



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O pohybu](#) 22. 1. 2013 | jra

"Na každého platí něco jiného," říká osobní trenérka

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Na-kazdeho-plati-neco-jineho,-rika-osobni-trenerka__s10011x7534.html

Cvičení s osobním trenérem z druhé strany. Veronika Ščuková hovoří o trendech ve fitness a o práci s klienty.



O jaké zaměření tréninku je mezi vašimi klienty největší zájem? Lze vysledovat nějaký trend?

Na trendovém žebříčku cvičení stále vítězí redukce hmotnosti a zpevnění problematických partií. Muži pak chtějí samozřejmě i nějaké ty svaly. Dnes se ale u klientů více než dřív setkávám s vědomím toho, že cvičení by mělo být primárně prostředkem k udržení dobrého zdraví, kondice a vitality. Vlivem dnešního sedavého způsobu života totiž neustále přibývá lidí, kteří třeba už ve dvaceti letech trpí nejrůznějšími bolestmi, zejména zad. Stále se však málo setkávám s lidmi, kteří přicházejí řešit problémy ještě předtím, než nastanou.

Takže zaměření na zdraví postupně vítězí nad těžkým silovým tréninkem?

Přesně tak. A navíc, pro dnešní sedavou populaci jsou naopak cviky s menšími zátěžemi, balóny, overbally, balančními plošinami či vlastním tělem, to celé v kombinaci se strečinkem, mnohem efektivnější. O to spíš, jste-li (věční) začátečníci či jen občasní cvičenci. Mimoto je dobré mít na paměti, že žádný extrém ke zdraví většinou nevede. A je to právě zdraví, které by mělo být stěžejním krédem každého trenéra.

S kým se vám spolupracuje lépe - s muži nebo ženami? Jsou nějaké odlišnosti?

Nepreferovala bych ani muže, ani ženy. Takzvaná lepší spolupráce totiž není ani tak o pohlaví jako o konkrétních lidech. Odvíjí se spíše od charakteru osobnosti klientů. Zkrátka jako v životě, s někým si prostě padnete lidsky víc, s někým méně. Na druhou stranu mám zkušenost, že muži jsou mnohem pevnější ve svém rozhodnutí. Začnou-li cvičit, pak obvykle trénují pravidelně a dlouhodobě. To se ale dá zčásti vysvětlit tím, že mají na rozdíl od žen většinou více času. Pro spolupráci s ženami je pozitivní to, že se do nich dokáží lépe vcítit, chápat jejich problémy a požadavky. Určitě jsou ke mně v mnoha oblastech i otevřenější a já jim tak mohu lépe pomoci.



Jak klienty motivujete během tréninku i dlouhodobě? Máte nějaký speciální trik?

Zpočátku je motivace klienta poměrně snadná. Každý příchozí má totiž nějaký cíl. A pokud taková meta pochází opravdu z vnitřního svobodného rozhodnutí, pak není zapotřebí nějakých dalších větších stimulů. Kromě toho už samotný fakt, že člověk cvičí s někým (tedy s trenérem), je pro něj obvykle dostatečnou

motivací.

A pak je to odhad. Na každého zkrátka platí trochu něco jiného. Určitě neuškodí stanovovat klientům neustále nové a nové cíle. Například: zhubnou-li vysněný počet kilogramů, můžeme jako další cíl vytyčit doladění správného tělesného držení. Motivačně může působit i rozmanitost jednotlivých tréninků, o kterou se osobně hodně snažím. Účinnou a univerzální metodou je pochvala. Ta funguje především u mužů :-). Trenér, který jde příkladem – to je pak z mého pohledu asi nejlepší a nejsilnější způsob motivace vůbec.

Pokud se člověk rozhodne pro pravidelný pohyb, co je podle vás nejdůležitější?

V první řadě právě to samotné rozhodnutí. Vždy je totiž zapotřebí ujasnit si, zda vychází skutečně z člověka samotného, a není tak vlastně jen požadavkem okolí. Pouze vnitřní odhodlání vede k potřebné pravidelnosti a následně i k vytouženým změnám.

Druhým významným faktorem je nalezení vhodných aktivity. Nevyberete-li si tu, která vás baví, dlouho u ní nevydržíte. Důležité je provádět činnost, která zaměstná tělo komplexně a neorientovat se výhradně na jednostranné sporty. A v neposlední řadě bych rozhodně navrhovala nechat se alespoň v začátcích

vést. Budete-li jakoukoliv fyzickou aktivitu provozovat amatérsky, je velmi pravděpodobné, že vaše snaha bude bez výsledků.



Mgr. Veronika Ščuková (1982)

- - Absolventka magisterského studia na Policejní akademii ČR v Praze (Policejní management a kriminalistika)
- Absolventka Fitness Institutu Tonus PaedDr. Petra Tlapáka, CSc.
- Instruktor flexi-bar
- Instruktor pohybové metody PILATES (Level I+II, úroveň MAT I-III a Ron Fletcher Towelwork)
- Masér pro sportovní a rekondiční masáže
- V současnosti studuje ajurvědu na Ajurvédské Instituci Dhanvantri v Praze
- www.mojeosobnitrenerka.cz

Copyright © 2024

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