



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O pohybu](#) 12. 1. 2024 |

Mgr. Alena Vídeňská

Jaké chyby možná děláte, a tím nedosahujete kýžených výsledků

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/jake-chyby-mozna-delate,-a-tim-nedosahujete-kyzenych-vysledku__s10011x20722.html

Jíte zdravě, pravidelně se hýbete, přesto nedosahujete takových výsledků, jaké byste očekávali? Víte, že občas zhřešíte nebo vynecháte trénink a říkáte si, že to přeci nemůže mít tak velký vliv na vaše výkony? Opak může být pravdou. Jaké mohou být „skryté“ chyby, které stojí v cestě za vašimi cíli?



Občas prostě vynecháte trénink

Cvičení a to, abyste dosáhli svých cílů, vyžaduje konzistentnost a pravidelnost.

Vynecháte jednou, pak podruhé a najednou zjistíte, že jste ztratili třeba týden možného progresu. **Cvičení by se mělo stát vaší rutinou** tak, jako když si čistíte zuby. Nepřemýšlet nad tím, zda se vám ten den chce jít cvičit, ale brát to jako automatickou věc. Až se dostanete do toho módu, máte první pilíř úspěchu splněný.

Necháte se ovlivnit špatným výkonem

Jednou se vám trénink nepovede odjet tak, jak jste si představovali a vaše veškerá **motivace** je najednou ta tam? Jste zvyklí, že u daného cviku uděláte určitý počet opakování, nadejde den D, kdy byste už měli progresovat a ono to nejde?



Pak možná nastane ta situace, že se na celý trénink vykašlete. Přesně v tento moment dejte vale svému egu a prostě zvedněte tolik, kolik zvládnete a **snažte se svůj trénink i tak odmakat naplno**. Uvidíte, že i tyto „nepovedené“ tréninky jsou právě

cestou k dalšímu progresu.

Cvičíte „nalehko“

Máte přehled o tom, jakou váhu jste měli na čince na posledním tréninku, nebo vás tato informace moc nezajímá a prostě „něco“ zvedáte? Ne nadarmo se vyplatí, psát si svůj **tréninkový deník**. Tzn. zapisovat si jaký den, jaký cvik, jakou váhu, abyste mohli sledovat a především si adekvátně zvyšovat tréninkovou zátěž, aby docházelo k progresivnímu přetížení.

Jedete stále to stejné dokola

Bez progresivního přetížení nebo stimulace svalů jiným cvikem se prostě pokrok nepodaří. Tělo se rádo adaptuje na to, na co je zvyklé. Proto je smyslem tréninku buď přidávat váhy, zařadit jiný cvik, nebo zkracovat pauzy mezi sériemi. Prostě si se svým tělem „hrajte“. Ale tak, aby to dávalo smysl.

Kašlete na regeneraci

Chcete od svého těla pořád jen brát a nic mu nevracíte? Trápíte ho tvrdými tréninky a myslíte, že to bude fungovat, aniž byste mu dopřáli **kvalitní regeneraci**? Slovem regenerace chápeme dostatečný spánek, kvalitní jídlo,

odpočinek a pokud možno co nejméně stresu. V dnešní době je těžké se se stresem nesetkat, ale regeneraci můžeme ovlivnit alespoň drobnostmi ve formě pravidelné [sauny](#), masáže, odpočinku a spánkem.

Jídlo neřešíte

Jíte nekvalitně a neadekvátně k vaší sportovní zátěži a myslíte si, že to přece „přecvičíte“.

Velký omyl. [Jídlo je základ.](#)

Je to stavební kámen pro naše svaly a k tomu, abyste od svého těla mohli chtít více. Je to palivo a zdroj energie pro všechny buňky v těle. Kvalitní strava by se

měla sestávat z komplexních sacharidů, bílkovin a zdravých tuků, měla by být pravidelná a v dostatečném objemu vzhledem k vašemu cíli. Jiná bude pro člověka, který chce hubnout, budovat svalovou hmotu nebo pro toho, kdo potřebuje dostatek energie na náročný trénink například ve vytrvalostních sportech.



Chcete všechno hned

Začít cvičit a očekávat hned výsledky je fenomén mnohých jedinců, kteří si myslí, že budou měsíc cvičit a budou mít takové svaly jako nějaký bodybuilder. Cvičení je dlouhodobý proces, můžeme se bavit o řádech několika let. Ať už z hlediska estetické stránky, nebo i silové. Čím déle totiž cvičíte, tím více víte, že můžete jít ještě dál a být lepší a silnější. Cvičení je v jistém smyslu droga. Ale pokud se uchopí se zdravým rozumem, je to ta nejzdravější droga, jakou znám.

A co si z článku odnést?

- Cvičte pravidelně, nevynechávejte žádný trénink, snažte se brát sport jako něco automatického, co do vašeho života patří.
- Neházejte všechno za hlavu, pokud se vám něco nepovede.
- Dobře jezte, spěte a dopřejte si kvalitní odpočinek. Nemějte výčitky, že třeba někdy strávíte den v posteli nebo nicneděláním. Není na tom nic špatného, pokud je to po dobře odvedené práci. Tělo je chytré, zkuste mu jen více naslouchat. Ono vám samo řekne, co potřebuje.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací: autorský článek (autorka je fitness trenérka)

[chyby v průběhu tréninku](#) [efektivní trénink](#) [odpočinek](#) [pravidelný pohyb](#)

[regenerace po tréninku](#) [spánek](#) [tréninkový plán](#) [vyvážený jídelníček](#) [zpátky do formy](#)

Copyright © 2024

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