

7 NEJČASTĚJŠÍCH CHYB, KTERÉ DĚLÁME

Chci to hned! Právě teď ale stavíte pevné základy veškerého budoucího snažení, a to chce nějaký čas.

Kamarádce fungovalo... Mějte vlastní plán na míru svým potřebám (opatrně i se skupinovými lekci, které by měly být maximálně individualizované).

Dokud můžu, jedu. Necvičte až na pokraj svých sil. Budete déle regenerovat a ztratíte chuť pokračovat.

Jdeme běhat! Pokud jste doposud nic nedělali, nechoďte – jde o velmi náročný sport! Na kardiovaskulární systém, kondici, klouby.

Cviky na břicho. Nebudujte břišní pekáč jen „mačkáním“ břišních svalů. Ano, svým způsobem to funguje, ale komplexní cviky na celé tělo jsou celkově lepší volbou.

Trenér mi nepomůže. Nepodceňujte trenéry – existuje spousta skvělých, kteří vám dokážou poradit. Vybírejte si je pečlivě.

Hýbu se, tak můžu víc jíst! Ale stále je velmi důležité, co a kolik toho jíte.

Na začátku nového roku se spousta lidí rozhodne se sebou něco dělat, a to je super! Pro trenéry a lektory je to ideální stav, protože k nim přichází klient sám ze své vlastní vůle a vnitřně motivovaný. Nemám nic proti tomu, že tato rozhodnutí u velké většiny lidí proběhnou v lednu. ALE! Spousta z nich si vůbec neuvědomí, jak důležitý krok právě dělá. Ať už vás pohání to, že chcete shodit „jen“ pár kil, nebo máte jako hlavní motivaci zdraví, stojíte před velkou volbou. Mnohým pohyb doporučí doktor, ale ruku na srdce, který z nich dá podrobnější návod než „cvičte pilates“ nebo „jezděte na kole“. Podrobněji mají pomoci trenéři nebo lektori, pokud ale jejich výběr uspěcháte, můžete na tom být dříve nebo později ještě hůř než na začátku. Ne každému totiž lze jednotně a kdykoli doporučit běhání, pilates, plavání nebo jízdu na kole. Nejdřív byste měli znát svoje tělo a jeho limity, projít diagnostikou, promluvit si s fyzioterapeutem nebo kvalifikovaným trenérem o své anamnéze. Místo okamžitého zakoupení 5+1 lekce zdarma nebo hecování se na skupinovkách s kolegy němi z práce se zamyslete, co konkrétního očekáváte a jak vám daný program pomůže. Každopádně ani špatná zkušenost s některými lekcemi nebo trenérem neznamená, že to nebude fungovat a musíte všechno zahodit. Zkušenost je nepřenositelná, někdy je třeba zažít zklamání, abychom se mohli patřičně posunout.

CO NA TO ODBORNÍK

Jak se nestat ledňáčkem

Nemáme na mysli ani říčního ptáčka s modrým peřím, ani oblíbený nanuk. Reč je o lidech, kteří se v lednu po hlavě vrhnou do hubnutí, cvičení a radikálních změn, u nichž ale bohužel dlouho nevydrží. A tím si vysloužili nepříliš pěknou přezdívku – ledňáčci.

[TEXT: MARIE MAKOVSKÁ]



Adam Antmann
osobní trenér

✓
„MOTIVOVANÝ KLIENT
JE TO NEJLEPŠÍ, CO
MŮŽE TRENÉRA POTKAT.
A NEKVALIFIKOVANÝ
TRENÉR JE TO NEJHORSÍ.
CO MŮŽE POTKAT
KLIENTA.“