



JAKUB GASMAN
SILOVÝ A KONDIČNÍ TRÉNÉR

10 OBECNÝCH PRAVIDEL TRÉNINKU

- 🕒 **Nebudeš trénovat přes bolest.**
- 🕒 **Silový trénink vnímej jako hlavní jídlo a kardio aktivity jako dezert. Obojí je důležité a podle toho si rozvrhni svůj čas a energii.**
- 🕒 **Těžké cviky, které většinou nebudeš mít rád, jsou právě ty, které jsou nejlepší a které tě nejvíce posunou. Máme totiž jako lidé tendenci dělat to, co nám jde dobře a lehce.**
- 🕒 **Vždy se můžeš vymluvit, že nepůjdeš trénovat. Pravidelný trénink je velmi podstatná část progresu, takže si prostě musíš udělat čas na trénink. Nebo zůstaň slabý a ve špatné formě.**
- 🕒 **Trénuj nohy (včetně chodidel), ty tě nosí.**
- 🕒 **Mobilizační cviky a trénink není vždy zábava, tak si to nekomplikuj a pracuj hlavně na slabinách.**
- 🕒 **Mysli na to, že mimo tělocvičnu nikoho nezajímá, kolik zvedneš kilo, jak dlouho trénuješ, co tam děláš a jak se stravuješ. Ego nech před dveřmi do šatny, sniž váhu, cvič správně, kvalitní formou a dělej to pro sebe.**
- 🕒 **Zaměř se na svaly, které nevidíš v zrcadle (zadek, stehna, záda ...) a méně trénuj to, co tam vidíš (prsá, ramena, břicho apod...), věř mi, zadní svalový řetězec potřebuješ posílit mnohem více.**
- 🕒 **Zbytečně si nic nekomplikuj a hýbej se. V jednoduchosti je síla.**
- 🕒 **Vyplivni zvykačku a mobil nech v autě nebo v šatně**