



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)



[O pohybu](#) 12. 11. 2021 | redakce Vím, co jím

# Před tréninkem nikdy nedělejte těchto 7 věcí

URL článku: [magazin/clanky/o-pohybu/Pred-treninkem-nikdy-nedelejte-techto-7-veci\\_\\_s10011x20113.html](http://magazin/clanky/o-pohybu/Pred-treninkem-nikdy-nedelejte-techto-7-veci__s10011x20113.html)

Návyky před cvičením mohou mít velký vliv na to, jak přínosné bude. Než vyrazíte na běžecký okruh či do oblíbeného fitka, ujistěte se, že do tréninku dáváte opravdu všechno. Vyhněte některým častým chybám, které celé vaše úsilí snadno zmaří.



Zde je 7 věcí, které byste podle odborníků nikdy neměli dělat před tréninkem, protože mohou zničit váš výkon ještě dřív, než ze sebe vypudíte první kapku potu.

## 1. Nemastěte se krémem

Udržovat pokožku hydratovanou každodenní aplikací tělového krému je skvělé, zejména v sychravých zimních měsících. **Nedělejte to ale před cvičením.** Především pak v případě, že se chystáte zvedat činky. Při používání jakéhokoli druhu závaží nebo náčiní rozhodně nechcete mít kluzké ruce, protože ty se pro vás stávají bezprostředním nebezpečím. Nemluvě o nebezpečí pro kohokoli jiného, kdo se náčiní dotkne po vás.

## 2. Nepijte alkohol



Vyrazit před návštěvou posilovny na skleničku je zásadní chybou, a [to z mnoha důvodů](#). S oslabenými reflexy si **prakticky říkáte o nehodu**, která se může stát buď cestou do posilovny, nebo přímo v ní.

Požítí alkoholu před tréninkem navíc způsobí, že budete **méně koordinovaní**,

**pomalejší** a bude méně pravděpodobné, že ze sebe vydáte maximum. Pokud jste požili, raději ten den posilovnu vynechejte a druhý den si cvičení naložte o trochu více.

### 3. Nepijte příliš kofeinu

Před tréninkem si **hlídejte příjem kávy, čaje** a jiných doplňků obsahujících kofein, abyste to nepřehnali. Ačkoliv může být kofein skvělým povzbuzením před cvičením, může vás také dehydratovat, zvýšit vaši tepovou frekvenci a způsobit závratě.

V závislosti na tom, kdy jste si ho dali, může kofein také **způsobit kolaps** – který by nejspíš nastal právě během tréninku. Ke kolapsu obvykle dochází tři až čtyři hodiny po konzumaci.

### 4. Nejezte vydatné jídlo

[Správné „doplňování paliva“](#) před cvičením může být plné potenciálních nástrah.

Přestože je důležité dodat tělu správný druh kalorií, které potřebuje k výkonu nebo zotavení po aktivitě, je častou chybou, že sportovci jedí příliš blízko tréninku. To může mít za následek **zažívací potíže a špatné vstřebávání živin**, přičemž obojí brzdí výkon. Je v pořádku trénovat nalačno, případně,

pokud jste opravdu hladoví, sníst nějakou rychle stravitelnou svačinku.

## 5. Neprovádějte statický strečink



Protahování může být skvělým způsobem, jak zahřát svaly a zabránit jejich ztuhnutí. Záleží však na typu protahování. Statické protahování – takové, v němž delší dobu držíte polohu je skvělé pro uvolnění těla a podporu **regenerace po cvičení**.

Statický strečink vás může vystavit vyššímu riziku zranění, takže **raději dělejte něco dynamického**.

Pokud se chystáte jít si zaběhat - zvolte spíše poskoky a kroužení boky než doteky špiček ve stoje nebo protahování kvadricepsů.

## 6. Nedávejte si do těla jiným intenzivním cvičením

Dávat si jedno cvičení hned za druhým ve vás možná vyvolá pocit pořádného tvrďáka nebo tvrďačky, rozhodně vám to ale nijak nepomůže k lepším výsledkům. A může vás to dokonce zbrzdit. Naše **svaly potřebují odpočinek**, aby se zotavily.

Pokud nejste profesionální sportovec, provádět několik tréninků za sebou nemusí být dobrý nápad a může to vést ke zraněním a únavě. Zůstaňte **vždy u jednoho samostatného tréninku**, abyste se pak nemuseli zotavovat dvakrát tak déle.

## **7. Nejezte potraviny obsahující běžné alergy**

Pokud si před návštěvou posilovny dáte něco na zub, prokažte ostatním návštěvníkům posilovny laskavost a **vyhněte se potravinám s běžnými alergy**, jako jsou například arašídy. Konzumace běžných alergenů těsně před cvičením může z posilovny udělat nebezpečné místo pro ostatní.

I když se očekává, že si před cvičením umyjete ruce, můžete si zbytky alergenů z rychlé svačiny přinést na oblečení. I stopové množství přitom může stačit k tomu, aby u někoho s těžkou alergií **propukla značná reakce**.

Zdoj obrázků v textu: [shutterstock.com](https://www.shutterstock.com)

Zdroj: [livestrong.com](https://www.livestrong.com)

[alergeny chyby před tréninkem](#) [dynamický strečink](#) [efektivní trénink](#) [kofein](#)

---

Copyright © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)