magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O pohybu 6. 1. 2016 | Mgr. Martina Karasová

Začínáme cvičit

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Zaciname-cvicit__s10011x9530.html

Pokud jste zahájili nový rok stejně jako loni a předloni s předsevzetím začít pravidelně cvičit, tak možná už teď pomalu ztrácíte tu správnou motivaci. Jak tedy začít tak, abyste neskončili dřív, než stačíte pořádně začít?

Začněte zlehka

Pokud jste doteď byli zvyklí sportovat spíš z gauče, dejte si pozor, ať nepřepálíte start. **Zpočátku stačí 30 minut rychlejší chůze tři dny v týdnu.** Postupně můžete navyšovat čas i zátěž. Chůzi můžete zaměnit za běh či chůzi s holemi. **Pokud je vaše startovací hmotnost příliš vysoká, s během raději počkejte.** Dopady a odrazy při běhu by se mohli negativně projevit především na nosných kloubech a jejich bolest by vám znemožnila pokračovat ve vašem úsilí.

Stanovte si cíl

Začínáte cvičit, abyste zhubli nebo zlepšili fyzičku? Nebo potřebujete nabrat svalovou hmotu? **Je dobré vědět, jakým směrem se ubíráte a co od pravidelného pohybu očekáváte.** Nečekejte, že za týden se vaše tělo změní k nepoznání. Na začátku se vyfoťte a změřte, výsledky porovnejte nejdřív za měsíc, možná budete příjemně překvapeni.

Cvičte to, co vás baví

Vyberte si nepřeberného možností aktivit a typů cvičení tupravou pro vás a

těšte se na ni. **Pohyb by pro vás měl být radost a měli byste se na něj těšit.**

Najděte si trenéra

Pokud jste se rozhodli posunout se od chůze i k jiným, pro vás neznámým aktivitám, **aspoň pro začátek si vyberte dobrého lektora nebo osobního trenéra**, který vám ukáže jak cviky správně provádět a na co si dát pozor.

Najděte tu správnou motivaci

Stáhněte si do mobilu sportovní aplikaci, přihlaste se do podobně smýšlející skupiny na sociálních sítích nebo si připněte motivační vzkaz na ledničku. Pokud chcete hubnout a stále se motáte v bludném kruhu, zkuste workshop Motivace k hubnutí.

Odpočívejte

Pokud svému tělu nedodáte po cvičení dostatek času, aby se zregenerovalo, vaše výkonnost bude pomalu klesat a dříve či později začne hrozit nějaký úraz z nadmíry zátěže.

Odměňte se

Ne zrovna návštěvou cukrárny, ale třeba **dílem oblíbeného seriálu po odcvičené hodině nebo novou cvičební podložkou.**

Pokud jste letošní první leden zaspali, nezoufejte, začít můžete kdykoli. Zapomeňte na výmluvy a vyrazte za sportem třeba už dnes.

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