



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O pohybu](#) 26. 11. 2021 | redakce Vím, co jím

10 věcí, které nikdy nedělejte po tréninku

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/10-veci,-ktere-nikdy-nedelejte-po-treninku__s10011x20115.html

Nepřemýšlejte o cvičení jako o záležitosti na třicet minut a pak hotovo. To, co děláte po cvičení, je stejně důležité jako to, co jste dělali během něj. Od času na regeneraci až po sebe-péči v následujících hodinách po tréninku - to vše má vliv na finální dosažené fyzické i psychické výsledky.



- Váš fitness závazek by měl být **součástí životního stylu**, která ovlivňuje zbytek vašeho dne. Tímto způsobem vytěžíte z posilování, lekce jógy, běhu nebo čehokoli jiného, co máte na programu, maximum a budete i nadále pozorovat pozitivní změny uvnitř i navenek.
- Po příštím tréninku nezapomeňte dodržovat následující rady odborníků.

1. Nekontrolujte hned svůj telefon

Pracovní e-maily, zprávy od přátel a nové příspěvky na Instagramu nikam neutečou, **počkají na vás klidně ještě hodinu** po skončení tréninku. Vydržte to, i když se nemůžete dočkat, až zase vplujete do online prostoru. Endorfinová euforie, kterou vám přináší cvičení, nakonec vyprchá. Místo toho, abyste se hned po tréninku vraceli do reality (a s ní spojeného stresu), dopřejte svému **mozku trochu oddechu**.

2. Nezpochybňujte svůj výkon

- **Oceňte se** za to, že jste si udělali čas pro sebe bez ohledu na to, jaký jste podali výkon. **Radujte se** z toho, že jste vůbec na cvičení přišli a vaše tělo dokázalo skvělé věci.

Znáte tu náladu po intenzivním work-outu, kdy se cítíte mnohem lépe, než když jste přišli? Tato vnitřní proměna se zpravidla nikdy okamžitě neprojeví navenek. **Držte se po cvičení dál od zrcadla** a místo toho se soustředte na to, jak se cítíte.

3. Nevynechávejte strečink



Když po tréninku hned vystřelíte z posilovny, vynecháváte opravdu důležitou část fitness procesu: regeneraci.

Pokud svalům **neusnadníte regeneraci protahováním**, může dojít ke zraněním způsobeným přetížením, což vede k méně optimálnímu tréninku a urychluje nástup únavy.

4. Nezůstávejte ve svém propoceném oblečení

Když po tréninku skončíte propocení skrz naskrz, může to být známkou pořádného výkonu. To však nic nemění na tom, že byste měli propocené oblečení co nejdříve sundat. Když se budete protahovat nebo si povídat, zatímco z vás odkapává pot, můžete **ohrozit svůj imunitní systém**.

- Regulace tělesné teploty je velmi důležitá. Potřebujete tělu umožnit, aby

se zbavilo přebytečného tepla, což je těžké, když se vám všechno lepí na kůži.

5. Nenacpěte se příliš velkou porcí jídla

Nejspíš už to ani nepočítáte, kolikrát jste po cvičení snědli obří hamburger nebo horu pizzy, protože jste si to zkrátka po svém výkonu „zasloužili“. Nu, váš žaludek vám rozhodně poděkuje spíše tehdy, když na něj **po cvičení půjdete zlehka**. I když svému tělu určitě musíte poskytnout výživu, aby se mohlo samo obnovit, v první půlhodině po cvičení byste měli na vydatné jídlo zapomenout.

- Zároveň je však velmi **nevhodné vůbec po cvičení nejíst**, takže si nezapomeňte přibalit lehkou svačinu, která vás na chvíli uspokojí.
- Snězte něco průmyslově nezpracovaného, například **kousek ovoce**. Větší jídlo si dejte o dvě až tři hodiny později, až se váš trávicí systém vrátí do standardního provozu.

6. Nehltejte bezhlavě vitamíny a doplňky stravy



Pokud jde o potréninkovou výživu, je velmi běžné, že lidé [užívají nějaký doplněk stravy](#), který pomáhá **bojovat proti zánětům a dokonce podporuje regeneraci**. Často lidé užívají vitaminy C, E a A, koenzym Q10, NSAID (nesteroidní protizánětlivé léky, jako je ibuprofen)

nebo produkty, které se zaměřují na regeneraci po cvičení. Tyto doplňky však mohou způsobit více škody než užitku.

- Ve velkých dávkách mohou tyto látky narušit to, jak moc se vaše tělo adaptuje na trénink. Užíváním těchto produktů po tréninku v podstatě **oslabujete své úsilí** a zmaříte část tvrdé práce, kterou jste právě odvedli v posilovně.

Před užíváním doplňků stravy se vždy **poradte se svým lékařem** o možných vedlejších účincích a o tom, jak se mohou vzájemně ovlivňovat s jinými léky, které užíváte. Poté zvažte spolupráci se specialistou na sportovní medicínu

nebo odborníkem na výživu, abyste zjistili, které doplňky budou pro vaše tělo a fitness cíle nejvhodnější.

7. Nevysedávejte a neválejte se



Když se po své polední lekci jógy hned vrátíte ke svému pracovnímu stolu nebo se hned po dlouhém běhu svalíte na gauč a pustíte si Netflix, svému tělu rozhodně neprospějete.

Je to fyziologická obdoba toho, jako když při jízdě po dálnici dupnete na brzdu. Vaše **tělo se potřebuje postupně zchladit** – doslova i obrazně.

Výsledkem je větší bolestivost svalů a zpožděná doba regenerace.

- Místo toho se snažte udržovat svoje tělo po cvičení v pohybu, i kdyby to mělo znamenat, že **v práci každých 30 minut vstanete** a uděláte

kolečko po kanceláři nebo změňte svůj denní rozvrh tak, abyste se hned po cvičení nepovalovali na gauči nebo nešli spát.

8. Nevažte se

- Nezapomeňte, že bez ohledu na to, co říká váha, je čas strávený **cvičením pro vaše tělo prospěšný.**

Nebraňte pozitivním pokrokům tím, že budete posedlí čísla. Všichni si představujeme, že tím super intenzivním cvičením, které jsme právě absolvovali, jsme hned zhubli aspoň o tři kila. To se ale pravděpodobně nestalo. Proč se okrádat o radost po tréninku tím, že se budete zabývat čísly na váze?

9. Nedávejte si skleničku

- Pití alkoholu po náročném cvičení je jednou z nejhorších věcí, které můžete pro své tělo udělat. Po cvičení máte rozproušenou krev a rozbušené srdce, takže alkohol na vás bude krátce po tréninku působit rychleji a silněji než obvykle.

Pití alkoholu po tréninku **okamžitě sníží syntézu svalových bílkovin.** Zpomaluje regeneraci, snižuje přínos tréninku a druhý den se cítíte ještě hůře. Dejte si na noc od alkoholu pauzu nebo si jej dejte až s odstupem několika hodin.

10. Nepřestávejte pít vodu

Většina z nás chodí na tréninky s velkými lahvemi vody a hodlá vypít celý jejich obsah. Účinky tréninku na úroveň hydratace mohou trvat několik hodin.

Dehydratace zpomalí vaši regeneraci, sníží syntézu svalových bílkovin a neposkytne tělu to, co potřebuje, aby mohlo odstranit všechny odpadní produkty vzniklé poškozením svalů při tréninku.

Pokud jde o to, [kolik toho musíte vypít](#), většina odborníků doporučuje poslouchat své tělo. Pijte, dokud vaše moč nebude mít světle žlutou barvu. Tmavě žlutá moč znamená dehydrataci. Také nečekejte, až dostanete žízeň. To už je varovné znamení, že nepřijímáte dostatek tekutin.

Zdroj obrázků v textu: [shutterstock.com](#)

Zdroj: [livestrong.com](#)

[dynamický strečink](#) [efektivní trénink](#) [nezničím si trénink](#) [pitný režim](#) [posilovna](#)
[statický strečink](#) [trénink](#) [změním si život](#)

Copyright © 2023

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