



FITNESS 06. 04. 2020

## Cvičení v karanténě: Tipy na snadné cvičení doma

**Cvičení doma? V karanténě je pravděpodobně největším problémem právě psychický aspekt a motivace. Ale i cvičení v karanténě je možné. Zatímco někteří...**

**Cvičení doma? Proč ne! Karanténa je vnímána jako období pasivity. Vykolejení z běžného aktivního režimu vede často k rezignaci a pohodlnějšímu životnímu stylu. Zůstat doma ale neznamená zůstat v posteli. Ve zdravém těle zdravý duch - a obráceně. Zkuste cvičení doma v karanténě!**

### **Cvičení v karanténě: Jak si udržet motivaci ke cvičení?**

Cvičení doma? V karanténě je pravděpodobně **největším problémem právě psychický aspekt a motivace**. Ale i cvičení v karanténě je možné. Zatímco někteří cvičení doma mají jako **zabíjáka**

**nudy**, u jiných se mohou vyskytnout **sklony k lenosti až liknavosti**. Co s tím? Důležité je přesvědčit sám sebe, že **cvičení doma je podobné cvičení ve fitcentru**. Navodte tu správnou atmosféru! Karanténa je plná domácího rozptýlení. **Odklidte všechny povinnosti** a spolubydlící do pozadí, oblečte se, jako byste šli do posilovny, a stanovte si napevno čas, který v ní „strávíte“.

**Cvičení doma** se musí stát **pravidelným návykem**, proto se doporučuje je provozovat **pokaždé ve stejnou hodinu**. Určitě však nenamáhejte při cvičení doma tělo každý den. Vytvořte si režim, který je **vyrovnaný**. Cvičení v karanténě vás pak bude bavit.

## **Nepodceňujte sílu ranní rozcvičky. Domácí cvičení nenáročné na pomůcky**

[Protáhnout své tělo můžete kdykoli a kdekoli](#), stačí koberec v obýváku. Zavzpomínejte na **školní hodiny tělocviku** a cviky, kterými jste začínali hodinu. **Můžete to využít při cvičení doma**. Protahování obvykle předcházelo **pár koleček lehkého běhu po tělocvičně** - v rámci cvičení doma můžeme nahradit během na místě, chcete-li.

Jak na cvičení doma? **Tělo systematicky protahujeme od hlavy směrem dolů** k nohám. Svaly paží natahujeme tlakem rukou, cviky na protažení nohou zase spočívají v interakci s podlahou. **Klouby se dobře rozhýbou kroužením** - tady platí pravidlo, že čím menší kloub, tím rychleji můžeme kroužit. **Rozcvička by měla uvolnit napětí** a pomoci tělo rozpohybovat. A to nejen pro cvičení doma, ale také jako **příprava na práci, kterou nás karanténa nutí dělat doma**.

## **Cvičení v karanténě: Jak běhat v karanténě a neztratit kondici**

Cvičení doma nebo i venku? Co třeba běh? **Běhání s rouškou** není vůbec příjemné - ba dokonce se mluví o **vážnějších zdravotních následcích**. Proto ti z nás, které karanténa připravila o možnost zaběhat si v parku, určitě už na pár způsobů přišli. Shrňme si, [jak a kde se dá v karanténě běhat](#):

Pro cvičení v karanténě mají výhodu samozřejmě obyvatelé **domů se zahradami nebo vesničané s přístupem na odlehlou louku** či do lesa. Karanténa **nezapovídá pohyb po lesích**, stále však samozřejmě platí povinnost si před lidmi **zakrývat nos a ústa**. Zvažujte tedy zodpovědně, kde se pohybujete a jestli někoho nepotkáte.



Žijete-li ve městě, **cvičení doma a běhání** ani tak není nemožné. Poté, co se internet doslechl o Francouzi, který **uběhl délku maratonu na balkoně svého městského bytu**, začali také někteří další hledat možnosti, **jak udržet tělo v pohybu**. Kromě cvičení doma a běhání po balkonech lidé **běhají také po schodech** nebo v mokřých ponožkách ve vaně (POZOR!). Karanténa zkrátka **podporuje kreativitu**.

## **Cvičení doma a posilování - buďte vynalézaví**

**Profesionální vybavení**, jaké mají v **posilovně**, teď značnou dobu nevidíte. Ale pro **cvičení doma** to nevádí. K tomu, aby se člověk udržoval v dobré kondici, **nemusí nutně propadnout fitness mánii**. Lehké cvičení doma **snadno zastanete s jednoduchými posilovacími cviky**, jako jsou kliky a dřepy. Kdo by si chtěl při **cvičení v karanténě** zaposilovat s náčiním, přece jen má možnost. Pokud žádné nemáte, nezoufejte. **Karanténa neznamená strádání**. Doma se najde mnoho těžších

předmětů vhodných jako náhražka - zkuste třeba **zvedat místo činky termosku plnou vody**.

## **Cvičení doma: Inspirujte se na internetu! Video pro domácí cvičení**

**Cvičení v karanténě?** Proč ne! Velkou část našeho času stráveného **doma v karanténě** zaplňuje internet. Tento zdroj informací je plný všeho, co člověk **potřebuje k osobnímu rozvoji**. Výjimkou není ani **cvičení doma**. Přes internet si můžete například vyhledat **instruktážní videa se cviky** a radami, jak cvičit konkrétní části těla.

Při cvičení doma **dávejte samozřejmě pozor a poslouchajte své tělo**. Bolest je nutnou známkou, že se tkáň protahuje a posiluje - ale všeho moc škodí. Je mnohem prospěšnější provozovat cvičení doma častěji a méně než se jednorázově nadchnout a skončit s nataženým svalem. Věřte ale, že vás **cvičení v karanténě doma** začne bavit!