

# NEŽ SE PUSTÍTE DO CVIČENÍ

## KDE CVIČIT

### Doma – stačí trocha prostoru a židle nebo podložka!

Jen si nejprve upravte prostředí! Je třeba, abyste kolem sebe měli prostor, ale zároveň abyste se v případě potřeby mohli přidržet něčeho stabilního. Pozor na volně položené koberečky, rohy či nestabilní části vybavení domácnosti, jako jsou lampy, stolky nebo poličky.

## KDY CVIČIT

Vyberte ke cvičení část den, která bude vyhovovat vám!

**TIP:** stanovte si pevný čas a dodržujte ho, pokud to půjde. Výjimku můžete udělat vždycky! Zaleží i na počasí nebo aktuálním rozpoložení!

## V ČEM CVIČIT

### Zvolte vhodné oblečení!

Nemusíte mít speciální oblečení na cvičení. Bohatě stačí něco pohodlného, co vás nebude omezovat v pohybu. Pozor na příliš volné věci nebo dlouhé sukně, které by se mohly u cvičení někde zachytit.

Cvičit je možné i v pyžamu ;)

### DŮLEŽITÉ: obutí

Cvičte buď naboso nebo mějte pevnou obuv. Pantofle jsou nevhodné!

**NEZAPOMEŇTE, ŽE KAŽDÝ POHYB SE POČÍTÁ  
A I PÁR MINUT MÁ SVŮJ VELKÝ VÝZNAM!**





To nejdůležitější, co je třeba u cvičení zohlednit, je to, jak se u cvičení cítíte!

**VNÍMEJTE VLASTNÍ TĚLO A NASLOUCHEJTE MU!**

### JAK CVIČIT

- žádný pohyb není příliš jednoduchý
- některý pohyb může být příliš náročný
  - pokud má lehčí variantu, tak zvolte tu
  - nebo ho ze začátku úplně vynechejte a zkuste se k němu vrátit později
- nevzdejte to po několika pokusech
- **opravdu vnímejte své tělo**

#### CO JE V POŘÁDKU:

- to, že vás táhnou svaly při protahování
- to, že vás bolí svaly při posilování

#### CO UŽ NENÍ V POŘÁDKU:

- motání hlavy
- pocit slabosti
- křeče
- nová a neznámá bolest

- snažte se o maximální kvalitu provedení všech pohybů (méně je více)
- provádějte pohyby kontrolovaně a plynule
- cvičte vědomě a myslte na tu část těla, kterou zrovna hýbete
- upravte počet opakování s ohledem na kondici, zdravotní stav a aktuální rozpoložení (můžete přidávat i ubírat)

**SESTAVY KLIDNĚ CVČTE I VÍCEKRÁT ZA DEN A V PONDĚLÍ MŮŽETE CVIČIT I TU PÁTEČNÍ. JE TO NA VÁS – fantazii se meze nekladou!**

**Pokud vám některá nebude vyhovovat, tak ji nahraďte tou, která vám vyhovovat bude! Cvičení by mělo být příjemnou částí dne.**