacă mergi în „supinație”,  
tocești papucii în exterior.

Dacă ești un „pronator”, ai papucii tociți în interior.

## PICIOARELE: descoperiți-le pentru a vă ajuta

Să ne întoarcem cu **picioarele** pe pământ (în modul corect).

**Acasă:** așezați pe podea două foi A4 astfel încât să corespundă cu lățimea șoldurilor voastre. Sprijiniți pe fiecare un picior desculț, încercând să îl **centrați** bine pe foaie (simetria este importantă). Cu un pix, trasați conturul labei piciorului. Reveniți în poziție de drepti, închideți ochii și concentrați-vă pe presiunea pe care fiecare picior o exercită pe sol. Încercați să cartografiați care sunt punctele lor de sprijin. Ați făcut-o? Bine! Acum evidențiați pe foi cu pixul aceste puncte și dimensiunea suprafeței de contact. Dacă sunt zone dureroase acolo, faceți o săgeată.



**BINE DE REȚINUT:**  
o sesiune simplă  
de exerciții pentru  
picioare este suficientă  
pentru a face ca o  
zi de odihnă să fie  
productivă.

### EXERCİȚIU PRIMAR:

câteodată este util să vă întoarceți la origini.

#### PICIORUL IA-TOT

Așezați-vă pe sol și prindeți un șervețel, un bețișor sau pietricele cu degetele de la picioare. Repetați exercițiul de 10 ori. Este un exercițiu foarte bun prin care copiii învață.

**La mare:** nisipul este o hartă excelentă pentru a-ți face o idee despre cum se merge. **Urmele** vor fi vizibile și nu va fi nevoie de pix pentru a înțelege unde este problema. Dacă aveți copii mici, știți că se vor distra la culme să vă spună unde greșiți (**copiii** vă pot **învăța** multe: în general, „viciile” de postură apar odată cu vârsta).

# PLIMBAȚI-VĂ CĂ VĂ VA TRECE: mici trucuri pentru a ajunge departe



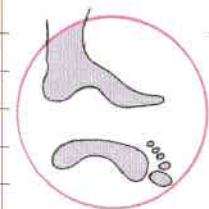
Neutru



Hiperpronație



Hiperpronație accentuată



Supinație

Răspunsurile pe care le căutați în altă parte sunt, de obicei, deja în interiorul vostru.

A corecta greșelile de postură nu este o nimica toată, dar, cu ajutorul unui expert și multă, multă răbdare, exercițiile de zi cu zi ar putea să vă ajute.

**Picioarele cu vârfurile în interior. Cum se manifestă:** vă legănați în timp ce mergeți. Țineți spatele și umerii întepeniți.

Corectarea făcută de voi: mergeți, concentrându-vă de pe un picior pe altul, și asigurați-vă că vă sprijiniți cât mai bine posibil. Practicați pe străzi lungi și drepte.

**Picioarele cu vârfuri în afară, „ca Charlot”.** Cum se manifestă: cunoscut în popor ca „picior de rață”, pentru cinefilii este mersul Charlot (Charlie Chaplin).

Corectarea făcută de voi: mergeți cu vârfurile picioarelor înainte și forțați-vă să mențineți o poziție corectă: capul sus, umerii relaxați și spre exterior (priviți desenul cu poziția corectă).

**Piciorul drept.** Cum se manifestă: este responsabil de așa-zisul mers al broaștei. Mersul devine „plictisitor” când, în absența scobiturii din talpă, nu există suficientă forță pentru a vă deplasa cu mai mult elan.

Corectarea făcută de voi: sprijiniți-vă pe călcâie și încercați să antrenați toți mușchii, mișcându-vă înainte, înapoi și lateral. Nu renunțați niciodată la a încălța pantofi potriviți.

**Piciorul echin.** Cum se manifestă: este crucea voastră dacă mergeți pe vârfuri, lăsând astfel impresia de coborâre.

Corectarea făcută de voi: evitați să insistați sprijinindu-vă pe picior și scufundând prea mult călcâiul și încercați să rămâneți dreți, evitând aplecarea bustului.

**Picior în sus (sprijinul pe partea din spate).** Cum se manifestă: vârfurile sunt în afară și se leagăna un pic (ca piciorul drept „de rață”).

Corectarea făcută de voi: în timpul mersului, sprijiniți partea exterioară a călcâiului și rotiți piciorul spre degetul mic (acesta este modul corect) pentru a ajunge apoi la degetul mare. În acest mod constrângeți piciorul să nu atingă efectiv solul, folosind toată musculatura piciorului.

## Cum gândește inima

frecvențe & Co.



### MODUL 1: PULSUL CAROTIDIAN foarte ușor

Apăsati vârful arătătorului și cel al mijlociului în partea laterală a gâtului, imediat sub mandibulă, pentru a detecta pulsul arterei carotide

Când se declanșează, este important să țineți sub control frecvența cardiacă. O măsurare pe care o puteți face singuri, chiar dacă este mereu mai bine să aveți o investigație medicală. Deși vi se pare că auziți că se vorbește continuu, nu mereu se știe ce poate fi cu exactitate și cum se poate ține sub control. Mulți o confundă cu tensiunea.

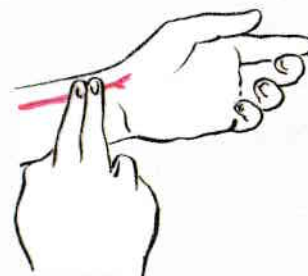
### Să vedem mai exact

Frecvența cardiacă este numărul de bătăi, numite și pulsații, ale inimii într-un minut. Altfel spus, arată de câte ori inima se contractează, punând sângele în circulație. Tensiunea, în schimb, apare atunci când sângele „apasă” pe pereții vaselor în timp ce curge. Ambele valori se pot măsura cu aparate electronice din comerț (se pot folosi și acasă),

care disting bătăile inimii de tensiune. Pentru acuratețea rezultatului, metoda cea mai folosită de măsurare a frecvenței cardiace este electrocardiograma. Singuri, puteți folosi două metode mai accesibile.



Pulsul carotidian



Pulsul radial

### MODUL 2: PE PARTEA INTERIOARĂ a încheieturii, ca un medic

Nu este o măsurare ușoară, precum cealaltă, deoarece trebuie să găsiți punctul exact pe artera radială, în apropierea degetului mare.

## „CARDIO“ &amp; co.

Monitoarele ritmului cardiac („cardio“ pentru prieteni) sunt ușor de utilizat și de găsit (sunt și la **preturi accesibile**, dar alegeți un produs bun, doar măsurăm inima, nu facem cafea). Mai sunt și pulsoximetrele, detectorii de **saturație** a oxigenului în artere, capabile de a măsura și frecvența cardiacă, dar lăsați-le pentru a impresiona la mesele cu familia.

**Frecvența de pornire:** există un interval de frecvență „normală“ (adică un interval cuprins între un minim și un maxim) care la un adult este cuprins între **55-60** de bătăi/minut până la **72-76**. Mai sus, am vorbit despre tahicardie, mai jos, vom vorbi despre bradicardie (nu neapărat patologic, deoarece antrenamentul intens și constant tinde să scadă bătăile inimii sportivului pentru a-i permite să performeze mai bine). De-a lungul anilor, poate apărea o creștere a frecvenței, dar de multe ori totul se încadrează în limite normale; însă, la vârstnici, scăderea bruscă a frecvenței este mai îngrijorătoare. De asemenea, există persoane care au frecvențe „în afara intervalului“, care nu sunt expuse riscului. Îi vor spune cardiologului că au avut întotdeauna bătăile inimii cu acea frecvență și că au fost întotdeauna bine, și vor primi sfaturi valoroase cu privire la nutriție și activitatea fizică, dar nu înseamnă că vor ajunge sub tratament.

DE ȚINUT  
MINTE:  
pentru a vă  
antrena trebuie să  
fiți bine odihniți.

## NU AVEȚI TERMOMETRU? Numărați bătăile inimii...

Dacă aveți febră, bătăile inimii se accelerează. Poate ați aflat despre asta de la televizor. Pentru fiecare grad de febră peste temperatura fiziologică, sunt detectate încă 10 pulsații.

Numărul diferit de pulsații de la un individ la altul nu ne împiedică să ne formăm o părere generală:

Între **60 și 70** de bătăi, situația este **sub control**

Între **80 și 90** – **prag-limită**

Peste **90** este **febră**. Cu regula +10 cuantificați temperatura.

Atenție însă: metoda nu funcționează dacă sunteți agitați sau dacă știți deja că aveți hipertensiune.

## SCARA LUI BORG: Cum să înțelegi oboseala fără „cardio“

Este inutil să vă ascundeți: portofelul este întotdeauna o frână mare.

Se poate ca, luând în calcul achiziționarea unui monitor al

ritmului cardiac, să renunțați înainte de a pleca; dar este mai

bine să plecați... Pentru cei care încep să „meargă“ când deja sunt

adulți sau reiau mișcarea după o lungă perioadă de sedentarism,

cunoașterea **scării Borg** în **absența** unui instrument precum „cardio“ ajută

la **decodarea oboselei** și conștientizarea efortului. Pentru a înțelege unde sunt

limitele și în ce moment se află starea voastră fizică, va trebui să **notați senzațiile**

de-a lungul traseului (pe baza scării) lângă minutul de antrenament respectiv (pentru o

hartă inițială nu uitați să remediați când are loc o schimbare).

*Prima dată nu se uită niciodată...*

*Cum mă simt de la 7 la 20? Îmi notez.*

*Prima jumătate de oră*

*A doua jumătate de oră*

7 **extrem de ușor**

8

9 **foarte ușor**

10

11 **ușor**

12

13

14

15 **greu**

16

17 **foarte greu**

18

19 **extrem de greu**

20

Pentru fiecare dintre voi (metode):

vi se poate întâmpla să descoperiți și alte formule pentru a calcula frecvența cardiacă maximă de tipul 220 – vârsta (aceeași atât pentru femei, cât și pentru bărbați) sau cea care se distinge în baza nivelului de antrenare (pentru cei sedentari rămâne valabilă cea generică indicată mai sus, în timp ce pentru sportivi se scade din 205 jumătate din vârsta lor). Important este să învățați să vă mișcați și să vă familiarizați cu propriile măsuri.

## FRECVENȚA și alte mistere: direct la țintă, „cardio“ de la încheietura mâinii

Numărul de pulsații sub efort nu trebuie să depășească frecvența cardiacă maximă (de obicei indicată cu **Fc max**), o valoare care se schimbă în funcție de sex și vârstă.

### Cum se calculează?

Metoda cea mai folosită de până acum, fără a efectua testele necesare, este cea a lui Astrand:

pentru bărbați: 220 minus vârsta;

pentru femei: 226 minus vârsta.

Dacă vă dați seama că depășiți frecvența cardiacă, este bine să faceți un control la cardiolog, chiar dacă nu vă încântă ideea: este valabil și pentru cei care merg pe principiul „fă-o tu însuți“...

**Cum să observăm îmbunătățirile:** am spus deja că este important să cunoaștem propriul ritm cardiac de odihnă (pulsul la odihnă). Este necesar să fie măsurat dimineața, înainte de a vă ridica din pat, chiar și pentru a merge la toaletă. Un mic truc: este util să umeziți senzorii benzii elastice înainte de a o purta (lăsați ½ de pahar de apă pe comodă de cu seara).

## O revizuire nu strică

Tocmai ce am spus că **pulsul sub efort** nu trebuie să depășească ritmul cardiac maxim și ajutorul cel mai important din „cardio“ este că ne spune cât trebuie redus pentru a nu depune un efort prea mare.

**Pulsul în repaus** este parțial genetic și parțial dat de starea psiho-fizică în care suntem la momentul măsurării (stresul, cât de mult am mâncat sau am dormit în noaptea precedentă... totul poate face ca valoarea „să danseze“. De aceea este important să îl verificați la fiecare 2-3 luni).

**Pulsul de recuperare** indică starea de sănătate și antrenamentul bazat pe capacitatea inimii de a „reveni“ după un efort. Doriți o referință? După 2 minute, pulsul trebuie să încetinească și să revină la valoarea de repaus. Dar nu se spune întotdeauna...

## ZONELE de antrenament:

### Cine le cunoaște este pe drumul spre reușită!

60-70% din intensitate (adică din ritmul cardiac maxim) = antrenament aerobic domol. Ce înseamnă: exerciții de recuperare activă sau pentru începători. **Metabolismul grăsimilor.** Timp scurt de recuperare.

Tipuri de pași: plimbare, mersul pe jos lent, rapid, mersul nordic<sup>1</sup>. 70-80% din intensitate (adică din ritmul cardiac maxim) = antrenament aerobic intensiv. Ce înseamnă: **Metabolismul carbohidraților și al grăsimilor.** Durată medie de recuperare. Tipuri de pași: plimbări pe coline (în sus), mersul nordic... jogging.

80-90% din intensitate (adică din ritmul cardiac maxim) = sistem anaerob. Ce înseamnă: **Metabolismul carbohidraților** (acid lactic). Durată lungă de recuperare. Rezervat pentru cei care fac sport „greu“, echipamente... greu de atins „pe jos“, cu excepția cazului în care ne jucăm de-a măgărușul (mersul cu greutate... „uriae“) sau facem față suprafețelor înclinate asemenea caprelor de munte.

### FRECVENȚA PE ZONE: inimii nu i se comandă!

<sup>1</sup> Un sport sau activitate care implică mersul pe jos prin țară cu ajutorul unor bețe lungi asemănătoare cu bețele de schi (Nordic Walking, engl. în orig.) (n.red.).

#### ZONA DE CONFORT PENTRU TOȚI

Intensitatea de 50-60% din frecvența cardiacă maximă:  
Antrenament de bază al rezistenței  
Vârșnici  
Începători  
Recuperare – Regenerare  
Reabilitare – Reajustare

#### ZONA DE DEBLOCARE

Intensitatea de 60-70% din frecvența cardiacă maximă:  
Antrenament de bază al rezistenței  
Vârșnici  
Fitness mediu  
Controlul greutății corporale (faza arderii grăsimilor)

#### ZONA PENTRU ÎMBUNĂTĂȚIREA PERFORMANTELOR

Intensitatea de 70-80% din frecvența cardiacă maximă:  
Pentru sportivi amatori antrenați  
Creșterea propriilor performanțe  
Prag adecvat celor care ridică ștafeta, cum se spune în jargon

**PESTE 85% din frecvența cardiacă maximă...  
SUPERMAN NU ARE NEVOIE DE SFATURI!**

#### REGULA DE

#### AUR:

pentru a contoriza efectele, creșteți mai întâi distanța și mai apoi intensitatea unei plimbări.

#### VESTEA CEA

#### BUNĂ:

cei care încep doar cu plimbări încep să aibă grijă de inima lor.

#### DE ȚINUT MINTE:

folosirea cu regularitate a programului „cardio“ vă va ajuta să optimizați rezultatele și veți învăța să vă dozați forțele în baza obiectivului și a clasei sportive din care faceți parte.