magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 13. 1. 2020 | Tomáš Lebeda

Začátek nového zdravějšího života - s trpělivostí a správnou strategií půjde líp

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Zacatek-noveho-zdravejsiho-zivota---s-trpelivosti-a-spravnou-strategii-pujde-lip__s10012x19558.html

Nové naděje, nové plány, staronová předsevzetí se ozývají. K těm tradičním už patří zlepšení životosprávy, kondice a hubnutí. Nic proti. Každý dobrý úmysl je vítán. Zejména pokud máte chuť rozhýbat, zocelit a omladit své tělo. Nemá-li ale zůstat jen u úmyslu, pak je k zápalu třeba přidat i trpělivost a správnou strategii.

Ptejte se a chtějte odpovědi na tyto otázky

- Jaké aktivity budou nejvhodnější?
- Čím začít?

- Jak velkou dávku si naložit a kolikrát týdně?
- Kolik času na dosažení cíle věnovat?
- Mohu kombinovat různé aktivity, co se k sobě hodí a kdy být obezřetní?
- Čemu se vyvarovat?

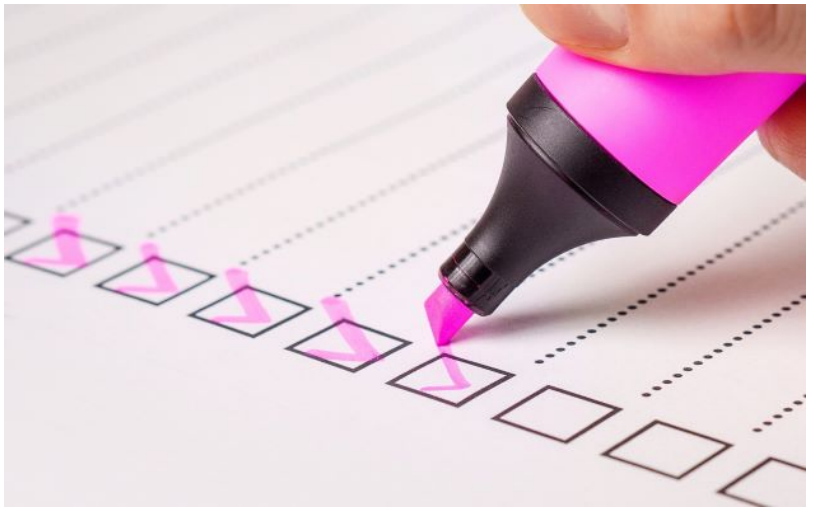
Reálný cíl

> „Především je třeba si stanovit **reálný cíl**. Uvědomit si, čeho vlastně chcete dosáhnout," říká na začátek fyzioterapeutka Martina Karasová.

Menší bříško? Obléct staré džíny, nebo se nezadýchávat při dobíhání autobusu? To všechno můžete mít, jen si musíte uvědomit, že to **nebude hned v lednu a možné ještě ani v únoru**. Pokud chcete shodit třeba deset kilo, je rozumné si stanovit, že toho dosáhnete třeba za půl roku.

> „To je velmi důležité. Jakmile totiž neuvidíte pokroky, díky nimž se k cíli blížíte, vaše **psychika to brzy vzdá**. Jak se budete zlepšovat, cíle budete měnit a budete se posouvat tam, kam chcete," objasňuje fyzioterapeutka.

Tréninkový plán



Nenechte se strhnout počátečním zápalem. Mohlo by se stát, že jeden den budete borcem posilovny, další den si budete lízat rány a po týdnu vás přepadne přirozená lenost. Chcete-li se této pasti vyhnout, **stanovte si tréninkový plán**.

> „Aby byl efektivní, **je vhodné konzultovat ho s odborníkem**, případně ho požádat o celé jeho sestavení a pomoc v počátcích cvičení," radí Martina Karasová.

Jakkoliv vám to může připadat zbytečné, správným provedením jednotlivých cviků **snížíte riziko zranění** na minimum, cvičení navíc bude efektivnější a **výsledky se dostaví rychleji**.

Nepřepalte začátek

> „Hlavně nepřepalte začátek", varuje fyzioterapeutka.

Jak se říká, **kdo pomaleji zapřahá, déle pak jede**. Jestliže se po letech nicnedělání pustíte hned do nejnáročnějších fitness lekcí, může se stát, že stejně rychle skončíte. Taková zátěž vás spíše vyřadí z provozu, než nastartuje pro další výkony.

> „Najděte si pro začátek formu cvičení, která odpovídá vaší současné kondici, a od něj se budete časem posouvat dál. Zpočátku stačí **třicet minut rychlejší chůze** tři dny v týdnu. Postupně můžete navyšovat čas i zátěž. Chůzi můžete **zaměnit za běh či chůzi s holemi**," radí Martina Karasová.

Pokud je vaše startovací hmotnost příliš vysoká, s během raději počkejte. Dopady a odrazy při běhu by se mohly **negativně projevit především na nosných kloubech** a jejich bolest by vám znemožnila pokračovat ve vašem úsilí.

Motivace půl úspěchu

Cokoliv hodláte se svým tělem podniknout, dělejte **pro sebe, pro své potěšení, pro svou radost**, proto, abyste se cítili dobře…

> „Začít cvičit natruc něčemu nebo někomu mívá krátkodobý efekt. Cvičte především proto, že chcete **překonat sami sebe, získat energii a zlepšit svou sebedůvěru**," zdůrazňuje fyzioterapeutka.

I když proces může být pomalý, nezpomalujte jej tím, že to vzdáte a příští rok začnete znovu. Ostatně, i když možná kila nebudou ubývat tak rychle, jak byste si přáli, **pravidelným pohybem dodáte tělu endorfiny** neboli hormony

dobré nálady a už to, že s přáteli nebo rodinou ujdete dlouhý výlet do kopců, nebo při zavazování tkaničky nezůstanete v předklonu, vám **nabije baterky do dalšího snažení**.

Nikdy není pozdě

Už jste se přehoupli přes věkovou **hranici „55 plus“**, bolí vás kyčle, kolena, záda a začínáte litovat, že jste celý život sport ignorovali? Říkáte si, že je pozdě na záchranu a pouze se děsíte toho, že už bude jen hůř? **Nikdy není pozdě**.

> „Doporučuji začít s chůzí, ideálně s holemi a postupně navyšovat dobu aktivity, například první tři dny jít 10 minut, pak 15 a **postupně navýšit až na hodinu**,“ radí. Samotná chůze však podle ní nestačí.

> „Nevyužíváme při ní plný rozsah pohybu v kloubech. **Za skvělou volbu považuji třeba jógu**, která jak posílí, tak protáhne celé tělo,“ dává tip Martina Karasová.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz