O pohybu 14. 1. 2022 | Mgr. Alena Vídeňská

# Jak zhubnout při domácím cvičení? Cvičit bez výmluv

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Jak-zhubnout-pri-domacim-cviceni-Cvicit-bez-vymluv__s10011x20147.html

Pokud chcete zhubnout a myslíte to s hubnutím opravdu vážně, nastavte si tento cíl v hlavě. Čím dříve pochopíte, že sebe ani váhu neoklamete, tím dříve se vám podaří dosáhnout vaší vysněné postavy. Na cvičení si udělejte doma koutek a hezky se oblečte. Vypracujte si plán a držte se ho.

# Hubnutí začíná v hlavě

- Otřepaná fráze, nebo fakt?

Nastavení mysli v případě hubnutí hraje velkou roli. Myšlenkou to začíná, myšlenkou to i končí. Co ovlivní vaši chuť na čokoládu, kterou máte ve spíži? Už jen pouhá myšlenka na to, že tam je. Co ovlivní vaši chuť na křupavé pečivo? Už jen to, že okolo něj projdete v obchodě.

Co z toho vyplývá? Nastavit si cíl, **v hlavě si to srovnat**, namotivovat se a motivace se držet. Nekupujte domů žádné nezdravé potraviny a sladkosti, do obchodu jděte s nákupním seznamem a kritickým místům se vyhněte obloukem. Pro začátek.

- Až toto zmáknete a uvidíte první výsledky vašeho snažení, vězte, že vás megalomanské chutě přejdou. Tolik snažení přeci nezabijete tabulkou čokolády, že?

## Do ledničky a do spíže jen zdravě

Hubnutí můžete odstartovat už **při sepisování nákupního seznamu.** Vyklizením své spíže, a tím, že domů nebudete nakupovat žádné „svádivé“ potraviny a budete si jídlo připravovat doma.

Pokud čas na přípravu krabiček do práce nemáte, věřím, že dnes se dá kvalitně a zdravě najíst kdekoliv (pokud si tedy záměrně nevybíráte stánky s pizzou).

## Udělejte si doma vlastní „posilovnu“

Bez pohybu to sice jde, ale **s pohybem jde hubnutí rychleji**. A hlavně: díky pohybu budete mít pružné, pevné a zdravé tělo.

- Najděte si doma vlastní koutek, který bude určen jen pro vaše cvičení. Klidně si ten svůj prostor i hezky zařiďte, **abyste se tam cítili dobře**. Přebytečný nábytek odsuňte, abyste měli dostatek prostoru a nemuseli na

každé cvičení zápasit s tou těžkou pohovkou. Už to by mohl důvod, proč byste cvičení neuskutečnili.

Do svého cvičebního koutku si můžete **vylepit svoji dávnou fotografii**, kde jste byli se svým tělem spokojeni, abyste před sebou měli stálou motivaci.

- Fotky modelek ani fitness modelek tam nedávejte.

Věřte, že by vám tato motivace dlouho nevydržela. Držte se raději reality, a proto pokud potřebujete nějakou vizuální motivaci, mějte na mysli jen sebe. Nebo si najděte džíny, které vám dříve padly jako ulité a ty si nechte na vrchu ve své skříni a občas se do nich zkuste obléci.

Do Vaší domácí posilovny si určitě pořiďte podložku na cvičení a **můžete přidat i nějaké fitness pomůcky**.

- Doporučuji gumové expandéry, se kterými hravě posílíte celé tělo, z knihovny si vemte pár těžkých knih, které mohou nahradit činky, anebo do činek zainvestujte. Pokud si totiž za pomůcky na cvičení zaplatíte, můžete je brát jako další motivaci, proč cvičit a nebudete si pak vyčítat, že jste peníze jen tak „vyhodili z okna“.

## Hezky se oblečte

Pořiďte si nějaké **pěkné a pohodlné sportovní oblečení** a vždy se na cvičení převlékněte.

Nejen, že se budete cítit lépe, ale pocit, že vám to sluší i v tom novém funkčním tričku vás můžete ke cvičení také namotivovat.

## Udělejte si plán a držte se ho

Sepište si svůj tréninkový plán na papír, aby se zhmotnil do reality.

- Napište si tam, v jaké dny budete cvičit, jaký máte cíl, jaké cviky budete cvičit, nebo podle jakých cvičebních videí.

- Udělejte si tam malé kolonky, do kterých odvedený trénink vždy odškrtnete. A když přijde den „D“, nevymlouvejte se. Mějte na mysli ty endorfiny a dobrý pocit ze sebe sama, že jste trénink zvládly a nepřesunuly ho na neurčito. **Ten pocit „po“ nic nenahradí**. A můžete být na sebe pyšní!
- Pochvalte se. Ale ne řízkem nebo balíčkem polomáčenek. Raději se postavte před zrcadlo, usmějte se na sebe a řekněte si **„jsem dobrá a budu ještě lepší!“**.

## Co cvičit?

**Zkuste rychlé a intervalové tréninky.** Nemusíte cvičit hodinu. Zkuste půl hodinky nebo dvacet minut, ve kterých procvičíte celé tělo a budete si stále držet vyšší tempo. Zařaďte tyto typy tréninků **alespoň 3x týdně** a brzy uvidíte výsledky, které vás budou motivovat ke stále lepším výkonům. A ten vizuální pocit změny vašeho těla je k nezaplacení!

- A pokud si nevíte rady, jak začít cvičit a do fitka se vám nechce, **zkuste zkušeného trenéra**, který vám nejen poradí, co a jak správně cvičit, ale může vést váš trénink i online. Nikam nebudete muset, ušetříte tak čas a díky cílenému vedení se už na nic nevymluvíte.

Zdroje obrázků v textu: shutterstock.com
Autorka textu je trenérka a výživová specialistka

domácí cvičení jak cvičit doma jak se zbavit zlozvyků redukční režim střed těla tip jak zhubnout snadno a rychle trénink tréninkový plán vzpor změním si život

---

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz