

Jak totálně zabít chuť ke cvičení



Chcete začít cvičit a pořád se na něco vymlouváte? Cvičíte, ale nemáte chuť v tom pokračovat?

*Když se postavíte na digitální váhu vidíte na displeji stejné zrychlení jako francouzský rychlovlak TGV?
Už při krátkém výšlapu po náměstí nestíháte s dechem?*

Na nákupy triček musíte chodit k vietnamcům, kteří jako jediní mají velikost XXXL a vejš?

Nejvyšší čas začít se sebou něco dělat.

Je jasné, že začít bývá to nejtěžší. Já ovšem tvrdím, že nejtěžší je vydržet. Jakou tedy pohybovou činnost vybrat aby jste u ní vydrželi? Proč se při cvičení cítíte špatně?

Výběr pohybové činnosti by měl přesně sedět na Vás. Pokud patříte do skupiny lidí, kteří se sami nedokáží přinutit k pohybu, najděte si na cvičení partnera. Ten Vás bude nutit k pravidelnému cvičení.

Pokud jste naopak vlk samotář nebo nemáte dostatek času, zvolte cvičení doma - například: eliptical, rotoped. U televize ani nepocítíte, že cvičíte.

Mějte na paměti, že před cvičením je potřeba správně zahřát svaly a klouby. Zajímavý článek **proč zahřívát tělo před začátkem cvičení.**

A nyní odpověď na otázku: **Proč se při cvičení cítíte unavení?**

Ideálně, tak 4 hodiny před cvičením omezte jídlo. Cvičit na plný žaludek je nezdravé. Těžkost při cvičení je způsobena skladbou stravy. Pokud jste během dne snědli smažák s hranolkami a zapili pivem je jasné, že Vám bude těžko a budete se cítit bez energie. Zkuste před cvičením sníst salát z čerstvého ovoce a zeleniny.

Naučte se cvičit pravidelně. Já jsem si třeba zvykl chodit cvičit ráno 20 minut, než jdu do práce (protažení a zahřátí) a pak večer na hodinu. Odměnou Vám bude za krátký čas lepší fyzická kondice a lepší výkony v práci.

Autor článku Tkim, článek byl napsán 8/4/2013.

URL článku: <https://www.zadany.cz/seberealizace/jak-totalne-zabit-chut-ke-cviceni>.