Po lockdownu zpátky do formy!



Co dělat, když nás domácí cvičení příliš nebaví a nemáme na něj ani náležité vybavení? Když fitka jsou pro vás tabu a dieta pomalu sprostým slovem? Nezoufejte. Máme pro vás pár tipů, které zvládne každý, a ve finále vás budou ještě bavit.

Hurá ven

Nejdůležitějším a zásadním krokem je obrnit se pořádnou dávkou pozitivní energie a připravit své tělo na přísun slunce a bujarých příjemných teplých dnů. **Kdykoliv můžete, choďte ven.** Každý den si najděte alespoň hodinku, kterou budete trávit na čerstvém vzduchu. Využijte například procházek s pejskem nebo jen tak sami. Do uší naladťe nějakou pořádně rytmickou a veselou hudbu, která vás bude popohánět do kroku, nebo vyzkoušejte zajímavý podcast, do kterého se zaposloucháte. Ani si pak neuvědomíte, kolik jste náhle ušli kilometrů. Můžete si chvílemi i popoběhnout. **Pokud vás běh nebaví, nevadí. Jděte rychlejším tempem, které sami zvládnete a bude vám příjemné. Pravidelně a zhluboka dýchejte.**

Hurá na cvičení

Zaveďte si pár pravidelných cviků a zvykněte si na jejich denní opakování. Není nutné ani účelné nutit se denně do hodinového cvičebního maratonu. **Stačí pár cílených a účinných pohybů, které při skutečně pravidelném opakování zpevní tělo a zlepší fyzickou kondici.** Například hluboké dřepy, takzvané squaty. Nohy roztáhněte na šíři ramen, špičky směřují mírně do stran, záda držíme rovná, ruce dáme před sebe mírně pokrčené a spojíme v pěsti. Pomalu tlačíme zadek dolů, zastavíme se v úrovni kolen a jdeme zpět, ovšem ne až úplně nahoru, poté opět dolů. Držíme tělo pevné. Stačí alespoň 20 takovýchto precizně

provedených dřepů denně a zadeček se začne kulatit a zpevňovat. **Navykněte si takto využít času, třeba když vaříte, věšíte prádlo nebo si čistíte pleť.**

I při večerním koukání na televizi můžete rýsovat. Patří mezi vaše problematické partie silnější paže a na nich povislá kůže? Pohodlně a rovně se usaďte, ruce upažte a držte pevně a rovně, prsty jsou natažené. Začněte celými pažemi alespoň dvacetkrát opisovat malé kruhy dopředu. Ihned poté dozadu. Ruce nepovolujte. Za chvíli ucítíte, jak vás budou svaly zlehka táhnout. Po dvaceti opakováních dopředu i dozadu na chviličku povolte, ruce s pomalým výdechem zvedněte nad hlavu a dolů, jako kdybyste mávali křídly. Poté vraťte do původní pozice a místo koleček alespoň třicetkrát rychle kmitejte dopředu a dozadu. Opět uvolněte a mávněte. Ruce natáhněte nad hlavu, dlaně směřují dopředu. Střídavě kmitejte rukama přes sebe, jako byste střihali nůžkami. Opakujte také třicetkrát. Poté povolte a ruce protáhněte. Tyto cviky si osvojte a klidně je provádějte několikrát denně, třeba i během porady na home office. Pozor ale na zapnutou webkameru!

Hurá do kola

A nakonec to nejlepší. Jak se co nejefektivněji a hlavně zábavně zapotit a procvičit tak celé tělo? No přece tancem! Kdykoliv si po ránu nebo večer čistíte zuby, uklízíte nebo vaříte, pusťte si pořádný rytmický mix, který vám ihned rozhýbe boky, a tancujte, blázněte, zkrátka se snažte co nejvíce vyblbnout až do doby, než se zapotíte. V tu chvíli začínáte řádně spalovat. Zábavnou formou tak nahradíte půl hodinku zumby, aerobiku nebo třeba jógy. Pokud si ještě do každé ruky vezmete láhev s vodou jako zátěž, skvěle tak imitujete činky a ještě o to snadněji se vám budou zpevňovat ruce a prsní svaly.

Jezte zdravě

Co se týče zdravého a účinného formování postavy, je samozřejmě nezbytné nezapomínat i na stravu. Dodržujte pitný režim, pravidelně si nechte po ruce lahev s čistou vodou nebo neslazený ovocný čaj. Během dopoledne si dopřejte třeba skleničku kvalitního ovocného džusu, případně si můžete občas přilepšit skleničkou lehké coly. **Nadcházející teplé počasí přímo volá po svěžích salátech a obecně lehčích jídlech.** Rozhodně to nemusí být nuda! Dopřávejte si zeleninu často a nebojte se pořádně si přidat. Byť je to dokola omílaná rada, zelenina je pro tělo neskutečně prospěšná a opravdu podporuje správné fungování metabolismu a tím přispívá ke spalování kalorií. A hlavně, pokud si ke každému jídlo naložíte také řádnou porci salátu, rychleji se zasytíte, ale nebude vás trápit pocit nepříjemně plného žaludku. Vaše tělo bude lépe trávit a vy se budete cítit skvěle. **A pak už zbývá jen s úsměvem a vyrýsovaným tělem vykročit vstříc slunečným dnům.**