

Cesta do plavek

Pracovní list č. 1: Stanovení cílů



Ještě před tím, než se pustíte do velkých změn ve vašem životě, přemýšlejte dvakrát. Správně stanovené cíle jsou totiž polovinou vašeho úspěchu. Každý den vstanete a jdete do práce, ale jednou se podíváte do zrcadla a nemůžete věřit tomu, co vidíte. Víte, že je čas něco změnit, vypadat lépe a cítit se lépe. Ale kde a jak začít?

1) Když začínáte, je třeba stanovit si cíl, který musí být konkrétní, uskutečnitelný a individuální pro vaše podmínky.

Odpovězte si na tyto otázky:

- Chcete jen zdravější životní styl nebo změnit svoji postavu?
- S jakými výchozími podmínkami, co se týče vašeho zdraví a kondice, začínáte?
- Chcete zhubnout, vytvarovat postavu, nebo obojí současně?
- Jsou vaše cíle dosažitelné?
- Za jak dlouho to zvládnete?
- Kvůli komu a čemu to děláte?

2) Úkol: Volbou míst pro realizaci vašich cílů vše začíná

- Popište srovnatelné výhody a nevýhody tréninku venku na čerstvém vzduchu a zkuste najít vhodné místo pro takovou realizaci.
- Popište základní výhody silového tréninku v posilovně a najděte pro sebe tu pravou.
- Popište limitující nevýhody tréninku doma s vlastní vahou.

3) Přiřadte k sobě proházené pojmy ve vazbě „příčina“ – „následek“

tělesné křivky, vzhled a síla
množství podkožního tuku, štíhlost
„kondice“ oběhové a dýchací soustavy

silový trénink s váhami
kardio (aerobní) aktivity
správná výživa a dieta

4) Vysvětlete, proč je důležité trénovat komplexně

5) Vysvětlete, proč ženy musejí cvičit s váhami, a proč nikdy nemohou vypadat „jako muži“

Pozn.: Pokud máte s takto základními znalostmi o stanovení tréninkových cílů problémy, dostudujte si téma z vybraných knih nebo elektronických zdrojů. Nejstručnější a současně jednoduše podané komplexní informace k tématu a další úkoly najdete v naší příručce **Prachařová, A. – Krátká, J.: Agátina cesta k dokonalé postavě.**

