



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O pohybu](#) 12. 2. 2021 | 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

S nabídkou online cvičení se doslova roztrhl pytel. To je skvělé pro všechny, kteří se chceme udržet fit. Na druhou stranu bychom měli mít na paměti, že ne každé cvičení může být pro naše tělo přínosem. Je důležité vybrat to správné, které 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.

Pohyb je v dnešní sedavé době o to víc důležitější, jelikož netrávíme

přirozeným pohybem tolik času, jako dříve. 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. Jak ale na to, když nám fitka a jiná sportoviště zavřeli? Odpovědí může být **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.

- **Nevýhodou** avšak může být – především u skupinových online lekcí – 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.

Online lekce nejsou vhodné pro každého

- Každý člověk je individuální a **každý má tedy jiné potřeby**, i co se týče cvičení. Někdo potřebuje zhubnout, někdo nabrat svaly nebo zvýšit kondičku.
- 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 tedy měli zbystřit a vybrat si lekce, které vám padnou nebo ještě lépe, kontaktovat nějakého 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...).

Ti z vás, kteří jsou pohybem skutečně políbení a i před karanténou jste pravidelně docházeli na skupinové lekce, určitě již nějaké ponětí o tom, jak správně cvičit, máte. Skupinová lekce pro vás tedy může být skvělou volbou. Je skvělé v této skupinové online lekci pokračovat i se stejným lektorem (pokud ta možnost je). Zjistěte si tedy ve vašem oblíbeném studiu, zda **náhodou virtuální cvičení nenabízí** a pokud ano, již vám nic nebrání ve vašem sportu pokračovat.

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 i v zimním období](#), ale pokud jste lenoch a věříte, že se k ničemu

takovému nerozhopete a potřebujete mít pocit, že na cvičení musíte „dojít“ na určitou hodinu, budou **online lekce s pevným termínem pro vás to ideální**.

Nejen, že si lekce častokrát musíte dopředu předplatit, ale máte i pevně stanovený den a čas, tudíž se nemůžete na nic vymlouvat, jinak vám zaplacená hodina propadá. Je to vlastně určitý způsob motivace.

- Online lekce mohou být i takovou „náhradní“ formou pohybu i pro ty, kteří pravidelně provozovali například volejbal, tenis, hokej, plavání nebo další sporty, u kterých prostě dané sportoviště potřebujete. **Berte online lekce jako udržovací formu vaší kondice.**

U každého cvičení vnímejte své tělo a pozorujte, jaký pohyb mu dělá dobře.

Nezapomínejte se pravidelně protahovat a také správně jíst, aby mělo tělo dostatek živin na pravidelný trénink.

Copyright © 2023

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