O pohybu 18. 5. 2023 | Mgr. Alena Vídeňská

Rizika sportování doma – na co si dát pozor při online cvičení

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Rizika-sportovani-doma---na-co-si-dat-pozor-pri-online-cviceni__s10011x19920.html

V minulých letech mnoho z nás začalo s online cvičením a tento způsob pohybu si svou oblibu zachoval. To je skvělé pro všechny, kteří se chtějí udržet fit. Na druhou stranu je důležité mít na paměti, že cvičení z domova může mít i svá omezení a rizika. Jak vybrat pohyb, který našemu tělu prospěje?

- Cvičení a zdravý pohyb jsou tou nejlepší věcí, jaké pro své tělo můžete udělat. To je bezpochyby. Pravidelným **pohybem podpoříte svou imunitu, zlepšíte zdraví** a mobilitu těla, stanete se silnějším a odolnějším.

Protože netrávíme přirozeným pohybem tolik času jako dříve, v dnešní sedavé

době je cvičení o to důležitější. Každý den bychom měli pobýt nějaký čas venku na čerstvém vzduchu, hlídat si počet nachozených kroků a několikrát do týdne se zpotit nějakou fyzickou aktivitou. Času ale není nazbyt. Jak nám může tedy s pohybem pomoci **online cvičení**?

Online lekce – ano, nebo ne

- **Výhodou** online cvičení je jistě fakt, že nikam nemusíte dojíždět a lektor doslova „přijede za vámi“. Doma vám postačí pouze **kousek místa, podložka na cvičení** a možná i nějaké fitness pomůcky.
- Další **výhodu** vidím především pro stydlíny, kteří by v normálním případě

na veřejné cvičení nikdy nepřišli. Doma mají přeci jen soukromí a nikdo je nevidí.
- Z nabídky online cvičení si můžete dnes již vybrat skupinové lekce různého charakteru nebo i individuální trénink s osobním trenérem.

Online lekce nejsou vhodné pro každého

- **Nevýhodou** cvičení – především u skupinových online lekcí – je nepřímý kontakt s lektorem, který by vaše chyby ve cvičení **mohl při fyzickém kontaktu opravit**. Avšak zkušený trenér by si měl umět poradit i na dálku.
- Pravdou je, že každý člověk je individuální a má tedy jiné potřeby. To platí i pro cvičení. **Někdo potřebuje zhubnout, někdo nabrat svaly nebo zlepšit kondičku.** Zde pomůže krátká osobní konzultace s trenérem, který cvičení vede.
- Dále jsou mezi námi i ti, kteří **mají zdravotní problémy různého charakteru** a jejich pohybový aparát jim nedovoluje určité pohybu v plném rozsahu, nebo potřebují přímo cvičení ušité na míru k tomu, aby se jejich tělo dalo po pohybové a svalové stránce „dohromady“. Zde byste si měli vybrat lekce, které vám padnou, nebo ještě lépe, kontaktovat trenéra, který se danou problematikou zabývá a je tak schopný s vámi cvičit a dohlížet na korekci cviků.

Skupinovka, nebo indi-vindi trénink

U online lekcí (stejně tak i u klasického cvičení ve fitku nebo na skupinových lekcích) **si může ublížit každý, kdo nezná správnou techniku provedení cviku.**

Proto, pokud je to možné a jste začátečník nebo si nejste jisti, zda daný cvik provádíte správně, **zkuste si nejprve trénink s osobním trenérem**.

Ten by i na „dálku“ měl být schopen vám sestavit tréninkový plán na míru a při online lekcích dohlížet na to, abyste se při cvičení nezranili a naopak bylo cvičení pro vaše tělo prospěšné.

- Jakožto začátečník byste si měli vybírat takovou tréninkovou lekci, kde je vysvětlena správná technika provedení cviku, zdůrazněny možné chyby,

kterých se vyvarovat, ale i jednodušší nebo těžší varianty cviku.

- U cvičení **rozhodně nechoďte přes bolest**, která by mohla značit problémy s pohybovým aparátem (např. bolest kolen, bolest zad, ramene, atd…).

Vy, kteří jste v minulosti navštěvovali skupinové lekce, určitě již ponětí o tom, jak správně cvičit, máte. Skupinová lekce pro vás tedy může být skvělou volbou, jak ušetřit čas dojížděním.

Alespoň „nějaký“ pohyb

Samozřejmě, že **existuje spousta venkovních aktivit**, díky kterým můžete udržet svoje tělo ve formě (běh, nordic walking, jogging,…) a dají se vykonávat samostatně a bez dlouhého dojíždění. Ale **pokud vám chybí motivace**, může pro vás být online lekce s pevným termínem ideální. Nejen, že si lekce častokrát musíte dopředu předplatit, ale máte i pevně stanovený

den a čas.

Cvičení bez hranic

Zmínku si zaslouží ještě jedna výhoda online cvičení. Lekce si můžete vybrat nejen poblíž svého bydliště, ale i v jiném městě. Nebo zemi. Jak ale vybrat z tolika možností tu nejvhodnější?

1. I**nspirujte se recenzemi** na internetu i doporučením známých.
2. Nejprve **vyzkoušejte bezplatné lekce**.
3. Zpočátku si vyberte spíše **způsob pohybu, se kterým již máte zkušenosti**.
4. Zvolte si **vhodnou úroveň**. Pokud jste začátečník, oceníte podrobnější vysvětlení trenéra.
5. **Nechte si s výběrem pohybu poradit.**

Ať už si vyberete jakékoli cvičení, vnímejte u něj své tělo a pozorujte, jaký pohyb mu dělá dobře. **Nezapomínejte se pravidelně protahovat a myslet na zdravý jídelníček**, díky kterému bude mít vaše tělo dostatek živin na pravidelný trénink.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com
Zdroj informací: autorský článek

domácí cvičení dostatek pohybu motivace k pohybu skupinové cvičení trénink tréninkový plán

---

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz