magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O pohybu 14. 2. 2014 | Mgr. Dita Šípková

Nejčastější chyby při začátcích se sportem

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Nejcastejsi-chyby-pri-zacatcich-se-sportem__s10011x8151.html

Ze všech stran na nás útočí zprávy, jak je důležité zařadit pohybovou aktivitu do svého života. Pohyb by měl být součástí našeho života, ale pokud má prospívat našemu zdraví, musí se dodržet několik zásad.S osobní trenérkou Ditou Šípkovou se podíváme na nejčastější chyby sportujících začátečníků.

Když už uvažujete o pohybové aktivitě, je **nejlepší začít hned**, jak vás tahle myšlenka napadne. Dalším krokem je vybrat si, která aktivita pro vás bude ta správná.

Pohybová aktivita by vás měla bavit, měl by to být odpočinek od denního stereotypu. Někdo preferuje kolektivní sporty, kdy je ve společnosti více lidí. Pro někoho může být skupinka upocených těl děsivá a raději zvolí individuální přístup.

Přepálený start

Nic se nemá přehánět a to platí i o pohybové aktivitě. Nicméně pokud chceme vidět nějaké výsledky, měli bychom cvičit alespoň 3x týdně. **Jednou z nejčastějších chyb je „přepálený start“**. Pokud jsme 5 let nic nedělali, nemůžeme se nekontrolovatelně vrhnout na cvičení, každé tělo potřebuje i

odpočinek.

Běhejte, posilujte, hrajte - vyhněte se stereotypu

Pohybovou aktivitu bychom měli střídat. Pokud rádi chodíte na tenis, není ideálním řešením pouze hra. **Tělo si na stereotypní pohyb zvykne.** Pokud máte rádi sporty, kde dochází k **jednostrannému zatížení**, je třeba zařadit do cvičebního plánu **kompenzační cvičení**, nebo jiný sport (např. plavání).

Špatné provedení ubližuje

Špatným cvičením si může člověk ublížit. Naučí se špatné pohybové stereotypy, kterých se později těžko zbavuje. Špatným cvičením se zhoršuje držení těla, které vede ke zborcení vzpřímeného držení těla a vznikají tak **trvalé vady** např. na páteři jako je skolióza, lordóza nebo kyfóza.

Cvičení bez vedení odborníků? Na začátku raději ne

Každý kdo začíná cvičit, by měl začínat pod dohledem odborníka. Ať se jedná o kolektivní sport, či cvičení ve fitness centru. Osobní trenér vám zvolí vhodnou intenzitu, správné zatížení a dohlédne na posloupnost cvičení.

Motivace

V první fázi cvičení **je třeba určit si cíle, kterých chceme dosáhnout**. Ať jsou to cíle viditelné, redukce tuku, zpevnění problémových partií, zvětšení objemu svalové hmoty, nebo cíle nehmatatelné, cítit se lépe, nebo např. odstranit bolesti zad. **Důležité je i za jak dlouho chceme zvoleného cíle dosáhnout. Samozřejmě cíle musí být reálně splnitelné. Pokud máme daný cíl, můžeme začít se cvičením.**

Autor textu:

Mgr. Dita Šípková

Absolventka Fakulty tělesné výchovy a sportu Karlovy Univerzity. Od pěti let se aktivně věnuje sportu. Přes závodní kariéru sportovní gymnastiky se začala zajímat o zdravotní stránku lidského těla. Problematikou obezity a funkčnosti lidského těla se zabývá již od roku 2009. Působí jako lektorka skupinových lekcí a osobní trenérka ve Fitness centru Euforie. Podílí se na školení budoucích instruktorů.

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