

PRVNÍ A POSLEDNÍ FITNESS KNIHA

Andy Pavelcová

První a poslední fitness kniha

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz



Andy Pavelcová

První a poslední fitness kniha – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2019

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.



PRVNÍ A POSLEDNÍ FITNESS KNIHA

Andy Pavelcová

CPRESS

Představte si, že sedíte u televize a koukáte na reklamy. Náhle se tam objeví herec v lékařském plášti a ukazuje vám zázračnou pilulku, která zlepší váš zdravotní stav, kondičku, náladu a paměť. Prodlouží vám život, vytvoří správné návyky a ještě u toho naprosto nepozorovaně zhubnete. Věřili byste mu? Nejspíš ne.

A co kdybych vám řekla, že po přečtení této fitness knihy toho všeho dosáhnete sami? Bez pomoci zázračné pilulky?

Než budete pokračovat, chci, abyste se zamysleli. Proč tuto knížku držíte v ruce? Hádám, že už jste se párkrát snažili zhubnout. A to sakra neúspěšně. To já taky.

Ale teď pravdu. Hledáte instantní návod na hubnutí? Věříte, že za měsíc shodíte 10 kilo? A napořád? Možná vás zklamu. Instantní návod ode mě nedostanete. Z této knížky si odnesete schopnost přemýšlet nad svým tělem úplně jinak, než jste přemýšleli doposud. Vnímám kolem sebe stále větší tendence lidí hnát se za něčím, čím sami nejsou. Sledujeme celebrity, sportovce nebo jiné vzory, chceme vypadat přesně jako oni. V každé druhé knize nebo článku o hubnutí najdete spousty vykutálených tipů, které vám zaručí úbytek mnoha kil po pár týdnech a ploché bříško navěky. Není to samozřejmě nemožné. Je dokonce velmi pravděpodobné, že podobným způsobem lehce zhubnete. Ovšem za jakou

cenu (pochroumané zdraví), na jak dlouho (pár měsíců) a s jakým konečným výsledkem (jojo efekt)?

Kdybych vám řekla, že ode mě nedostanete jediný konkrétní tip, jak zhubnout, koupili byste si tuto knihu? Za předpokladu, že dostanete pouze obecný recept, jak se svým tělem pracovat a jak ho vnímat? Možná si říkáte, jak mi to má proboha pomoct, vždyť potřebuju rady, podle kterých se můžu řídit a konečně zhubnout. A napadlo vás, kolikrát už vám takové pokusy nefungovaly? Mým cílem je ukázat vám něco, co mně trvalo pochopit několik let.

První kapitola knihy vás naučí, jak si vytvořit zdravý vztah ke cvičení. Ukážu vám, jak přistupovat ke sportu tak, abyste se už nikdy nemuseli hecovat, neustále motivovat nebo násilně nutit do cvičení. Druhá kapitola se věnuje stravě, která je se cvičením a hubnutím neodmyslitelně spjatá a s jejímž sepsáním mi pomohla má kamarádka a nutriční terapeutka Andrea Mokrejšová. Tyto dvě kapitoly pojmenujme postupem našeho receptu.

A co by byl recept bez přísad! Ingredience najdete ve třech následujících kapitolách plných cviků, jejich správného provedení a užitečných tipů na každý den. S těmi mi zase pomohla fyzioterapeutka Terezie Dvořáčková, protože názor odborníka se vždycky hodí.

Nechci, aby knížka byla jen soupisem cviků, které možná budete pár dní praktikovat, ale pak vás to přestane

bavit. Nebojte. Čeká vás možná prozření, ale bez něj to zkrátka nepůjde. Chci, abyste nepřemýšleli jen o tom, jak vypadáte, nerozhlíželi se po ostatních a nehledali pomocnou ruku hloupých diet. Ode dneška začnete nad svým tělem uvažovat komplexně. Pochopíte, že hubnutí není jen o cvičení, dietách a odpírání. Je to zábava, kterou máte před sebou a jejíž proces bude jednodušší, než jste si kdy mysleli.

Abyste mě nepochopili špatně, neživím se jako fitness kouč. Nepředepisuji žádné jídelníčky ani neradím lidem na internetu, kteří mají zdravotní obtíže. Na to nemám dostatečné vzdělání a nikdy by mě nenapadlo zkoušet na bezradných lidech zásady stravování, které fungují mně, a myslet si, že jsou to nejlepší i pro ně. To je nezodpovědný přístup, který mi není vůbec blízký. Umím ale lidi motivovat a přimět je zamyslet se nad sebou, což je většinou dovede ke správnému úsudku a následně i za jejich vysněnou postavou. Čtenáři mého blogu mi každý den píšou, že jsem jim změnila život, aniž by museli měnit jídelníček, cvičit od rána do noci nebo se dennodenně vážit. Změnila jsem jim život. A zvládnu to i s vámi.

Nejsem fitness fanatik, příznivec žádných stravovacích stylů, podivných cvičících praktik ani rychlého hubnutí. Jsem obyčejný člověk z masa a kostí, který rád pracuje, tvoří a miluje život. Vzpomínám si, jak mi jednou někdo napsal, že je až podivné, kde beru tolik pozitivní energie

a kdy se mi tohle všechno začne vracet? Víte, kde beru tolik pozitivní energie? Z každého člověka, který mi napíše, že jsem mu otevřela oči a začal konečně svobodně a spokojeně žít.

Staňte se součástí této fitness knihy a vkročte se mnou do světa bez hubnoucích pilulek, detoxů, trápení či věčného hubnutí a přibírání.

CVIČENÍ TAK, JAK HO NEZNÁTE

Pamatujete si na tu dobu, kdy jste poprvé začali hubnout? Můžu hádat, jak to probíhalo? Koupili jste tenisky a prostě šli běhat? Pořídili jste si permici do fitka a začali tam chodit každý druhý den? Nakoupili jste si samé zdravé potraviny a začali rázem zdravě jíst? Bavilo vás to možná pár dní nebo týdnů, a pak jste začali hledat výmluvy, proč dnes nevyběhnout nebo proč dnes na fitko nemáte náladu. Začalo se vám stýskat po těch starých dobrých nezdravých jídlech a na krabičky do práce už nějak nebyl čas. A víte proč? Protože jste špatně začali.

Víte, kolikrát jsem takhle špatně začala já? Asi třicetkrát.

Aby hubnutí bylo úspěšné, musí cesta k němu vycházet z vás samotných. Každé nové pravidlo nebo způsob života se musí přizpůsobit přesně tomu životu, který jste vedli do té doby. Musí odpovídat vaší povaze, zvykům, zdraví i fyzickému a psychickému rozpoložení. Co to znamená? Nemůžete ze dne na den změnit svůj životní styl takovým způsobem, který vám není přirozený nebo který vychází z úplně jiného způsobu života. Pokud jste doposud nesportovali a začnete druhý den chodit na každodenní lekce do fitka, budete možná zpočátku nadšení a motivovaní, ale tělo začne protestovat.

Mnoho lidí se mě ptá, jak to že po tom, co začali cvičit náš fitness program každý den, dokonce po měsíci dvě

kila přibrali. Vždycky se jich nazpět ptám, jaký měli životní styl předtím. A oni odpoví, že nedělali nic, měli nadváhu a po práci většinou jen seděli u televize a společnost jim dělaly chipsy. Takoví lidé nerespektovali návyky vlastního těla a ze dne na den mu dali čočku, na kterou jejich tělo nebylo zvyklé a začalo se bránit. Vůbec si neuvědomovali, že svůj organismus dostali do obrovského stresu a náporu, který mu byl cizí, a reakce přišla v podobě pár kil navíc, ačkoliv možná paradoxně prožili „nejzdravější" období vůbec.

Zapomínáme totiž, že hubnutí má čtyři základní složky. Dlouho jsem si myslela, že to jsou jen dvě – cvičení a zdravá strava. Jak moc jsem se mýlila...

Než vám ale všechny čtyři představím, dám vám pár praktických rad a konkrétních tipů, jak se od toho násilného hubnutí trochu oprostit. Každý z nich jsem si postupem času osvojila sama, některé byly náročnější, některé ne, ale přišly nějak přirozeně a dnes jsou součástí mého životního stylu.

NĚKOLIK UŽITEČNÝCH TIPŮ NA LEDNIČKU

Máte problém s dodržováním pravidel? Máte slabou vůli nebo si prostě nevěříte? V této kapitole vám dám spoustu tipů, které vám pomohou na hubnutí pohlížet rozumně a s větším nadhledem. A pokud se vám některé pravidlo zalíbí nebo budete mít pocit, že to je zrovna vaše slabá stránka, klidně si některé tipy napište na papír a pověste na ledničku nebo nástěnku. Není vůbec od věci mít některá pravidla stále na očích.

✔ Uvědomte si, proč to vlastně celé děláte

Pamatujete si na ten první den, kdy jste se rozhodli, že něco uděláte se svojí postavou? To odhodlání makat naplno a touha dosáhnout cíle? Co ale bylo vaší motivací? Být hubenější?

Touha být hubenější vás možná pár týdnů motivovala, ale pokud jste neviděli výsledky, pomalu vás přecházela a veškerá motivace se vytratila. Najděte si radši důvod, který má hlubší smysl. Sportujte, jezte a spěte tak, abyste byli především zdraví, plní energie a spokojení.

Zamyslete se nad tím, jestli byste byli radši do konce života zdraví nebo hubení. Pravděpodobně budete volit radši zdraví. Není náhodou možnost být fit, v kondici a těšit se lepšímu zdraví důležitější než jen vyrýsované tělo?

✔ Srovnávejte se sami se sebou

Začali jste cvičit s kamarádkou a předháníte se, komu to půjde lépe a kdo bude mít dříve výsledky? Tady byste mohli narazit. Nezapomeňte, že každý z nás je úplně jiný a každý reaguje na různý pohyb jinak. Stejně jako je někdo blonďatý a někdo tmavovlasý, stejně jako je někdo vysoký a někdo drobný, jsme různí i z hlediska reakce těla na cvičení. Někdo hubne rychleji při stejném vytížení i stravě, někomu jdou lépe stejné sporty a výsledky se opravdu různí.

S čím se tedy máte srovnávat? Radši sami se sebou v minulosti. Zkusili jste někdy porovnávat roky staré fotky? Často totiž míváme pocit, že jsme pořád stejní, opak je však pravdou.

Změny rozhodně nemusíte vnímat jen v oblasti vzhledu. Zkuste se zaměřit na svou fyzičku. Pokud jste začali sportovat, určitě jste si všimli, že se po nějaké době přestanete tak zadýchávat. Schodiště, na kterém jste doposud sípali, bude každým dnem větší hračka. Autobus doběhnete jako nic a uvnitř se fyzicky nesložíte. A až poprvé uběhnete ten vysněný počet kilometrů, který byl před nedávnem ještě nepředstavitelnou metou, bude to stokrát lepší pocit než porovnávání s kamarádkou, která hubne s vámi.

Ten nejdůležitější rozdíl je ale u vás v hlavě. Pokud cvičení chytnete za ten správný konec – tedy takovou formou, která bude udržitelná a zábavná, stane se pohyb

vaší přirozenou součástí a zapomenete na to, že by to měla být povinnost. Brzy budete vy sami ostatní přesvědčovat, že je pohyb a sport to nejlepší, co vás v životě potkalo. A to bývá většinou ten moment, kdy máte vyhráno.

✔ Nejsou geny jako geny

Spousta silnějších lidí se vymlouvá na to, že tloustnutí, pomalý metabolismus a nulový talent k pohybu má v genech. Ve většině těchto případů však spíš jde o určitý vzorec chování, který si s sebou neseme už z dětství. Prostě nás takhle vychovali rodiče.

Několik takových lidí se „špatnými geny" znám. Jejich rodiče valnou většinu víkendu prosedí u televize, celý den uzobávají tuhle chipsík a tuhle sladký bonbónek, všude se válí dvoulitrové lahve se sladkými limonádami a z obsahu jejich spíže by si nutriční terapeut šel hodit mašli. Pokud v takovém prostředí vyrůstáte, bohužel tyto zvyky přijmete za své a jen velmi těžko je ze svého života odstraňujete, protože vám připadají přirozené.

Nejde proto ani tak o geny, které vám dělají problém zhubnout, jde především o špatné návyky, kterých se těžko zbavuje. Rozhodně to ale není nemožné. Jen se musíte přestat vymlouvat na geny a začít na sobě makat!

✔ Aktivita, kterou dlouhodobě zvládnete

Určitě znáte ty motivační výzvy typu „každý den padesát dřepů celý měsíc“, které se neustále objevují někde na internetu. Lidé měsíc v kuse dřepují, klikují, plankují nebo dělají sedy lehy. Proč takové výzvy nemají vůbec smysl?

Za prvé namáháte stále dokola jednu část těla, a to každý den v naprosto nesmyslných počtech. Za druhé vás to v určitý den prostě přestane bavit. A za třetí – co bude po tom měsíci, až doděláte svůj celkem 1500. dřep? Podobné výzvy vás nenaučí lásce k pohybu, nezvyknete si na žádný cvičící režim a troufám si tvrdit, že ani výsledky na těle nebudou zrovna uspokojující.

Zaměřte se radši na pohyb, o kterém si budete jistí, že vás bude naplňovat ještě za několik let. Ve kterém se můžete zlepšovat, překonávat a neustále rozvíjet. Vyhněte se také všem aktivitám, které vás nebaví, trápí vás nebo vám způsobují stres. Na výběr přece máte spousty jiných, proto zkoušejte, objevujte a riskujte.

✔ Co znamená to „stačí“?

Velmi často se mě někdo ptá, zda „stačí“, aby cvičil jen třikrát nebo čtyřikrát týdně půl hodiny? Vždycky odpovídám: A co znamená to stačí? A odpověď bývá – tolik, abych zhubl. Myslím, že vnímat cvičení takovým způsobem není to pravé ořechové.

Zapomeňte na stačí. Zapomeňte na zkoumání, po kolika minutách cvičení začnete účinně spalovat. Zapomeňte na to, že sportujete kvůli nějakému účinku. Tím nejlepším výsledkem, jaký může nastat po cvičení, je dostaveníčko endorfinů, které způsobují ten nádherný pocit štěstí po dokončeném tréninku, ať už jste při něm spálili jakékoliv množství kalorií.

Nehoňte se za čísly, hoňte se za svým lepším já. Díky cvičení nebo jakémukoliv sportu budete šťastnější, zdravější a zlepšíte si náladu.

✔ Neutrácejte za spalovače a jiné „vychytávky“

Už jste někdy narazili na reklamu se spalovači, které slibují rychlejší a účinnější spalování během tréninku? Takovou věc rozhodně nepotřebujete. Pokud nutně potřebujete tělo nastartovat na spalování, dejte si radši trochu černé kávy nebo zeleného čaje. Káva mnoha lidem před cvičením nedělá dobře, je to však věc zvyku a názoru, ale poctivým šálkem zeleného čaje dosáhnete úplně stejných výsledků jako s drahým spalovačem, který z valné části funguje na placebo efektu. Ani jedno z toho však myslím nepotřebujete.

Podobně na tom jsou i speciální potící wrapy, do kterých vás v různých centrech zabalí a máte v nich vykonávat fyzickou aktivitu a extrémně spalovat. Takový wrap má totiž jedinou funkci – vytahá z vašeho organismu vodu

a tu následně naberete zpět třeba jen tím, že vypijete flašku vody. Jsou to všechno hlouposti, které ke zdravému sportování rozhodně nepotřebujete.

Cvičte s radostí, přirozeností a tak, jak je vám to nejmilejší. Aktivita, která vás baví a které se věnujete na maximum, bude tím nejlepším spalovačem vůbec.

✔ Neexistuje jeden účinný cvik

Často se setkávám s otázkou, který cvik je nejlepší na ploché břiško a který na pevná stehna. Takový cvik vám poradit neumím. Tvarování konkrétních partií nefunguje tak, že se seberete a uděláte padesát sklapovaček nebo dřepů.

Aktivní proces formování těla začíná zvonkem budíku a končí ulehnutím do postele. Ne nadarmo se říká, že břiško se formuje především v kuchyni. Můžete sice provádět cviky na břiško, ale jeho „dokonalosti" dosáhnete jedině komplexním přístupem na základě čtyř zásad, o kterých ještě bude řeč.

I proto tato knížka není jen soupisem a popisem cviků, ale předchází jim povídání, jak s nimi naložit.

✔ Sdílená radost, dvojnásobná radost

Člověk je bytost společenská. A pokud jste začali s novým sportem, cvičením nebo chodíte do fitka s kamarádkou, je úplně přirozené své zážitky a poznatky s někým sdílet. Pokud běháte, pořiďte si šikovnou aplikaci, kterou mají i vaši kamarádi, a své výběhy tam sdílejte.

Děláte-li nějaký méně známý sport, najdete komunitu podobně zaměřených lidí určitě na Facebooku, Instagramu či jiném místě na internetu. Nechci vás nabádat k vysedávání u počítače nebo mobilů, ale sama vím, jak milé je podporovat se ve skupince lidí, která vás pochválí po každém výkonu nebo pomůže v krizi.

Nejlepší samozřejmě bude, pokud ve sportu najdete opravdové parťáky. Dnes mám okolo sebe spousty běžců a fitness blogerů, kteří se vzájemně podporují a motivují. Na střední jsem zase měla nejlepší kamarádky v taneční skupině, jejíž tréninky jsem vyhlížela v kalendáři skoro se stejným nadšením jako oslavu narozenin.

Nejkrásnější ale je, když si na sport najdete čas se svou polovičkou. Můžete spolu lézt po horách, jezdit na kole, chodit plavat, hrát tenis nebo se jen tak procházet. Společné aktivity udržují zdravý vztah a spojíte příjemné s užitečným.

Platí to i v ložnici. Nemáte zač.

✔ Vaši kamarádi ani lidé na internetu nejsou doktoři

Jestli mě něco opravdu udivuje, jsou to osoby, kteří radí na internetu bezradným lidem, které něco trápí. I mně chodí do e-mailu spousta zpráv, ve kterých se mě člověk, kterého jsem v životě neviděla, zeptá, co bych mu poradila, když ho při běhání bolí koleno a zda je v jeho hmotnosti a věku běh vlastně zdravý?

Když odhlédneme od smysluplnosti takového dotazu, určitě takovému člověku poradit nemohu. Nejsem zastáncem běhání po doktorech kvůli každé bolístce, ale pokud máte při cvičení nebo stravování nějaký problém, VŽDY se obraťte na odborníka, který může reálně posoudit, co s vámi je.

Internetová fóra nebo facebookové skupiny opravdu nejsou místem, kde byste měli řešit svůj zdravotní stav. Můžete se zeptat na zkušenosti nebo tipy, ale nikdy nesvěřujte své zdraví cizím lidem, kteří vás neznají a nemají odborné znalosti a kvality.

Z jednoho vynechaného cvičení nepřiberete, ale proč vlastně vynechávat?

Nemusíte se hroutit, pokud vám cvičení nevyjde nebo se necítíte dobře. Naučte se však rozlišovat, kdy opravdu cvičit nemůžete a kdy se vám nechce. Kdy naposledy jste pohyb odsunuli třeba proto, že:

- jste měli moc práce?
- se vám nechtělo utrácet?
- vás bolela hlava?
- začalo pršet nebo byla zima a vám se nechtělo ven?
- jste si nechtěli mastit vlasy?
- jste si řekli, že půjdete zítra?
- jste byli přejedení nebo měli kocovinu?
- už bylo moc pozdě nebo se vám naopak nechtělo vstávat?
- jste demotivovaní, protože nevidíte výsledky?
- máte děti, které vyžadují péči?
- nemáte s kým jít sportovat?

Toto jsou nejčastější výmluvy lidí, kteří necvičí. Takže, přátelé, ujasněte si priority. Vezmeme to bod po bodu:

- Moc práce je relativní pojem – někdy to opravdu nejde, ale pokud si den naplánujete dopředu a budete třeba vědět, že do šesti musíte mít vše hotovo, pospíšíte si a na cvičení zkrátka čas bude. Pokud pracujete pozdě do večera, naučte se sportovat ráno, je to jen o zvyku.

- Každým sportem nemusíte utrácet peníze. Je určitě dobré investovat do běžeckých bot nebo pořádného náčiní na lezení, ale spoustu aktivit můžete provozovat téměř zadarmo.
- Jste z cukru? Můj tatínek vždycky říkal: Není špatného počasí, je pouze špatně oblečený běžec.
- Vážně upřednostníte neumaštěné vlasy před tím božím pocitem po cvičení? Vyzkoušejte nějaké kvalitní suché šampony a zkrátka se smiřte s tím, že aktivní lidé si vlasy myjí častěji. Na naší straně ale stojí zdraví a dobrá nálada po cvičení!
- Věční odkladači! Zamyslete se a zastyďte se! Představte si lidi se zlomeninou nebo bolavými zády, kteří by dali cokoliv za to, aby byli vámi a mohli si zasportovat.
- Před sportem se nepřejídejte a myslete na to už při vaření nebo nabírání porce. A kocovina? Na tu je lehké cvičení snad nejlepší. Zvolte takovou aktivitu, ze které vám nebude hůř – běžte se projít, zaplavat si nebo se lehce proběhněte.
- Máte-li problém s režimem, doporučuji si každý den předem plánovat. Sepište si na papír nebo do deníku, co vás celý den čeká, a dejte si tam hodinku rezervu na cvičení.
- Nejdete cvičit, protože nevidíte výsledky? Myslím, že to vás po přečtení této knihy už trápit nebude. Pokud je touha po okamžitém výsledku

jediné, co vás žene kupředu, nebude to fungovat, to mi věřte.

- Maminky či tatínci to, přiznávám, nemají jednoduché. Sama jsem ze čtyř dětí, z čehož dvě jsou o mnoho let mladší, a vím, jak náročné to je, pokud se chcete dětem naplno věnovat. I tak to ale jde. Se sportovnějším kočárkem zvládnete jednu z nejzdravějších aktivit – rychlou chůzi či lehký běh. S většími dětmi můžete jezdit na kole, poznávat českou krajinu, na zahradě zkoušet fotbal nebo s nimi cvičit doma. I drobné děcko můžete posadit do jídelní židličky a nechat ho bavit se vašimi vtipnými pohyby při cvičení, případně ho pusťte dolů a věřte, že si z vás udělá dokonalou prolézačku a při planku bude působit jako výborné závaží.
- Pokud vám chybí parťák na sport, kde je parťák třeba (typicky míčové hry), mějte vždy v zásobě sport, který zvládnete sami. Vždy, když odpadne první aktivita, ji nahraďte tou sólovou.

Vidíte? Výmluvy jsou pouze ve vaší hlavě a řešení vždy existuje. Však ono to půjde, jen je potřeba překonat každou krizi řešením, které dává smysl. Stačí se zamyslet.