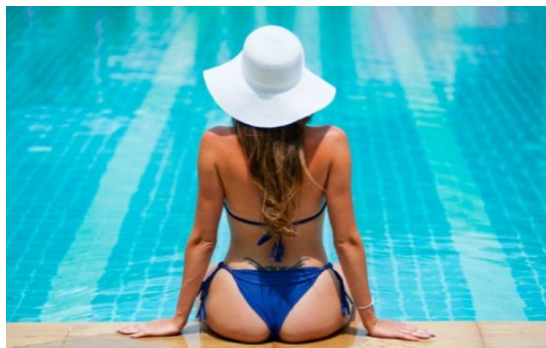


Spevňovanie a chudnutie do plaviek



30. 6. 2022

"Tento rok chcem v plavkách vyzeráť dobre!" Tiež takto znie vaša prvá veta, keď sa na jar rozhodnete začať cvičiť, alebo keď si naplánujete letnú dovolenku? A je to vôbec tá správna motivácia?

Letné dovolenky, kúpanie, slnečné pláže – to všetko je krásne, niekedy to so sebou však nesie nepríjemné pocity. Vyzliecť sa do plaviek alebo letných šiat môže byť pre niekoho veľkou výzvou. Keď už sa rozhodnete začať včas a pripraviť telo do plaviek, vznikajú otázky:

- Ako na to?
- Mám chudnúť alebo spevňovať?

Ako začať?

Ideálne hneď. Nečakajte na pondelok, zajtrašie ráno, nový mesiac, lepšie počasie. Odkladanie na inokedy znamená, že buď nezačnete nikdy, alebo si prejdete drastickými diétami tesne pred odchodom. Nemusíte hneď vybehnúť šprintom do parku a robiť sto klikov denne. Začnite pozvoľna s pridaním jednoduchého každodenného pohybu. Užite si o niečo dlhšiu prechádzku domov, vezmite deti na ihrisko, kde s nimi budete blbnúť, chodte pre desiatu na bicykli. Aj trocha pohybu vám pomôže začať chudnúť a naštartovať tréningovú rutinu.

Je dôležitejšie chudnúť alebo spevňovať?

Pri chudnutí do plaviek hrá hlavnú rolu čas. Máte do plavkového odhalenia času habadej? Potom sa zamerajte na oboje a dosiahnete najlepšie výsledky. Odpočítavate posledné týždne alebo dokonca dni? Tu je na rade skôr chudnúca fáza, pretože na rast a formovanie svalov už nie je veľa času.

Keď vás váha netrápi a chcete hlavne vyrysovať telo – posilňujte a spevňujte, čo to ide. Napríklad podľa videa [Cvičíme s Prodietix](#).

Pre lepšiu ilustráciu si ukážeme praktický príklad.

Do dovolenky zostávajú **2 až 3 mesiace**. Potrebujete zhodiť nejaké kilo a byť v plavkách trochu pevnejšie. Zamerajte sa teda na diétu, pridajte viac bežného pohybu (prechádzky, bicykel, výlety) a nezabudnite aj na posilňovanie **2-3x týždenne**. Zhodené prebytočné kilá odhalia aj vaše novo nadobudnuté svaly.

Zostáva vám do dovolenky len týždeň až dva a nie ste so sebou spokojní? Tu už toho posilňovaním veľmi nedoženiete, stále však ešte môžete do odchodu byť o nejaké to kilo ľahšie.

Objednajte si náš [diétny program](#) na 15 dní alebo 3 týždne a uvidíte, ako to pôjde dole.

Tipy, ako na krajšie telo do plaviek

1. Odľahčite jedálniček a podporte proces chudnutia na tanieri

Či už využijete [keto diétu](#), alebo vyradíte z jedálnička niektoré potraviny, doprajte telu ľahšiu stravu. Vyradte príliš kalorické a nezdravé potraviny. Obmedzte maškrtenie. Myslite na dostatok bielkovín, kvalitných tukov a sacharidov. Doprajte si veľa čerstvej zeleniny a sezónneho ovocia. Bielkoviny sú kľúčové aj pre rast svalov, teda tvarovanie postavy.

2. Naštartujte spaľovanie

Nakopnite svoj metabolizmus tým, že mu dáte zabráť pri intenzívnom tréningu, ako je kruhový alebo intervalový tréning. Pozrite sa, či vaše fitko neponúka niektorý z intervalových, HIIT, tabata a podobných typov skupinového cvičenia. Stačí si ho dopriať párkrát týždenne, pre začiatok pokojne raz až dvakrát, ale aj to stačí na dodanie impulzu.

3. Pridajte posilňovanie a kardio

Metabolizmus máme rozbehnutý, nezabúdajte ale ani na klasické posilňovanie a taktiež aeróbne aktivity. Posilňovanie vám pomôže spaľovať aj po skončení tréningu, a zároveň svaly vytvára a tým spevní celé telo. Nebojte sa ani silového tréningu – drepy ani zdvíhanie číniek z vás neurobí kulturistov, naopak vám pomôže nábrať na sile a pekne spevniť. A tiež v plavkách udržíte rovnejší postoj, vďaka ktorému hneď celé telo vyzerá štíhlejšie, sebavedomejšie a lepšie. Aeróbne cvičenie pri nízkej tepovej frekvencii, ako je rýchlejšia chôdza, ľahký beh, in-line korčule, bicykel a pod. vám zase pomôže spaľovať počas aktivity, je teda súčasťou procesu chudnutia.

Budte konzistentní, ale láskaví sami k sebe

Vydrzte, nevzdávajte to, aj keď budú slabšie chvíľky, lákavejšie desiaty a chvejúce sa vôle. Neberte však celú plavkovú prípravu príliš vážne. Dovoľte si sa odmeniť, či už občas niečím dobrým pod zub, alebo napríklad novými plavkami. Vyberajte primerane - o číslo menšie plavky sú síce možná motivácia, pokiaľ však nemáte reálne ciele, budú vás nepadrnúce kúsky oblečenia nakoniec skôr frustrať.

Primerane sa motivujte a budte realistickí

Povedzte si hneď na začiatku, prečo to robíte. Kvôli fotke v plavkách na sociálne siete? Tu cesta nevedie. Pretože sa chcete lepšie cítiť, nehanbiť sa, konečne podať tú loptu pri plážovom volejbale alebo sa nezadýchať pri prechádzke na prímorskej túre? To už je lepšie! Napíšte si svoje ciele a stanovte si reálne, aké váhy a aké ciele chcete dosiahnuť. Lepšie sú vždy menšie krôčiky ako monumentálne sny.

Nájdite si partáka

Prizvite na svoju plavkovú misiu kamarátku a chudnite spoločne. Oznámte svoj úmysel rodine, aby vás podporila, nedovolila vám poľaviť a pochválila vás za vašu snahu.

Odpočívajte a spíte

Svaly nerastú pri tréningu, ale po ňom. Rovnako tak všetko ostatné v tele sa opravuje, regeneruje a zkrášľuje práve pri odpočinku. Doprajte si dosť pokojného spánku, dajte si občas nohy hore, ponaťahujte sa,

zájdite si do sauny alebo na jogu. Ďalšie tréningy potom pôjdu určite oveľa lepšie!

Nepozerajte na váhu, vážte si sami seba

Nestresujte sa digitálnym číslom. Váha, hlavne tá ženská, sa líši podľa fázy cyklu, zavodnenia, tlaku, momentálnej stravy. Pozrite sa do zrkadla, zmerajte sa, merajte oblečenie.

Hlavne nezabudnite - nech ukazuje váha alebo zrkadlo čokoľvek, majte sa radi a noste svoje telo (aj v plavkách) s hrdosťou a láskou.