magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O pohybu 6. 3. 2013 | jra

Výhody a nevýhody domácího cvičení

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Vyhody-a-nevyhody-domaciho-cviceni__s10011x7606.html

Fitness centra plná různých strojů a s širokou nabídkou hodin pohybových aktivit jsou určitě fajn. Není to však jediná cesta, jak se dostat do formy. Zkusili jste někdy cvičit doma?

Nic není černobílé

Cvičení v pohodlí domova je určitě lákavé pro mnohé z nás, ne vždy a ne pro každého se však hodí. Záleží hlavně na vašich zkušenostech, možnostech a také povaze.

Výhody		Nevýhody

Úspora času – Pokud nemáte posilovnu zrovna před domem, při tréninku 3 x týdně může být úspora času velká.
Úspora peněz – Co si budeme povídat, při napjatém rodinném rozpočtu, je každá pětistovka dobrá. Měsíční členství v posilovně něco stojí a doprava taky není zadarmo.
Nezávislost – Když cvičíte doma, nejste vázáni na otevírací hodiny, ani vám nikdo nevyfoukne činky před nosem.
Soukromí – Ne každý se v kolektivu cítí dobře. Doma můžete cvičit zcela sami, plně soustředění na své tělo a pohyby.
Motivace – Pro mnoho lidí je těžké přinutit se cvičit doma opravdu intenzivně, raději mezi sériemi poklízí nebo kontrolují zprávy na Facebooku.
Technika cviků – Pokud se cvičením začínáte, doma na vás nemůže dohlédnout trenér, nemůžete se zeptat na radu zkušenějších. Tuto nevýhodu lze částečně eliminovat díky různým tutoriálům, jako jsou publikace a cvičební DVD.
Monotónnost – Doma jste samozřejmě omezeni v tom, co můžete dělat. Ve fitness plném strojů a kladek můžete určitou partii procvičit mnoha cviky a vyhnout se tak nudě. Doma to zkrátka chce mnohem větší kreativitu.

Pokud již slušně ovládáte techniku cviků, máte silnou vůli a jste spíše samotářský typ, pak by pro vás cvičení doma mohlo být to pravé.

Pokud jste **začátečník**, určitě se raději nejdřív poraďte. Jak říká osobní trenérka Veronika Ščuková: „Cvičení doma může být efektivní tehdy, provádí-li se správně. Proto je vhodné navštívit nejprve nějakého odborníka, cvičitele nebo fyzioterapeuta a probrat s ním základní otázky. Je třeba si ujasnit, které svaly posilovat a které naopak protahovat. Při cvičení postupovat chronologicky v pořadí fází: zahřátí – strečink – posilování – strečink. A v neposlední řadě se musíme naučit, jak přesně daný cvik provádět a jak při něm dýchat."

Pro týmové hráče nebude asi domácí cvičení to pravé a brzy ztratí **motivaci**: „Nedostatečná motivace se projevuje zejména v tom, že se člověk šetří. Ze zkušenosti od svých klientů navíc vím, že deset minut ‚domácího pohybu' jim často případně jako celá hodina. Jinými slovy – čas plyne zdánlivě pomaleji, oproti tomu, cvičí-li se s někým. A to může působit značně demotivačně. Určitě

platí, že ‚vleklá' fyzická aktivita přestává být dříve či později zdrojem potěšení a zábavy," vysvětluje dále Veronika Ščuková.

Cvičení doma a v posilovně ale vůbec nemusíte stavět proti sobě a můžete z obou získat to nejlepší. Nic vám nebrání 2 x týdně ušetřit čas a dát si do těla doma a 1x v týdnu jít pro změnu s kamarádkou pořádně provětrat stroje v posilovně.

Co vše lze doma dělat?

Pokud to s cvičením doma myslíte vážně, pak se vám určitě vyplatí pořídit si dvě, nejlépe nakládací, **jednoruční činky** a závaží, gumový expander a **fitness míč.**

Pokud pro vás nejsou problém finance, pak lze dle Veroniky Ščukové doporučit také některý z kardio strojů: „Ocení ho ale především ti, kteří potřebují snížit hmotnost a zvýšit kondici. Jako nejefektivnější lze doporučit buď běžecký pás, který je však finančně poměrně náročný, nebo některý z crossových trenažérů. Obecně tedy takový, na němž se kromě nohou zapojí i ruce, tedy v podstatě celé tělo."

Doma můžete velmi dobře provozovat účinné pohybové aktivity, jako jsou:

- **Pilates** – výborné cvičení pro silný střed těla.
- **Kalanetika** – pomáhá účinně zpevnit a zformovat postavu, jejím principem je časté opakování pohybů s malým rozsahem.
- **Powerjoga** – cvičení, které vychází z klasické jogy, přebírá z ní většinu pozic a zahrnuje také strečink a posílení svalů.
- **Posilování s vlastní vahou a jednoručkami** – staré dobré cviky jako kliky, dřepy, výpady nebo zkracovačky stále fungují. Přidáte-li k tomu ještě cviky s jednoručkami procvičíte dobře celé tělo. K mnoha cvikům můžete využít i fitness míč a zapojit tak více i stabilizační svaly.
- **Jízda na rotopedu či cyklotrenažeru** – za nepříznivého počasí ideální aktivita pro kardiovaskulární kondici stejně jako pro trénink svalů na nohách.

Jak již jednou zaznělo, pokud jste úplní začátečníci, měli byste se nejprve poradit s lékařem nebo konzultovat s osobním trenérem. Určitě se vám také vyplatí investovat do **cvičebního DVD** anebo se rozhlédněte po **internetu**.

Vynikajícím zdrojem je **YouTube**, kde naleznete celou řadu programů pro domácí cvičení, často včetně podrobného vysvětlení techniky cviků. Zkuste si

například zadat do vyhledávání „cvičení doma“ anebo, pokud si chcete zároveň procvičit angličtinu, hledejte fráze jako „home workouts“ „home workout routines“ či „home exercise“.

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