



FITNESS 09. 07. 2022

## **Závislost na cvičení jako velký problém. Obnovte svůj zdravý vztah ke cvičení i k pohybu**

**Závislost na cvičení může být velký problém a zbavit se jí rozhodně není jen tak. Jak se vlastně stane, že se pohyb změnil ze zábavy na závislost? Statistiky hovoří neúprosně. Zhruba 4 % školáků, 10 % fitness nadšenců a 21 % lidí s poruchou příjmu potravy trápí závislost na cvičení.**

Dobrou zprávou ale je, že závislost na cvičení je vlastně závislost jako každá jiná a tudíž ji lze řešit. Chce to ale **trpělivost, vůli, čas a ideálně i podporu okolí**. Chcete-li se zbavit závislosti na cvičení a znovu najít tu obyčejnou radost z pohybu, vyzkoušejte rady, které opravdu fungují.

## Závislost na cvičení a osamělost

Pokud je člověk osamělý, má tendenci k něčemu se upnout. **Cvičení je sice dobrá cesta**, ale myslete na to, že se nic nesmí přehánět. Příliš se netopte ve svých pocitech, pokud se v nich necítíte příliš komfortně. A rozhodně nebudte sami se svými myšlenkami. Jestliže jste ve stresu z určité životní situace, řešíte nějaké problémy nebo skutečně s něčím potřebujete pomoci, **obraťte se na někoho, komu důvěřujete a s kým si můžete promluvit**. Zkuste požádat někoho známého, zda by se s vámi pustit do cvičení. Ve dvou se to lépe táhne a je také menší šance, že spadnete do nezdravé závislosti. Navíc to pro vás bude v náročném životním období jakási **emocionální podpora**.

## Závislost na cvičení je třeba rozptýlit

Sami nejlépe víte, kdy **cvičíte pro radost nebo pro zdraví**. A kdy je toho naopak už moc. V případě, že máte nutkání cvičit ze špatných důvodů (například potřeba kompenzace po snědeném jídle, abyste nepřibrali nebo jen při pouhém pohledu do zrcadla), **začněte hledat způsob, jak svou mysl rozptýlit**. Může jít třeba uklízet, přesazovat květiny, koukat na film nebo jít na kávu s kamarádkou či kamarádem. Jako odreagování skvěle funguje i meditace. Ta pomáhá závislost na cvičení poměrně dobře zvládat. Počítejte ale také s tím, že jakmile omezíte cvičení, **nebude se v mozku uvolňovat takové množství endorfinů**. To jsou ty hormony, které **přinášejí po cvičení pocit úspěchu, potěšení a dobré nálady**. A menší produkce endorfinů vás může najednou vyčerpávat.

## Závislost na cvičení pomáhá zvládat úzkosti

**Závislost na cvičení je problém**, kterým většinou překryjeme problém jiný. Často to bývají právě úzkosti, které nás mohou trápit. S tím může pomoci hromadné cvičení s přáteli. Nepořádají se například někde kolem vašeho domu lekce typu **košíková, tenis, volejbal nebo nohejbal**? Zajděte si tam. Poznáte nové lidi a přijdete na úplně nové myšlenky. To vám může jen prospět. V létě je navíc velká výhoda, že se tato hromadná cvičení konají venku. Tím **spojíte příjemné s užitečným**. Budete na čerstvém vzduchu, začnou se tvořit endofriny a budete provozovat zdravý sport. Například jen **jednou či dvakrát týdně**, což pro radost z pohybu i pro zdraví bohatě stačí.



## Závislost na cvičení? Pohyb musí bavit

Neposilujte nebo **neběhejte jen proto, že potřebujete zhubnout**. Najděte si v pohybu zábavu. Jakmile budete dřít do úmoru těla, můžete si spíše ublížit. Myslete na to, že máte jen jedno tělo a chcete mu přece dopřát to nejlepší. **Nadměrným nebo nevhodným pohybem** mu ale můžete spíše ublížit. Jestliže se cítíte po tréninku až příliš vyčerpání, dejte si pauzu nebo na pár dní alespoň **zvolněte**. Musíte se cítit hlavně dobře a nabití energií.

## Závislost na cvičení je jen vaše

Ublížíte sami sobě, vědomě. Ať už je za tím cokoliv, **závislost na cvičení není nic, co by vám prospívalo**. Je třeba, abyste si uvědomili, že všechno, co děláte, děláte jen sami pro sebe. Nikoliv pro druhé. Možná jste zamilovaní a chcete pro svého partnera vypadat dobře. Možná chcete **rychle zhubnout**. Možná chcete vypadat jako někdo jiný. Možná se potřebujete vejít do šatů na blížící se ples... **Nic z toho ale není podstatné**. Na to myslete. Důležití jste jen vy a vaše tělo. **Necvičte ze špatných důvodů** a nenuťte se do něčeho, co vám nedělá dobře. Zkuste popřemýšlet o tom, co vás

vede k tomu, že neustále cvičíte. Je to nějaká touha? Stres? Úzkost? Jestliže si sami neumíte odpovědět, pak si **zkuste promluvit s odborníkem**. Skvěle může pomoci například kouč.

**Autor článku:** [Monika Poledníková](#)