



FITNESS 07. 01. 2021

## Řešíte, jak začít cvičit? 6 osvědčených rad, které vám doma nahradí trenéra

**Jak začít cvičit? Možná vaše věčná otázka nebo jen novoroční předsevzetí. Faktem je, že cvičení nás udržuje v kondici, pomůže zhubnout a vyplavují se díky němu hormony štěstí. Je nezbytné pro udržení dobrého zdraví a pomůže nám cítit se lépe. Ovšem jak se do toho pustit, a tedy jak začít cvičit?**

Ani to nemusí být novoroční předsevzetí, ale jestli se po svátečním přejídání necítíte úplně nejlépe, **cvičení vás může velice rychle postavit na nohy**. A odpověď na otázku - jak začít cvičit je prostá. Nepotřebujete k tomu žádného trenéra, ani speciální pomůcky. Bohatě vám postačí jediné - **rozhodnutí, že se do cvičení chcete pustit.**

## Jak začít cvičit? Naplánujte si to

Tradiční přesunutí cvičení “na zítra” není ideální variantou. “Na zítra” odkládáme všechno, do čeho se nám příliš nechce. Ještě většinou žádné “zítra” pro tento účel ani nenastane. **Důležité je tedy cvičení řádně naplánovat.** Fitness centra jsou nyní sice zavřená, ale možností je stále mnoho. Jak začít cvičit? Máte rádi běh? Vyražte ven. Nejlépe do lesa nebo do městského parku. Raději byste byli v teple domova? Zapněte počítač a **pustte si nějaké online cvičení.** K dispozici je spousta videí zdarma. Případně můžete “sáhnout” po placených online hodinách. Ty na sebe většinou pěkně navazují a mohou tedy sloužit jako celistvý trénink.

## Jak začít cvičit? Vyzkoušejte více druhů cvičení

Než najdete přesně to, co vás bude skutečně bavit, může chvíli trvat. [Někomu vyhovuje spíše vytvrvalostní trénink](#), jiný rád posiluje a další sáhne jen po klidnějším cvičení typu **jóga nebo pilates.** Ideální je pochopitelně všechny druhy kombinovat. Avšak záleží jen na vás, do čeho se rádi pustíte. Tedy jak začít cvičit? Během prvního měsíce je vhodné **pustit se pokaždé do jiného druhu cvičení.** Střídejte i intenzitu. Sami poznáte, co vám víc vyhovuje a co je vám příjemnější.

## Jak začít cvičit, když vás překonává lenost

Ani nemusí jít o novoroční předsevzetí, ale **je dobré mít nějaký důvod, proč se do cvičení pouštíte.** Chcete být hubenější, mít hezčí postavu nebo se jen chcete lépe cítit a být v lepší kondici? Najděte si jediný důvod, který vás každý den přesvědčí, abyste se do cvičení pustili. A **napište si jej na papír, který umístíte někam na oči.** Třeba na lednici, na nástěnku, na konferenční stůl do obývacího pokoje. Svůj důvod, pro který jste začali, musíte mít denně na očích.

## Během cvičení se snažte zlepšovat

Když budete cvičit poprvé po delší době, všechno bude náročnější. Počítejte s tím, že **na začátku vás bude všechno bolet, budete unavení** a budete chtít možná i přestat. Vydržte první tři dny. Ty jsou nejnáročnější. **Po této době se vám začne do cvičení mnohem více chtít.** Začne vás to více bavit a začnete se cítit mnohem lépe. Rozhodně stojí za to vydržet!



## Potřebujete při cvičení používat činky?

Zpočátku činky třeba nebudou potřeba, ale postupně byste je zařadit mohly. **Klidně začnete půl kilovými a postupně přidávejte zátěž.** Rozhodně se nebojte toho, že by vám díky činkám narostly obrovské svaly (což jsou především ženské obavy). Ale činky [pomohou zrychlit metabolismus a zvýší spalování](#) až o 30 procent. Dokonce bylo prokázáno, že **kombinace silového tréninku s nízkokalorickou stravou** může zachovat tolik potřebnou svalovou hmotu. A je to mnohem **efektivnější než jen aerobní cvičení.**

## Jak začít cvičit? Potřebujete záprah i odpočinek

Říká se, že ideální pohyb je [alespoň třikrát týdně po dobu 45 minut](#). Ještě lepší variantou je cvičení pětikrát týdně po dobu 30 minut. Jaký interval bude vyhovovat právě vám, **je čistě na vašem rozhodnutí.** Avšak každodenní cvičení si neplánujte. Pokud byste přeci jen chtěli cvičit skutečně hodně, vždy si naplánujte nějaký odpočinek. Minimálně je nutný jednou v týdnu. Jestliže bude mít i přesto nutkání cvičit, **zvolte pomalejší a protahovací cvičení**, vaše svaly to ocení. Mimochodem, **protahování na začátku ani na konci cvičení**, by nemělo nikdy chybět.

Autor článku: [Monika Poledníková](#)