

4.3 Tipy od trenéra – Zdravý tréninkový plán

Pro zjednodušení si můžete své pohybové aktivity rozdělit na **hlavní a vedlejší**. Hlavní pohybovou aktivitou je ten sport nebo aktivita, která vás nejvíce baví a věnujete jí nejvíce času (např. fotbal 2krát týdně nebo tanec 3krát týdně). Protože je to intenzivní sport, je dobré v ostatních dnech zvolit méně náročné aktivity – třeba si jít zaplavat, projít se s pejskem, zahrát si s kamarády na hřišti nebo hledat pokémony v okolí.

Je také důležité myslet na rovnoměrné zapojení celého těla. To znamená, že byste měli protahovat zkrácené svaly a posilovat ty, které máte oslabené. Někdy se totiž stane, že když hrajete třeba florbal nebo tenis, jedna strana těla se může přetížít, což může vést k bolestem zad nebo jiným problémům. Proto je v ostatních dnech dobré zařadit komplexní pohyb, jako je strečink, plavání, lezení, kalistenika, parkour, funkční trénink nebo pilates.

Kromě hlavních a vedlejších pohybových aktivit nezapomínejte na dny odpočinku – ty jsou stejně důležité jako dny, kdy sportujete. Ale i během odpočinku můžete vyrazit třeba na procházku – tomu se říká aktivní odpočinek.