



Sport Hala Stochov - www.fitness-kickbox.cz

info ☺ 774 339 449 – 777 828 656 ☺ info

**„ZAČÍNÁM
CVIČIT !!!“**

info@fitness-kickbox.cz * Pe.Sochor@seznam.cz * info@andybox.cz * andybrouckova@seznam.cz

ZAVOLEJTE – NAPIŠTE

SLEDUJTE náš WEB, FACEBOOK i NÁSTĚNKU



Samozřejmě si větu "Začínám cvičit!" dnes a denně řekne obrovská masa lidí, kteří bohužel nejdou hodit "do jednoho pytle".... Není tedy dost dobře možné napsat návod "jak na to" správný pro všechny.

MOTIVACE

Motivace ke cvičení je asi jediná věc, se kterou Vám prakticky nikdo nepomůže. Tu v sobě musí najít každý sám a po pravdě řečeno, dokud o tom člověk není sám přesvědčený, nikdy mu to nevydrží, popřípadě vůbec nezačne. Takže pokud máte v této věci jasno a chcete z nějakého důvodu začít cvičit, POJĎTE DO TOHO!



PROČ LIDÉ NEDOSAHUJÍ SVÝCH CÍLŮ ?

V lednu se posilovny i fitness centra naplní spoustou těch, jejichž novoroční předsevzetí souvisí se sportem - konečně chtějí skoncovat s nadváhou, konečně se přiblíží postavou k tomu perfektnímu, či k té perfektní z obálky časopisu, konečně vybudují ty „kostičky“ na břiše, konečně se prostě jen budou hýbat, vždyť všude píšou, jak je to pro nás dobré ☺.....

Kolik procent z nás ale dosáhne alespoň nějakých pozitivních výsledků?

Toto procento, jak jistě tušíte, je opravdu mizivé. Drtivá většina těch, kteří posilovny momentálně začínají hojně opouštět, si nesplnila cíl prakticky žádný, spíše naopak si vybuodovali ještě mnohem větší odpor k posilování a pohybu obecně.

Dva měsíce jsou v běžné praxi doba, po které to mnozí vzdají.

Nejde pouze o novoroční předsevzetí, těchto začátků se cvičením je celý rok plný, každou chvíli někdo začne, ale taky každou chvíli jiný končí.

Proč se tento každoroční boj se snahou začít cvičit stále opakuje a hlavně proč se stále opakuje ten samý konec?

Pojďme si popsat hlavní důvody, proč tomu tak je, a zkusme se jich vyvarovat.

NADMĚRNÁ OČEKÁVÁNÍ

Jeden z nejčastějších důvodů, proč lidé vzdají to, co započali.

Bohužel opravdu nejde, aby člověk za 2 tréninky zhubnul 10 kilo, 20 centimetrů v pase, uběhl maraton apod. Je nezbytné zjistit si nejprve fakta o tom, jak jsou výhledově reálné požadované změny. Chápu, že není optimistické hubnout pouze 0,5 kg týdně, aby to byla udržitelná pozvolná změna bez jo-jo efektu.

Trpělivost je základní kámen jakéhokoliv cíle.

NEREÁLNÝ CÍL

Do jisté míry souvisí s předchozím bodem, ale pojďme se na to podívat ještě z trochu jiného úhlu. Nereálností nemyslím momentálně to, že si 60 kg žena umane, že zhubne 40 kg (i když... ano, je to nereálné ☺)

Tuto nereálnost pochopme tak, že si člověk zvolí za cíl něco, čeho by teoreticky dosáhnout mohl, ale musel by změnit celý svůj život.

Vybrat si jako cílovou představu postavu kulturisty, když čas na cvičení mám maximálně dvakrát týdně, kvůli služebním cestám ani pravidelnost není ideální, nemluvě o dalších faktorech, je prostě nereálné. Cíl je vždy nutné plánovat s ohledem na své časové, ale třeba i finanční prostředky.

Už na začátku je potřeba vědět, že trénink 2x týdně je stále převážně udržovací úroveň a při této četnosti moc velkých změn nedosáhneme. Od četnosti 3x týdně se již můžeme těšit na změny, ale zase střizlivě - vrcholový sportovec tráví svůj život každodenně několika tréninky, perfektní stravou a regenerací.

PŘEPÁLENÝ START

Enormní přemotivovanost je charakteristika skoro každého druhého, který začne po mnoha letech se sebou něco dělat. Naskočit do plně rozjetého vlaku přece nejde, nejprve musíme nastoupit, usadit se a plynule se rozjíždět...

Když člověk, který mnoho let zanedbával pohyb a sport všeobecně, začne trénovat 90 minut 3x týdně, není výjimkou, že mu tělo odpoví na tento stres velice podobně. Prostě všechno bolí, místo energie přijde obrovská únava, místo odbourání stresu a dalšího přísunu motivace je tu stres ještě větší a výsledky v nedohlednu.

NEZNALOST SPRÁVNÉHO POSTUPU

Co si budeme nalhávat - jak většina z nás začínala, když jsme ještě neměli žádné zkušenosti a znalosti? A přesně stejné chyby vidíme dnes u druhých.

Člověk v posilovně obejde všechny stroje, na kterých udělá pár opakování hrůzostrašným způsobem, vezme si neúměrně těžké činky a začne vytvářet neskutečné pohyby, u kterých nám běhá mráz po zádech jen při pohledu na ně.

Nebo z jiného soudku - chci zhubnout, tak jsem si přečetl – přečetla, že musím dělat hodně aerobních činností. Jenže nikde nepíší, že je potřeba nejprve tělo komplexně zpevnit, správně dýchat, dobře stát, zapojit ty správné části těla, aby nápor i zdánlivě snadných aktivit ustálo v pořádku. Navíc potom hubnutí půjde ještě lépe a bude to šetrnější k pohybovému aparátu, jehož poranění může být jeden z důvodů, proč lidé končí.

NEDISCIPLINOVANOST

"Bez práce nejsou koláče." Asi není potřeba se u tohoto bodu pozastavovat, jen možná zmiňme to, že právě nedisciplinovanost a nadměrná očekávání jsou nejčastější začátek konce. "Ničeho jsem nedosáhl a už cvičím 2 měsíce, tak proč pokračovat..." (i když jsem reálně byl třeba jen 5x trénovat.) **Je to boj!**

NEPŘÍJEMNÉ POCITY

Jaký člověk je onen nejčastější začátečník, který se sebou chce něco udělat?

Jedná se nejčastěji o kancelářský typ člověka s nadváhou, který k pohybu moc dobrý vztah nemá. Myslíte si, že se tento člověk chce během tréninku zpotit? Myslíte, že cvičí tak, aby ho svaly doslova bolely? Nebo dokonce aby ho bolelo tělo ještě druhý den?

Tyto pocity jsou pro běžného člověka opravdu nepříjemné, a tak není až tak divné, že to prostě někdo neustojí.

SOCIÁLNÍ PROSTŘEDÍ

Doména žen - právě ony mají nejčastěji pocit, že se na ně všichni dívají, že přece nemohou chodit cvičit do fitka, protože nic nevydrží a nezvládnou, protože nevypadají tak, jak by chtěly a ty svoje „špeky“ přece nebudou ukazovat....i to se přece dá řešit – cvičení jen pro holky dnes funguje většinou v každém dobrém fitku, soukromé tréninky dnes už nejsou sci-fi.

ZDRAVOTNÍ ASPEKTY

Tento bod úzce souvisí s neznalostí, která bohužel často vede ke zdravotním problémům. Ať už člověk chce hubnout, nabírat svaly, či jenom rychle běhat, všechny tyto cíle s sebou přinášejí jisté nároky na pohybový aparát člověka. Pokud se ale zanedbají základní pravidla, cvičí se doslova špatně, byť jenom maličko, přinese to časem nějaký problém, který pro většinu znamená konec a důvod vzdát se.

ŠPATNĚ ZVOLENÝ "ODBORNÍK"

Poslední častý bod. Taková špatná volba Vám v lepším případě nepřinese výsledky, v horším už počítejte s tím, že Vám něco sice přinese, a to zdravotní problémy. Proto je důležité volit správně.

TYTO BODY JSOU ASI NEJČASTĚJŠÍM ZAČÁTKEM KONCE.

POJĎME SI JEŠTĚ V KRÁTKOSTI ZREKAPITULOVAT PÁR RAD, KTERÉ VÁM POMOHOU ZLEPŠIT ZAČÁTKY A TŘEBA ZABEZPEČÍ TO, ŽE JIM NEBUDE PO ZMIŇOVANÝCH DVOU MĚSÍCÍCH KONEC.

PLYNULOST = KLÍČ K TRVALOSTI

Nestresujte tělo bouřlivými starty, začněte pozvolna a hlavně vnímejte své tělo, co Vám na to říká. Zvládli jsme jednoduché cviky na zemi a s nejmenší zátěží? Super, můžeme přejít výš.

Musíte si ke cvičení vypěstovat vztah, abyste u něj vydrželi, a šoková terapie opravdu není vhodné řešení.

VZDĚLANOST

Tím nemyslím to, že musíte znát anatomické příručky nazpaměť, ale je potřeba znát základní fakta a vědět, jak věci fungují a jak je dělat správně. Dbejte ale na ověřené a kvalifikované zdroje - ne každé video na YouTube má smysl.

Ale od toho jsme tu pro Vás přece MY 😊

TRENÉR

Nechcete řešit předchozí bod? V tom případě se obraťte na trenéra. Dobrý trenér v ideálním případě cvičí stále pod dohledem toho svého trenéra a neustále se vzdělává.

PLÁNOVÁNÍ A CÍLE

Nehleďte na svůj finální cíl jako na ten jediný, protože ten je mnohdy vzdálen několik měsíců či let. Plánujte a vytyčujte si krátkodobější cíle v horizontu jednoho měsíce, které budete překonávat. Bude Vás to motivovat a průběžně budete dostávat zpětnou vazbu o tom, zda jdete ke svému cíli po správné cestě.

PŘIZPŮSOBENÍ OSTATNÍCH ASPEKTŮ ŽIVOTNÍHO STYLU

Je potřeba dívat se vždy komplexně - není jen trénink, jen strava, jen spánek, jen stres v práci. Vždy se jedná o jednotlivé dílky skládačky, které až všechny dohromady vytvářejí cílový produkt.

**DOUFÁME, ŽE NĚKTERÝM Z VÁS TO POMŮŽE
PŘEKONAT HORŠÍ ČASY, NEVZDÁVAT SE HNED
A VYDRŽET.**

**SPLŇTE SI SVÉ CÍLE CO NEJDŘÍVE,
AŽ NEMUSÍTE PŘÍŠTÍ ROK
STARTOVAT ZASE A ZNOVU...**



FITNESS - KICKBOX
sport
HALA



Sport Hala Stochov - www.fitness-kickbox.cz

info ☺ 774 339 449 – 777 828 656 ☺ info

info@fitness-kickbox.cz * Pe.Sochor@seznam.cz * info@andybox.cz * andybrouckova@seznam.cz

ZAVOLEJTE – NAPIŠTE – SLEDUJTE náš WEB, FACEBOOK i NÁSTĚNKU

