

+ RADKIN HONZÁK: BYL JAMES BOND PSYCHOPAT?

PSYCHOLOGIE DNEŠ

Klamal jsem sám sebe

Příběh kluka, který zahodil svou budoucnost

Připravte se na úspěch

Ex-faktor

Jak do našich životů zasahují bývalí partneři

Muž jako oběť domácího násilí

+ Útěk z civilizace

Rodinný život v divočině

Meditace pro zdraví

OSOBNÍ ROZVOJ
.....
KOUČINK
2019
STR. 38

POHYB PRO DOBROU NÁLADU

číslo 3, 25. ročník, cena 53 Kč, 2,62 eura, březen 2019

Cestovatel Petr Horký

Češi si myslí, že jinde se mají všichni lépe.



» CO KDYŽ V PRÁCI SEDÍTE?

01 Přehodnoťte všechny aktivity, při kterých sedíte. Několik dnů si zapisujte, jak dlouho a proč sedíte, a následně promyslete a naplánujte, které z činností by bylo možné dělat i vestoje.

02 Nastavte si na budíku nebo počítači službu, která vás každých dvacet až třicet minut upozorní na potřebu dvouminutové přestávky. Maximem je hodinový interval, po kterém by však vždy měla následovat až desetiminutová pauza.

03 Naučte se aktivnějšímu sezení, při kterém se automaticky zapojují svaly celého těla. Na židli si můžete pořídit balanční polštář, který slouží k nacvičování rovnováhy a podporuje správné držení těla. Vedle židle můžete mít v kanceláři i míč na občasná sezení. Míč i polštář nutí tělo k mikrobalancování, a i tyto mikropohyby zmírňují negativní následky sezení a mohou smysluplně navýšit denní výdej energie.

04 V případě, že je to možné, chodte do práce pěšky nebo jezděte na kole.

05 Pro zvýšení celkové pohyblivosti používejte krokoměr.

» INTERVALOVÁ CVIČENÍ

Módu mnohahodinového pocení ve fitku nahradila móda intervalových tréninků, několikaminutových intenzivních cvičení. Ta by se měly opakovat asi jednou až třikrát týdně a být efektivnější než hromady odfuněných hodin. V čem je rozdíl a co doopravdy nejvíc prospívá? Intenzivnímu intervalovému tréninku se mezi profíky zkráceně říká HIIT (z anglického High Intensity Interval Training). Podle propagátorů jde o napodobení fyzické aktivity běžné u našich předků, kdy se extrémní zvýšení zátěže střídalo s chvílemi klidnějšího pohybu – běh za mamutem (nebo před lvem) střídalo pokojné vyhlížení večeře nebo její trávení. Dnes se v rámci intervalového cvičení zpravidla doporučuje intenzivně se hýbat po dobu několika sekund až jedné minuty a poté asi trojnásobek času věnovat regeneraci. Střídání fází se zpravidla opakuje po dobu 10-20 minut a trénink se opakuje jednou až třikrát týdně. Správně by mělo srdce v intenzivní fázi pracovat na 85-100 % své kapacity, zatímco při běžném sportu to bývá pouze na 50-70 %.

Intervalový trénink je ideální provozovat na běhacím či šlapacím posilovacím stroji, ale dá se zvládnout i venku v přírodě.

Margit Slimáková

» ZÁKLADEM VŠEHO JE ÚSMĚV A PŘÁTELSKÉ NASTAVENÍ

Podle mě je důležité si tyto pocity uvědomit. Že se stydím, že mám obavu, že budu vypadat hloupě, protože nevím, jak správně používat cvičící stroje, že na mě budou všichni koukat a říkat si: „Co tady tohle nemešlo dělá, když neví, jak cvičit...“ V takovém okamžiku je dobré si tyto myšlenky projít doma v hlavě, uklidnit se a zkusit na každou tuto obavu najít pro sebe přesvědčivé řešení. Které ale bude pro mě osobně pravdivé a přijatelné a uklidní mě. Například když se budu trápit tím, že na mě budou všichni koukat, řeknu si, že když se na mě bude někdo dívat a všimnu si toho, usměji se na něj. Co se pak stane a jak se přitom budu cítit? Zaprvé tak navážu kontakt, možná získám novou kamarádku/da, možná se tak prolomí „ledy“ a mohu očního kontaktu využít pro žádost o radu, jak cvičit. Mám obavu, že nebudu vědět, jak stroje používat. Fajn. Jak bych tuto situaci mohla vyřešit, abych se cítila v pohodě? Jedním řešením je přijít, jít rovnou na recepci a požádat personál o radu. Druhým řešením je dát si malý cíl, tj. seznámit se po každé návštěvě s jedním strojem a doma si o jeho použití něco přečíst, třeba jak správně a dlouho jet na rotopedu. Během toho budu sledovat dění ve fitku a zkušenější uživatele a nechám se jimi inspirovat. Mohu se také zeptat o radu. A základem všeho je úsměv a přátelské nastavení, pak se budu cítit dobře já sama, budu se cítit přijatá v novém neznámém prostředí, budou se dobře cítit i lidé kolem mě a snáze sami třeba poradí i oni mně.

Šárka Kubcová, psychoterapeutka a autorka Psychologie dnes