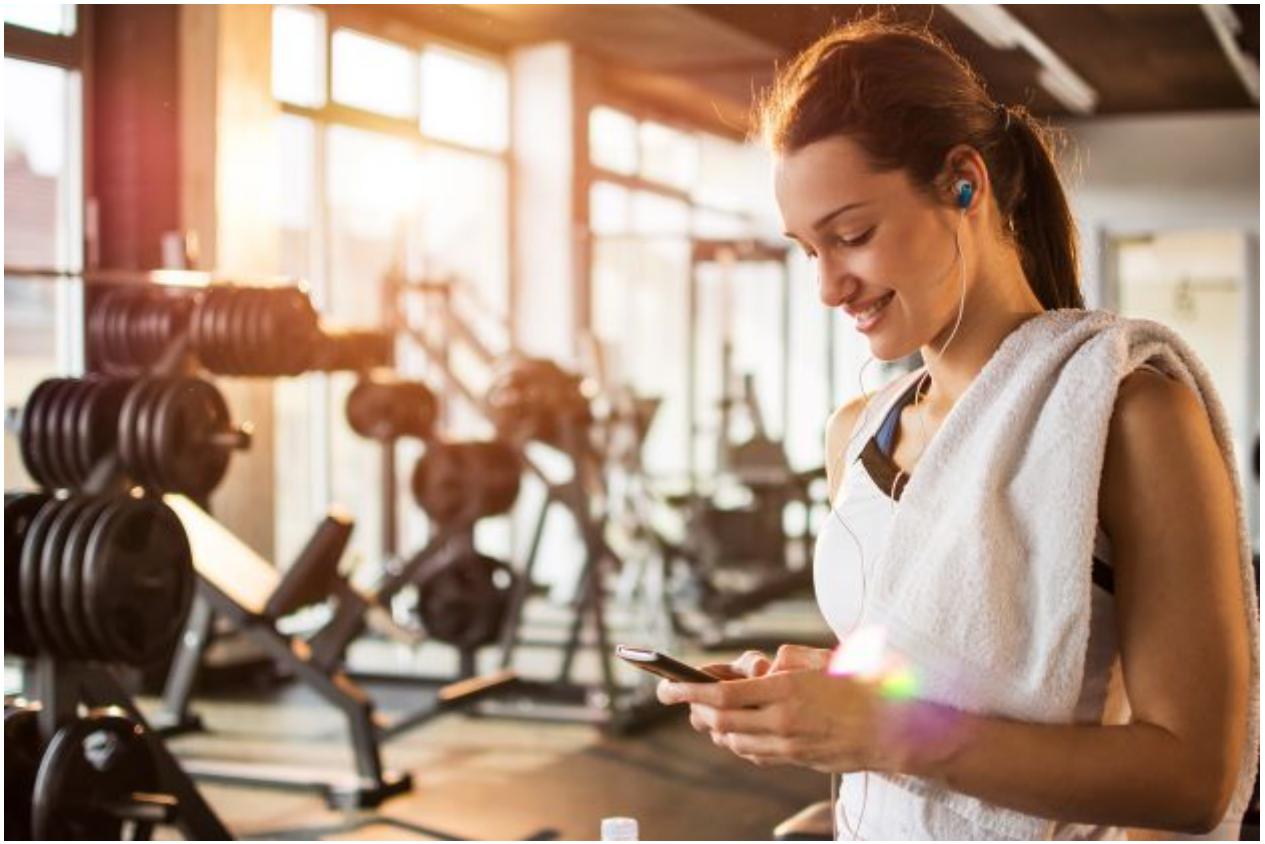
magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O pohybu 19. 11. 2021 | redakce Vím, co jím

Tyto zlozvyky nikdy nedělejte během tréninku

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Tyto-zlozvyky-nikdy-nedelejte-behem-treninku__s10011x20114.html

Cítíte se trapně, když nevíte, kam se během odpočinkových intervalů dívat nebo co dělat? Koneckonců na podlahu, boty a zadní stěnu se nevydržíte dívat věčně a nakonec vás zláká třeba váš chytrý telefon.



A i když se procházení sociálních médií, pití šejků nebo malý strečink mezi sériemi může v danou chvíli zdát jako dobrý nápad, jsou to právě tyto chyby, kterých byste se měli během tréninku vyvarovat. Přečtěte si, které **běžné zlozvyky mohou zpomalovat vaše pokroky** v posilovně.

1. Neberte do ruky telefon

Přestože se vám intervaly odpočinku mezi sériemi mohou zdát jako dobrý čas na to, abyste napsali zprávu kamarádovi, zkontrolovali si pracovní e-mail nebo prolistovali Instagram, tato chyba může 30 nebo 45 sekundovou regeneraci **protáhnout na 3 minuty**, což v konečném důsledku sníží vaši tepovou frekvenci a minimalizuje intenzitu tréninku.

2. Nepijte tučné šejky

Přibalit si na trénink šejk není samo o sobě špatný nápad, zejména pokud nemáte čas se před work-outem najíst. Ve skutečnosti může být tréninkový šejk přesně tím, co potřebujete, abyste zvýšili hladinu cukru v krvi a dodali tělu další energii.Hodně ale záleží na ingrediencích, které si pro svůj drink zvolíte.

- Upřednostněte **směs s vyšším obsahem sacharidů a bílkovin** před

tuky, jako je kokosový olej, ořechové máslo, avokádo nebo hydrogenované tuky a oleje.

- Tuky jsou sice důležitou součástí stravy, ale jejich konzumace během tréninku **zpomaluje trávení** a způsobuje nepříjemné pocity při cvičení.
- Sacharidy vám naopak poskytnou rychlou energii, kterou při cvičení potřebujete.

3. Během odpočinkových intervalů neprovádějte statický strečink

Protáhnout se během odpočinkových intervalů je dobrým způsobem, jak **udržet tělo v teple a pohybu** po celou dobu tréninku. A přestože potřebujete jak statický strečink - při kterém delší dobu držíte pozici, tak dynamický strečink - kontrolované pohyby, které připravují svaly na výkon, každý z nich má svůj čas a místo.

Statický strečink je nejvhodnější vyhradit **pro dobu po tréninku**. Podle studie z dubna 2013 publikované v časopise Journal of Strength and Conditioning Research může dlouhé protahování před tréninkem zmařit váš výkon. Poté, co autoři studie nechali sportovce před zvedáním závaží provést statický strečink, zjistili, že to negativně ovlivnilo jejich výkon.

- Stejně tak se budete chtít vyhnout statickému protahování i během tréninku. Pokud chcete zabránit ochlazení těla během odpočinkových intervalů, vyzkoušejte místo toho **dynamické strečinky**. Několik bočních výpadů nebo kroužení v bocích mezi dřepy by mělo stačit.

4. Nespěchejte

Tréninku nemůžeme vždy věnovat dlouhé hodiny, to však neznamená, že byste se měli snažit **vtěsnat hodinovou lekci do 20 minut.** Poslední věc, kterou chcete udělat, je spěchat od jednoho pohybu k druhému a odcházet z posilovny

ztuhlí, bolaví nebo i zranění.

- Pokud máte málo času, je moudřejší dát přednost menšímu počtu cviků, avšak správně provedených, než uspěchat celý trénink.
- Nemáte času nazbyt? Existuje mnoho krátkých, 20minutových work-outů, které můžete vyzkoušet!

5. Nenechávejte cvičební pomůcky ležet uprostřed podlahy

Přestože se v posilovně můžete cítit jako doma, nechovejte se k tomuto prostoru, jako by to byla vaše ložnice (i když ve své ložnici cvičíte). V zájmu bezpečnosti své i ostatních návštěvníků posilovny mějte na paměti **správnou etiketu při cvičení**.

- Na prvním místě této etikety je, že po skončení cvičení **uložte činky** na patřičné místo. Odložením závaží nejen udržíte pořádek, ale také

zabráníte tomu, abyste vy i ostatní zakopli nebo se zranili.
- Na příslušná místa se snažte odkládat i kotouče – neskládejte 20 kilový kotouč do přihrádky pro 5 kilové kotouče a podobně.

6. Nenechávejte přístroje a nářadí ulepené vaším potem

Očištění každého stroje či nářadí po použití bývá zdlouhavé, ale **jde o naprostou nezbytnost**. Většina fitness center má několik čisticích stanic v posilovně a kardio zóně, díky čemuž je čištění rychlou a snadnou součástí vaší rutiny. Veškeré povrchy strojů nebo pomůcek otřete co nejdůkladněji.

- **Respektujte komunitu v posilovně** a přispějte svým dílem k tomu, aby všichni vaši spolucvičící byli zdraví a v bezpečí.

Zdroj obrázků v textu: shutterstock.com
Zdroj: livestrong.com

chyby v průběhu tréninku dynamický strečink efektivní trénink etiketa v posilovně jak se zbavit zlozvyků posilovna trénink

---

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