magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O pohybu 16. 6. 2023 | Mgr. Alena Vídeňská

Největší trapasy ve fitku aneb Co zaručeně nedělat

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Nejvetsi-trapasy-ve-fitku-aneb-Co-zarucene-nedelat__s10011x20592.html

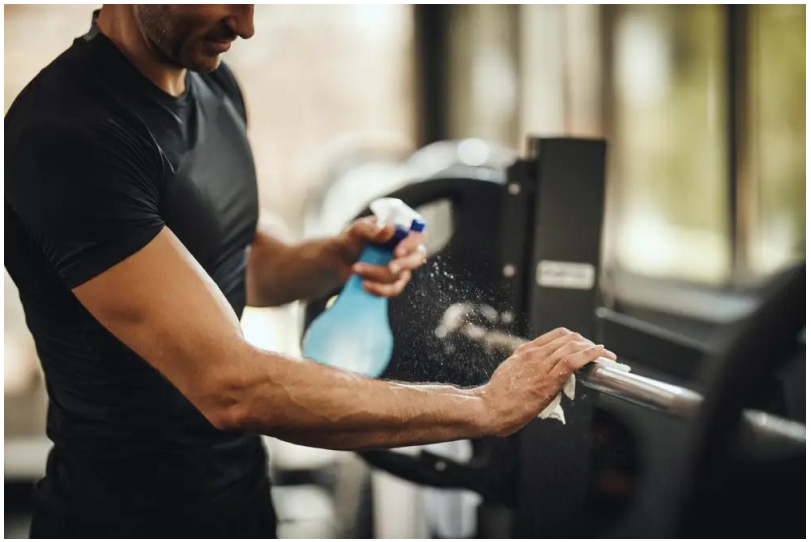
Určitě víte, co byste ve fitku dělat měli, tzn. cvičit správně, trénovat chytře dle nastaveného tréninkového plánu, držet správnou techniku u cviků a tak dále. Co ale ve fitku určitě nedělat nebo jakých banálních chyb se vyvarovat? Na to se podíváme v dnešním článku.

Nezahřejete se před tréninkem, slovo strečink

vám nic neříká?

U každého sportu je důležité zahřátí těla, dynamický strečink před tréninkem a po docvičení cílené protažení. Všechny tyto fáze „tréninku“ jsou důležité jako prevence úrazu a zranění. Zahřát se můžete na některých aerobních strojích, nebo zkusit lehké poskoky, švihadlo, panáky atd. **Dynamický strečink** by se měl skládat z rozkroužení celého těla, tzn. kroužky paží, boků, trupu, předklony, výpony, zakopávání či předkopávání nohou, výpady a lehké podřepy. Závěrečný **statický strečink** by měl být zaměřený na protažení nejen partií, které jste posilovali, ale i na zbytek těla.

Neutíráte po sobě stroje a neuklízíte si pomůcky?



Cvičíte tak, aniž byste si na lavičku položili ručník, a poté stroj po sobě neutřete? Pomůcky necháte ležet na místě tam, kde vám jednoduše spadli „z ruky“? **Při cvičení je povinnost používat ručníky a veškeré pomůcky po sobě utřít dezinfekčním sprejem.** Uvědomte si, kolik bakterií zůstává na neotřených pomůckách. I před začátkem cvičení si pomůcky klidně nejprve otřete, než je začnete používat. Veškeré náčiní po sobě uklízejte na místo, odkud jste je vzali a nenechávejte je pohozené tam, kde jste docvičili. Ve fitku nejste sami, a proto buďte ohleduplní.

Není selfie - není trénink

Uděláte dva dřepy, dva kliky, a pak se natřásáte před zrcadlem, abyste se zachytili z toho nejlepšího úhlu při vytváření selfie? Fotíte se mezi sériemi, nebo voláte či posíláte esemesky? Jste prostě pořád online? Zkuste na chvíli telefon odložit a v posilovně se opravdu věnovat jen tréninku. Prospěje to nejen tělu, ale i mysli, která si skutečně oddychne od virtuálního světa. Budete se poté soustředit na váš výkon a ne na to, jak při tom vypadáte.

Nezvyšujte u cviků váhu, aniž byste vychytali správnou techniku cviku

Převažuje u vašeho cvičení spíše kvantita nad kvalitou a rádi se chlubíte tím, kolik jste zvedli na mrtvý tah, ale přitom se u něj kroutíte jak žížala? Tak přesně to je cesta ke zranění. Raději si stokrát zopakujte cvik s malou váhou, ale koncentrujte se na to, aby vaše technika byla precizní, než abyste si nakládali

velké váhy a vypadali u toho, jako někdo, kdo je ve fitku úplně poprvé. **Odhoďte své ego stranou** a přidávejte závaží postupně tak, abyste v žádném z opakování u daného cviku neztratili správnou techniku provedení.

Nekopírujte ostatní bezhlavě

Slepě kopírovat influencery nebo i ostatní ve fitku se ne vždy zcela vyplácí, když neznáte důvod, proč určitý cvik a jak dělají. Ne každý, kdo má vysokou sledovanost na sociálních sítích může pohybovému vzorci u daných cviků rozumět a ne každý, kdo má velké svaly může dané cviky vykonávat dobře. Raději si problematiku tréninku a techniku cviků nastudujte sami, nebo ještě lépe - **oslovte zkušeného odborníka**. Při výběru trenéra se zaměřte na to, jaké má se svými klienty výsledky, jaké má reference a jak na vás působí jako člověk.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com
Zdroj informací: autorský článek (autorka je fitness trenérka)

efektivní trénink fitness centrum posilování posilovna statický strečink strečink

---

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