

ZÁKLADNÍ PRAVIDLA PŘI TRÉNINKU



1. STRAVA PŘED TRÉNINKEM

- 2 hodiny před tréninkem se najezte (ovoce, džem, ovesné vločky, cereálie, těstoviny, chleba, nízkotučný jogurt, netučné mléko)
- 1 hodinu před tréninkem doplňte tekutiny (0,25 litru nápoje – 100% džus/šťáva z ovoce) + musli tyčinka nebo banán.

2. OBLEČENÍ

- na jednotlivý trénink je důležité se vhodně obléci, aby jste během tréninku netrpěli chladem nebo horkem.
- lépe je mít více oblečení, které můžete odložit, než být málo oblečen a trpět chladem.

3. ROZCVIČENÍ

- před samotným tréninkem je nutné se rozcvičit dle disciplíny, kterou máte trénovat.
- rozcvičení se provádí v lehké intenzitě, hned po rozcvičení je nutné zahájit trénink.

4. TRÉNINK

- vždy je nutné provádět trénink dle pokynů – správný způsob provedení techniky, intenzita, délka...
- během tréninku doplňujte tekutiny (neperlivá voda) – 0,15 litru každých 15 minut.
- vést si evidenci o tréninku – zapsat si délku tréninku v hodinách/minutách, kilometrech a pocity, bolesti, křeče...



5. REGENERACE PO TRÉNINKU

- bezprostředně po tréninku proveďte dle typu tréninku zklidnění – vyklusání, vyjetí – v lehké intenzitě.
- dle počasí je vhodné se obléci, aby tělo neprochladlo.

6. STRAVA PO TRÉNINKU

- cca 20 až 60 minut po tréninku je třeba se najíst – doplnit energii (ovoce, med, mléčné výrobky, obilné výrobky, těstoviny + ryby, libové maso, luštěniny).



STREČINK

- každodenní činností je strečink. Hlavní je správné držení těla a provádění cviků dle návodu.
- důležité je procvičovat všechny partie těla, žádnou nevynechejte.
- správně dýchejte.
- najděte si čas 3x 10 minut – ráno, odpoledne, večer – a snažte se spojit strečink s tréninkem – vždy před i po tréninku.

POSILOVÁNÍ

- před posilováním se rozcvičte – proveďte strečink.
- posilujte pouze vahou vlastního těla. Zátěž (činky, závaží) je vhodné až ve věku od 15 let.
- posilovací cviky provádějte v sériích po cca 10 – 20 jednotlivých cvicích.
- posilování provádějte denně - v době volna minimálně 2x během dne, při jiném hlavním tréninku (běh, kolo, lyže...) 1x před nebo po s pauzou minimálně 3 hodiny od hlavního tréninku.

REGENERACE

- součástí regenerace po tréninku je strečink a správná strava, které se doplňují o sprchování, plavání, saunování, masáž.
- kvalitní spánek je důležitou součástí regenerace, ponocování vede k otupělosti a předčasně únavě.