magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O pohybu 19. 1. 2016 | Mgr. Martina Karasová

Posilovny se nemusíte bát!

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Posilovny-se-nemusite-bat!__s10011x9543.html

Je pro vás posilovna symbolem jakési mučírny, kde opásaní muži zvedají desítky kilogramů a hlasitě u toho hekají? Nebo je to pro vás naopak chrám něčeho nedosažitelného? Nebo se posilovně vyhýbáte obloukem z obavy, že vám narostou svaly obřích rozměrů? Nemusíte se bát vůbec ničeho, posilovna není strašák. Většina návštěvníků posilovny si tam chodí zacvičit, vytvarovat postavu, zhubnout nebo jen relaxovat a pobavit se.



Svaly jako Schwarzenegger?

Nejčastější obavou žen je nárůst svalů obřích rozměrů. Zbytečně! Za růst svalové hmoty je mimo jiné odpovědný testosteron, asi nejznámější mužský hormon. Ženy ho mají sice také, ale přibližně 15x méně. Jejich svaly tedy rozhodně nenabydou mužských rozměrů. **Mnohem pravděpodobnější je, že**

si zpevní tělo, vytvarují ho, budou dobře vypadat a cítit se lépe.

Základem je pravidelnost

Velká část žen, které začnou cvičit, touží shodit nějaké kilo, zpevnit břicho a hýždě. **Receptem je pak v první řadě pravidelnost cvičení, kdy je dobré cvičit alespoň třikrát týdně.** Posilovat se dá na strojích, s činkami, nejrůznějšími pomůckami nebo třeba jen s vahou vlastního těla. **Ideální je kombinovat posilovací trénink s aerobní aktivitou jako je běh, chůze, skákání přes švihadlo nebo jízda na kole.** Nejlépe vám na cestě k vašemu cíli pomůže osobní trenér, který sestaví tréninkový plán přímo pro vás a cviky a jejich správné provedení vám ukáže.

Trenér vám v začátcích pomůže

Výhodou posilovacích strojů je to, že cvičení je pro začátečníka poměrně snazší než posilování s vahou vlastního těla nebo balančními pomůckami, kde se dá napáchat mnohem více chyb a efekt celého vašeho činění může být spíš na škodu. Nicméně **i při posilování na strojích je dobré si všechna stanoviště nejprve projít s trenérem, případně ze začátku trénovat pouze pod jeho dohledem.**



Zdroj: Personal trainer set difficulty on treadmill z Shutterstock

Pokud neradi cvičíte sami nebo nemáte peněz nazbyt, poptejte se, jestli vaše fitko nenabízí skupinové tréninky v posilovně. Trénink pak probíhá ve skupince do pěti klientů, pro které trenér připraví kruhový trénink za využití posilovacích strojů, balančních pomůcek nebo cviků s vahou vlastního těla.

Správný výběr místa pro cvičení

Jestli vás první fitko příliš neosloví, nevzdávejte to, zkuste i jiná zařízení. Může chvilku trvat, než najdete to pravé místo, kde se budete cítit příjemně a kde bude to správné vybavení i lidé právě pro vás. **Hledání se vyplatí, protože není nic horšího než chodit do fitka, kde se vám nelíbí, které je pro vás špatně dostupné, kde mají špinavé sprchy nebo kde se zkrátka necítíte dobře.**

Do vybavení moc investovat nemusíte, stačí vám pohodlné sportovní oblečení, ve kterém se cítíte dobře, pevná obuv s neklouzavou podrážkou a ručník pro utírání potu či pro použití jako podložku.

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