magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O pohybu 8. 1. 2013 | jra

Hodina s osobním trenérem

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Hodina-s-osobnim-trenerem__s10011x7509.html

Pokud nemáte s posilováním mnoho zkušeností, můžete využít služeb osobního trenéra. Co vás na takové hodině čeká?

Z našich předchozích článků už víte, v čem všem vám může osobní trenér pomoci a jak si vybrat toho správného. Takže hurá na hodinu.

Ještě před cvičením s vámi trenér zkonzultuje plán nadcházející hodiny a případně jej upraví dle aktuálních potřeb.

Vlastní trénink začíná rozcvičením

Dobrý osobní trenér vám rozhodně nenaordinuje 5 minut jízdy na rotopedu a odběhne si povídat na bar. Ale naopak, po prvotním zahřátí s vámi protáhne všechny svalové partie a případně zařadí některé speciální rehabilitační cviky.

Následuje **hlavní část cvičební lekce**, která se liší v závislosti na konkrétním tréninkovém programu. Můžete procvičovat celé tělo nebo se v jednom tréninku zaměříte jen na určité tělesné partie. Ideální je kombinace volných vah – činek a strojů.

V průběhu tréninku se vám instruktor intenzivně věnuje, nastavuje zátěž, dbá na

korektní provedení cviků a techniku dýchání. Motivuje vás k většímu počtu opakování.

Dohlíží také na správný pitný režim a celkové optimální tempo tréninku.

Po posilovací části může, ale nemusí následovat **kardio trénink** na odbourání tuků. Doba po posilování je zvláště vhodná z toho důvodu, že tělo vyčerpalo svalový glykogen a energii si při splnění určitých podmínek (tepová frekvence, délka aktivity) bere převážně z tuků.

Závěrečnou fázi tréninku představuje **strečink procvičovaných svalů**, který je důležitý jak pro elasticitu šlach a svalů, tak pro dobrou regeneraci. Zařadit lze opět rehabilitační cviky. Samotný závěr patří zhodnocení hodiny a připomenutí plánu na příští trénink.

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