

Cvičení v posilovně

10 rad pro začátečníky ve fitku

1. Udělejte z fitka zvyk, protože jen za vytrvalou a poctivou prací můžeme najít výsledky

Je sice hezké, že si občas zajdete do fitness centra. Ale abyste z toho dokázali vytěžit maximum, musíte si z návštěvy fitka udělat zvyk a pravidelnou aktivitu. Když budete chodit cvičit "sem tam", nemůžete očekávat, že se to na vaší postavě nějak odrazí. První výsledky můžete očekávat zhruba po měsíci cvičení, kdy budete silově cvičit 3-4x do týdne. To je minimálně 12 tréninků, které musí mít ve vašem měsíčním plánu svoje pevné místo.



2. Nekopírujte detailně špatnou techniku cviku a už vůbec ne s nepřiměřenou zátěží

Nejčastější metodou, jak se naučit cvičit, je napodobování slušně vypadajících borců v gymu nebo videí z YouTube. Bohužel velmi často se kvůli tomu nejen začátečníci dostanou na tenkou hranici mezi zvedáním těžkého břemene a korektním zvládnutím techniky. Dokonce se dá říct, že pokud budete někoho kopírovat, velmi pravděpodobně to bude dělat i on špatně. Ba co více, pokud se budete snažit vzepřít stejně těžké břemeno, s dobrou technikou se vám to nemůže povést.

3. V tréninku se soustřeďte na komplexní pohyby a drcení bicáku nechte jiným

Pokud jste si již prošli stádiem začátečníka, zapracovali jste na zpevnění středu těla a rozpohybovali ostatní svalové partie, **můžete, a dokonce byste měli přestoupit k tréninku komplexních - vícekloubových cviků**. Ty pro vás (jakožto začátečníky) budou mít největší užitek při rozvoji svalové hmoty a samotného nácviku základních pohybů v posilovně.

4. Vybudujte si silný střed těla, jen tak se můžete dopracovat ke zdravé a funkční postavě

Při cvičení se zátěží je pro vás primární, abyste drželi pevnou posturu. K tomu vám dopomůže pevný střed těla tzv. CORE. Trénink hlubokých stabilizačních svalů se pro vás tedy stane téměř denním chlebem. Pevný střed těla zajistí, že bude vaše páteř stále ve fyziologicky správném zakřivení, nebudou vás ani po těžkých trénincích bolet spodní záda a technika nebude trpět.

5. Držte svoje chutě na uzdě a začněte jíst konečně zdravě a vzhledem k vašim cílům

Když posilujete, zákonitě to neznamena, že budete jíst každý den pizzu nebo sladkosti jenom proto, abyste vyrostli. Docela pravděpodobně byste nabrali i nějaký ten tuk. Trénink je pouze jednou částí skládačky, stejně jako hodina v posilovně je důležitých i těch dalších 23 hodin, které trávíte mimo posilovnu. Dodržujte zásady správné a zdravé výživy.

6. Propojte se se svačím a využijte kontrolovaného nervového propojení

Proto, abyste vytěžili ze svého tréninku co nejvíce, snažte se propojit svoji mysl s pracujícím svačím. Toto již říkával Arnold v dobách své kulturistické slávy. Vy možná dlouho nebudete vědět, o co jde. Nicméně vězte, že spojení hlavy se svačím je jedno z nejdůležitějších, o co byste se měli v tréninku snažit. **Vždy přemýšlejte nad pracujícím svačím, zmáčknete ho a zatnete v závěru pohybu a zase kontrolovaně spouštíte do původní polohy.**

7. Učte se z vlastních chyb

Jak jsem řekl již na začátku, žádný učený z nebe nespadl, a to platí i o kulturistice a cvičení v posilovně. Proto se snažte učit ze svých chyb. Pokud víte, že vás z posledního tréninku zad neuvěřitelně bolela bedra, neopakujte tuto chybu a v tréninku udělejte změnu - použijte menší zátěže, korektní techniku, vyřadte náročné cviky pro spodní část těla. **Jednoduše respektujte svoji individualitu, a to v tréninku i jídelníčku.**

8. Zaměřte se i na negativní fázi pohybu aneb naučte se se zátěží pracovat v celé šíři pohybu



Mnoho začátečníků dělá chybu v provedení cviku, a to takovou, že se soustředí jen na koncentrickou práci svalů, tedy v pohybu proti zátěži, a zapomínají na to, že pohyb má i svoji druhou část, kterou můžou použít pro navýšení výsledků z tréninku.

9. Ptejte se úspěšných a vzdělávejte se z kvalitních informačních zdrojů

Nebojte se, nebuďte ostýchaví. To je dobrá rada, vezměte si ji k srdci. Snažte se o svém tréninku a tréninkových metodách společně se správnou výživou zjistit co nejvíce tak, abyste se ve svých vědomostech stále více posouvali. Jedině tak budete schopni svoji výkonnost posouvat a budovat novou svalovou hmotu. Ptejte se zkušenějších, hledejte kvalitní ověřené informace v *evidence-based* článkách na Internetu a čtěte stejně vědecky založené knížky.

10. Přemýšlejte nad tréninkem a mějte jasný tréninkový plán

Co je jisté, tak to, že byste neměli chodit na trénink, pokud si nebudete přesně jisti tím, co budete cvičit. Jak může být váš trénink efektivní, pokud jej ani neznáte. Ba dokonce nevíte (kvůli častým změnám), co jste cvičili v předchozích dnech nebo jak jste trénink upravovali u dané svalové partie. Mějte trénink naplánovaný dopředu, samozřejmě nemusíte zcela vědět, s jakou tréninkovou zátěží budete ten den trénovat, nicméně cviky a partie musíte znát.

