

Hlídejte si svou radost z pohybu

Sportovci dobře vědí, že endorfin neboli hormon štěstí, který si při sportování „zadarmo“ vytváří, je pro ně nektarem života. A nemám na mysli jen profesionální sportovce, ale především milovníky jakéhokoliv pohybu. Pohybem nejen zpevníme svalstvo, redukujeme tuk a vytváříme si dobrou náladu, ale předcházíme také různým zdravotním problémům, jako jsou například kardiovaskulární onemocnění. Platí tedy známé rčení ve zdravém těle zdravý duch. Nic se však nemá přehánět, i ve sportu je důležitá vyváženost a především vytrvalost. Zde je několik typů jak potěšit tělo i ducha:



- **Hýbejte se pravidelně**

Není nic horšího, než si zajít dvakrát do měsíce do posilovny, naložit si maximální závaží a strávit zde 3 hodiny a „polomrtvý“ přijít domů. Po takovéto tréninku se v tom lepším případě následující den „nehnete“ a dalších několik dnů Vás celé tělo bude bolet tak, že se nebudete moci v noci ani klidně vyspat. **Zde platí – raději méně a pravidelně!** Sportujte 2-3krát týdně, i kdyby to měla být jen půlhodinová procházka se psem nebo 20ti minutový běh. Nejvhodnější je kombinace pohybových aktivit, tak aby se během týdne posilnily a protáhly svaly různým způsobem.

- **Přizvěte své přátele**

Sportujte se svými kamarády, partnery, rodinou, zkrátka s těmi, které rádi vidíte. Sport ve dvou nebo ve skupině Vás také bude více bavit a především motivovat. Vyhradte si pravidelný den a čas, kdy budete sportovat s druhými, po zábavné „dřině“ může přijít i odměna, třeba v podobě pívka a popovídání si po tréninku.

- **Stanovte si konkrétní cíl**

Stanovení cíle je výborným „hnacím motorem“ pro dosažení výsledku, třeba - zúčastním se běhu noční Prahou (za 3 měsíce), tenisového utkání s konkurenční firmou nebo také jen - shodím 5 kilo (za 60dnů), nebo zkrátka jen: vytvaruji svou postavu, zkvalitním spánek, odlehčím mysl.....každopádně motivace funguje tak, že při stanovení cíle budeme chtít překonat sám sebe a tím snáze zvládneme dny, kdy na nás padne lenost a nechce se nám.

- **Snažte se o rozmanitost**

Nejlepší pro tělo i ducha je všestrannost. Tělo nejvíce ocení změnu, proto je ideální svůj pohyb kombinovat. Jednostrannost by mohla v některých případech tělo přetížit. Je tedy dobré sporty střídat a tím zapojovat i různé svaly. Střídání dynamického pohybu (tenis), silového cvičení (fitnes) s uvolňovacím pohybem (plavání) a protažením těla (jóga) je pro naše tělo zcela ideální.

- **Odměňte se za výkon**

Jak jsem již výše zmínila, není lepší odměna než zajít po tréninku na“ pivko a pokec“. Člověk se cítí uvolněný, posedí s přáteli a probere radosti i starosti. To vše je velmi důležité a zvýší se tak šance, že se na další trénink budete těšit. No a je-li Váš cíl shodit 5 kilo, odměňte se novými šatičkami nebo jiným dárečkem, který potěší.

- **Hýčkejte si své tělo**

Po výkonu, kdy svaly pracují, napínají se a rostou, je potřeba své tělo trochu rozmazlit. Odpočiňte si v sauně nebo ve vířivce nebo si dopřejte bylinkovou koupel. Požádejte svého partnera o masáž nebo si zajděte k profesionálnímu masérovi, zkrátka hýčkejte své tělo, aby Vám dlouho a kvalitně sloužilo.

Nezapomeňte, že tělo je náš nejlepší kamarád a jak se k němu budeme chovat tak dlouho a kvalitně nám bude sloužit.

Ing. Lenka Kameníčková

Životní kouč

www.vaskouc.eu

