

"Desatoro" z tréningovej biblie

Trénuj.

Ideálny stav je trénovať s radosťou.

1. Maj cieľ.

Bezcieľne trénovať je ako strieľať po tme z kolotoča na terč, ktorý nevidíš.

2. Relaxuj.

Denne si dopraj pohodu a aspoň niekoľko minút úplného relaxu.

3. Urob si pohodu.

Pohodu však vnímaj ako kludový režim. Nenaháňaj sa, nebuď pod stresom.

4. Maj sex.

Sex ti pomôže výrazne regeneračne. A lepšie zotavenie znamená lepší výkon.

5. Dobre spi.

Spánok je v premene tvojej postavy a tréningového zlepšenia veľmi dôležitá súčasť.

6. Buď pravidelný.

Príprava na jedlo, na tréning ale aj na veci okolo toho musí byť pravidelná.

7. Neponáhľaj sa.

Všetky procesy, ktoré sa v našich životoch dejú majú svoju rýchlosť.

8. Vytrvaj.

Trpezlivosť je niečo, čím by si sa mal obrniť.

9. Vytvor si vlastný systém.

Mať tréningový plán je jedna z najlepších pomôcok, ktorými sa môžeš riadiť.

10. Skúšaj nové veci.

Aj tá najefektívnejšia tréningová metóda a postup budú časom strácať na účinnosti.

11. Pi vodu.

Ak nebudeš mať v tele dostatok tekutín všetky procesy v ňom sa stanú oveľa náročnejšie.

12. Prispôsob stravovanie.

Nájd si spôsob stravovania aký ti vyhovuje, viac ako to čo momentálne „letí“ prihliadaj k tomu, čo sám preferuješ a si schopný/á pohodlne, dlhodobo dodržiavať.

13. Opakuj čo funguje.

Opakovaním toho čo funguje dosiahneš najlepšie výsledky.



POHYB

www.pohyb.sk