

Všechno, co jste chtěli vědět o cvičení, ale báli jste se zeptat



Spousta lidí, kteří začínají se cvičením, je zmatená, protože nemá dostatečné informace. Pokud jste nikdy necvičili, naznačené cviky a počet opakování vám nestačí. Pokud hledáte odpovědi na otázky, které se vám honí hlavou, měli byste číst dále.

Kdy je nejlepší doba na cvičení?

Obecně se nedá stanovit nejlepší doba na cvičení, která by vyhovovala úplně všem. Ale je

velmi důležité, abyste **vždy cvičili ve stejnou dobu**. Tělo si zvykne na režim a díky přesně stanovenému rytmu bude cvičení mnohem účinnější. Nezáleží na tom, jestli je to **ráno nebo večer**

.

Mohu se před cvičením najíst?

Přibližně jednu hodinu před cvičením můžete sníst něco lehkého. Díky tomu budete mít správnou hladinu cukru v krvi a během cvičení si nebudete připadat slabí a nebude se vám točit hlava.

Větší jídlo byste

si měli dát 2 až 3 hodiny před cvičením

. Cvičení s plným žaludkem je nejen velmi nepohodlné, ale také škodlivé.

Mohu během cvičení pít?

Během intenzivního cvičení se hodně potíme. Naše tělo tak přichází o vodu – pouhá 3% ztráty vody mohou způsobit silné **závratě a únavu**.

Proto je životně důležité, abyste během cvičení pili dostatečné množství vody – **stačí pár loků každých 10 až 15 minut**

nebo pokaždé, když máte žízeň.

Mám se zahřát?

Před intenzivním cvičením je nezbytně nutné tělo zahřát. Během zahřívání protáhnete svaly a připravíte tak tělo na fyzickou činnost. Zcela **stačí 5 až 10 minut běhání denně a 1 až 2 minuty točení pažemi**

Která cvičení jsou neúčinnější?

Komplexní cvičení je neúčinnější. Pokuste se **spojit silová cvičení, aerobní cvičení a strečink**. Můžete tak protáhnout své tělo, posílit své svaly a vylepšit svůj kardiovaskulární systém.

Jak se mohu zbavit nadbytečné váhy?

Aniž byste si poškodili zdraví, **můžete zhubnout pouze o 1 kg týdně**. Může se ale stát, že na začátku cvičebního programu zhubnete více. Pokud ale budete i nadále hubnout o více než 1 kilogram týdně, nebudete spalovat pouze tuky, ale i svaly, které jsou nezbytně nutné pro spalování energie a tedy i ztráty nadbytečné váhy.

Měl bych při cvičení zadržovat dech?

Je nezbytně nutné, abyste během cvičení správně dýchali. **Správné dýchání zaplňuje svaly kyslíkem**, což je pro účinné cvičení nepostradatelné. Je důležité cvičit ve správně větrané místnosti.

Je rozumné cvičit, pokud cítím bolest?

Bolest dává znamení, že tělo bylo nějakým způsobem poraněno. Pokud budete bolest

Všechno, co jste chtěli vědět o cvičení, ale báli jste se zeptat

TOPSHOP

Úterý, 08 Únor 2011 15:54

ignorovat, může to vést k ještě vážnějšímu poranění: na příklad k poranění vaziva. **Pokud vás svaly opravdu bolí, měli byste ještě den počkat.**

Jak správně trénovat, aby se člověk neporanil?

Mezi cvičením si udělejte **1 nebo 2 dny přestávku**, aby se tělo mohlo během odpočinku zregenerovat.

Rada: Nezvyšujte váhu závaží, které zvedáte, o více než 10% za týden.

Než začnete s novými cviky, naučte se, jak je dělat správně, jaké jsou jejich specifické rysy, a jak správně dýchat.

Rada: Pokud budete cvik dělat správně, zabráníte tak vzniku poranění a zvýšíte účinnost cvičení.

Všechno, co jste chtěli vědět o cvičení, ale báli jste se zeptat

TOPSHOP

Úterý, 08 Únor 2011 15:54

Výše uvedené body představují jen několik hlavních otázek týkajících se cvičení. V moderním světě, kde je většina lidí není dostatečně fyzicky aktivní, je nezbytně nutné věnovat tělu doplňující péči – v podobě fyzické činnosti.

Zdroj: TOP SHOP - <http://www.topshop.cz>