



FITNESS 04. 12. 2019

Má smysl cvičit doma u online videí? Zjistěte, jaká je pravda o online cvičení

Online cvičení nám nabízí řadu možností. Kromě videí na fitness stránkách je najdeme třeba na Youtube anebo na Facebooku. Stále populárnější jsou i...

Díky internetu už nemusíme chodit pouze do posilovny. Cvičit můžeme v pohodlí našeho domova. Online cvičení je stále populárnější. Najdeme řadu videí na posilování všech částí těla. A má spoustu výhod. Nabízí i pomoc se zdravotními problémy, jako je například bolest zad v křížové oblasti.

Je ale online cvičení opravdu prospěšné? Víme, jaké má domácí cvičení úskalí a jestli nám může doopravdy pomoci.

Tři důvody, proč si dát na online cvičení pozor

Online cvičení nám nabízí řadu možností. Kromě videí na **fitness stránkách** je najdeme třeba na **Youtube** anebo na **Facebooku**. Stále populárnější jsou i **aplikace na posilování**. S rostoucí popularitou online cvičení roste i počet stránek a nejrůznějších kanálů. Jejich výhodou je, že si můžeme [vybrat druh online cvičení, na který máme právě náladu](#). Ale rozhodně bychom měli být opatrní. Nevhodnými cviky a špatnými postupy si však můžeme při online cvičení ublížit.

1. Oproti posilovnám a rehabilitačním centrům má online cvičení jednu velkou nevýhodu. Není

zde nikdo, kdo by nám poradil, **zda cviky děláme správně.**

2. Navíc nám nikdo nedoporučí cviky, které by byly **prospěšné pro naši současnou fyzičku.**
3. Zejména u **začátečnicků**, kteří s cvičením nemají žádné zkušenosti, může být online cvičení problematické. Neví, že u cvičení je důležitá nejenom technika, ale i správné dýchání a stravování.

Základní pravidla online cvičení

- **Dbejme na kvalitu zdroje.** Online cvičení od profesionálních fitness stránek je rozhodně důvěryhodnější, než video od anonymního uživatele.
- **Zkusme cviky konzultovat s odborníkem.** Například navštívme posilovnu a najměme si osobního trenéra na jednu lekci. Proberme s ním námi vybrané online cvičení. Řekne nám, co děláme špatně a co naopak správně. Připravme se ale na to, že se mu náš nápad na online cvičení nemusí moc zamlouvat.



- **Nemělo by zůstat jen u online cvičení.** Přizpůsobme cvičení náš životní styl, jinak může naše úsilí přijít vniveč. Správná životospráva, zdravý jídelníček a dostatek tekutin nám jen prospějí.
- **Při online cvičení kvůli zdravotním problémům budme obezřetní.** Pokud nás trápí například bolest zad v křížové oblasti, měli bychom zvolit cviky schválené odborníky. Jinak nám online cvičení nepomůže.
- **Zkusme na vybrané online cvičení najít recenze.** Zkušenosti uživatelů, kteří cviky vyzkoušeli, nám mohou pomoci. Dozvíme se, zda online cvičení funguje.

Cviky na bolest zad v křížové oblasti mohou i škodit

Dnešní **životní styl** našim zádům neprospívá. Sedavé zaměstnání, hrbení se nad počítačem a nedostatek pohybu. Vše vede k ochabování svalstva a dostavuje se bolest zad v křížové oblasti. Cviků najdeme řadu, ale ty špatné můžou bolest zad v křížové oblasti jen zhoršit. Jak vybrat ty správné pro online cvičení?

- **Vybírejte si fyzioterapeutické stránky.** [Online cviky pochází od odborníků, kteří vědí, co dělají.](#)
- **Ujistěme se, že online cvičení děláme správně.** Pokud chceme mít úplnou jistotu, můžeme

zkusit webovou stránku kontaktovat.

- **Online cvičení nenahrazuje návštěvu lékaře.** Někdy bolest zad v křížové oblasti nezpůsobuje špatný postoj těla, ale zdravotní problém. Například vyhřezlá ploténka anebo poškození páteře. Proto nejprve náš problém zkonzultujme s lékařem.
- **Budme trpěliví.** Výsledky se většinou dostavují až po delší době. Přesto budme důslední a cvičme pravidelně. Náprava bolavých zad může trvat.