

VYMEŇTE ČINKY ZA VLASTNÚ VÁHU



Posilňovne sú síce zavreté, no stuhnuté telo z home officu viete rozhybať aj vonku.

TEXT: VERONIKA WIENEROVÁ

Pandémia zavrela dvere do posilňovní a športových hál, no pohyb vonku prináša popri zlepšení nášho fyzického a duševného zdravia hneď ďalšie dva benefity – čerstvý vzduch a v dnešnej dobe dokonca aj výrazne nižšie riziko nákazy ako v klasickej posilňovni. A dokonca je zadarmo. Samozrejme, ak ste dlhé týždne zatvorení doma, so stuhnutým krkom či chrbticou a váš pohyb je minimálny, dajte si pozor na jedno z najväčších rizík – vlastné naordinovanie záťaže, ktoré môže byť pre vás ešte horšie. Hoci na mnohých miestach už nájdete aj kvalitné workoutové zariadenia, kde sa dá precvičiť naozaj celé telo, ako upozorňujú odborníci, aj to má svoje pravidlá. „Niektoré workoutové prvky sú určené primárne na cvičenie s vlastnou váhou tela, ale v mestách pribúdajú aj riešenia, ktoré plnohodnotne nahradia klasickú posilňovňu,“ spresňuje Miloslav Jurík zo spoločnosti Študio-21 plus. Tu sú rady, ako na to:

1

STANOVTE SI CIEĽ

Či už chcete spevniť telo a či niektorú z jeho častí, prípadne nabrat' celkovo kondíciu alebo zhodiť aj kilogramy navyše, či len cvičiť pre radosť a odbúrať pracovný stres, stanovte si cieľ. Je to aj dôležitý motivačný prvok, preto by nemal byť nerealistický. Pokojne si vaše zlepšovanie rozdeľte po mesiacoch na celý rok, koľko cvikov na ktorom náradí, prípadne za aký čas budete schopní spraviť. „Je dobré si začať písať tréningový denník. Rozvrhnúť si tréningový plán a sledovať progres po jednotlivých tréningových cykloch. Jeden cyklus môže byť napríklad 1 týždeň a v ďalšom týždni si pridáte o jedno-dve opakovania viac ako v predošlom. Prípadne ak to fitness zariadenie umožňuje, pridáte závažie, alebo zvýšite náročnosť iným spôsobom. Jeden tréningový plán je vhodné dodržiavať 6 – 8 týždňov a následne tento plán zmeniť, aby telo nezačalo stagnovať,“ odporúča dlhoročný športovec Juraj Jurík.

2

CVIČTE PRAVIDELNE

Už na začiatku si stanovte, koľkokrát do týždňa a v akom čase sa budete venovať cvičeniu a z tohto nepoľavte. Samozrejme, tak ako si budete postupne pridávať záťaž, bude sa aj vaše cvičenie časovo predlžovať, no je potrebné, aby ste si vždy počas dňa na cvičenie našli čas. Inak sa stane, že prednosť dostanú iné činnosti. Nezabúdajte, cvičenie a celkovo fyzický pohyb majú nespočetné množstvo benefitov. Zvyšujú imunitu, čo je práve počas pandémie dôležité. Formujú postavu a pomáhajú regulovať hmotnosť, naberať svaly a zvyšovať fyzickú kondíciu. Sú účinným prostriedkom na rôzne chronické ochorenia chrbtice a pohybového aparátu. Rovnako pomáhajú minimalizovať kardiovaskulárne ochorenia, znižovať krvný tlak, regulovať krvný cukor a je tiež vedecky dokázané, že cvičenie a fyzický pohyb zlepšujú kvalitu spánku, psychickú pohodu, odbúravajú stres a emočné napätie. Pri prerušení a okysličovaní organizmu sa vyplavujú endorfíny, tzv. hormóny šťastia, ktoré motivujú sedieť bunky k výkonnosti. Zlepšuje sa pamäť a koncentrácia. Cvičiť môžete sami, no rovnako aj s priateľmi. Práve vzájomná podpora často pomáha pri dodržiavaní pravidelnosti cvičenia.

3

VŽDY „NAŠTARTUJTE“ SVALY

Pred každým cvičením si treba nájsť čas na rozcvičku na zahriatie svalov. Vyhnite sa tak nepríjemným zraneniam pri cvičení, ako natrhnutia svalov či rôzne mikroúrazy chrbtice, horných i dolných končatín a podobne. Stačí aj 10- až 15-minútová rozcvička, zahrejte však všetky svaly. Podobne po skončení cvičenia je nevyhnutný dôkladný strečing, ktorým si jednak uvoľníte napäté svaly a cvikmi s protiľahom zabránite skráteniu šliach. Vystrečovať treba všetky namáhané svaly. „Osobne dlhé roky používam pred a po tréningu skákanie so švihadlom. Päť intenzívnych minút so švihadlom nahradí



desať minút rekreačného behu a rozohreje všetky svaly tela pred športovým výkonom. Na konci tréningu stačí nižšia intenzita skákania a tiež len 3 – 4 minúty + strečing,“ dodáva Juraj Jurík.

4

CVIČTE BEZPEČNE

Skontrolujte však aj kvalitu prevedenia zariadenia. „Existuje, samozrejme, viacero dodávateľov, niektorí sa orientujú primárne na nízku cenu, iní na kvalitu a dizajn aj funkčnosť. Tomu zodpovedá aj stav týchto zariadení po pár rokoch – niektoré slúžia bez problémov, iné začínajú hrdzaviť a sú aj také, ktoré hneď po namontovaní vo verejnom priestore nesplňajú ani základné požiadavky na cvičebné funkcie a sú len nepodarenou kópiou originálnych kvalitných zariadení. Tiež závisí od priebežnej údržby a kontroly zo strany prevádzkovateľa, či plnia stále svoju funkciu a sú bezpečné,“ upozorňuje Miloslav Jurík. Najčastejším prehreškom je, že pri cvičiacich prvkoch často chýba najmä povrch tlmiaci pád, resp. zvolený povrch nie je vhodný, napr. mäkký štrk či piesok. „Neumožňuje tak z dôvodu chýbajúcej pevnej opory nôh naplno využiť všetky funkcie zariadenia – napríklad výskok na hrazdu,“ dodáva. Obozretný treba byť aj vtedy, ak sa konštrukcia kýva alebo sú na nej hrdzavé časti. „Rovnako, pokiaľ ide o vyššiu zostavu s rôznymi hrazdami a chýba povrch tlmiaci pád, treba opäť zvýšiť pozornosť,“ podotýka Miloslav Jurík. K bezpečnosti patrí aj správne oblečenie a najmä vhodná obuv.



5

SPRÁVNA TECHNIKA JE ZÁKLAD

Pri každom cvičení dodržujte správnu techniku cvičenia, len tak prinesie maximálny efekt. „Na kvalitných workoutových zostavách býva aj návod na použitie jednotlivých prvkov,“ konštatuje Miloslav Jurík. Pri cvičení je však dôležité aj správne držanie tela, správne dýchanie a dodržiavanie tempa. V prípade, že ste začiatočník, je lepšie sa opýtať skúseného workoutistu, prípadne trénera, pretože nesprávnym zaťažením tela cvikmi, najmä krčnej a driekovej chrbtice, si môžete privodiť zranenie. Podobne základom úspechu je správna technika dýchania, aby sa telo aj po zvyšovaní záťaže dôkladne okysličovalo. Počúvajte telo a necvičte cez bolesť. Dlhodobé zlé cvičenie môže viesť ku chronickým zraneniam. Určitá bolesť svalov je žiaduca, ale pozor na bolesti v kĺboch a šľachách. Tie naznačujú nesprávnu techniku. Tak isto asymetrické pocity vypovedajú o nesúmernom zaťažovaní jednotlivých svalových partií.

6

PRIDÁVAJTE POSTUPNE

Vždy je aj dobré, ak sú prvky či cvičebné zostavy zamerané na rôznu fyzickú kondíciu a intenzitu cvičenia s ohľadom na vek a mobilitu. Optimálna je kombinácia prvkov, ktoré vedia využiť začiatočníci s prvkami určenými skôr

zdatným športovcom. Ak ste nováčik, nesnažte sa hneď „oslniť“ a za týždeň nabráť svalovú hmotu. Fyzickú záťaž pridávajte postupne. „My sme napríklad mali veľmi dobré odozvy od profesionálnych trénerov na kruhovú posilňovňu Sportpoint od holandského výrobcu Denfit, ktorá plnohodnotne nahradí klasickú „činkáreň“. Podľa vyjadrení viacerých z nich sa ešte s lepším riešením určeným pre verejný priestor – na cvičenie vonku nestretli,“ hovorí Miloslav Jurík.

7

NEZABUDNITE NA PITNÝ REŽIM

Pri fyzickej námahe telo vydá nielen energiu, ale aj pot, a to i vonku. Pitný režim je preto veľmi dôležitý. Pri fyzicky namáhavom cvičení by človek mal denne vypiť cca 2 – 3 litre tekutín. Ideálnym nápojom je pramenitá voda, čaj, v menšej miere minerálky. Tekutiny nezabudnite v tele dopĺňať aj počas cvičenia, aby ste obmedzili tvorbu kŕčov. Obdobne síce nie je vhodné pred cvičením jesť ťažké jedlá, no necvičte ani na prázdny žalúdok. Jeť sa odporúča dve hodiny pred cvičením. Ak si chcete formovať svaly, 30 – 60 minút po cvičení si dajte ľahké jedlo bohaté na bielkoviny, napríklad tvaroh. ■

