



Rady, tipy a triky ;)



Před tréninkem

Zahřát tělo

Rozhýbat velké klouby

Provést vhodný strečink

Během tréninku

Soustředit se na provádění techniky (trénujete tím i nervové dráhy a trénink je potom efektivnější)

Dodržovat pitný režim (voda, ...)

Po tréninku

Lehký strečink, zklidnění

Doplnění tekutin

Co nejdříve sprcha s lehkou masáží větších svalů (pro zlepšení regenerace)

Před soutěží

Jít spát včas

Lehčí večere

Při soutěži

Nepodcenit rozcvičení před výkonem

Doplňovat tekutiny

Být v pohodě ☐ (mp3 přehrávač, ...)

Po soutěži

Podobně jako po tréninku

Obecně

Zařadit více zeleniny, ovoce, ... a podobné často podceňované složky potravy ☐

Jíst míň věcí z „Mc Donalds“ apod. (unavené tělo z hamburgerů apod. má dost práce s odbouráváním škodlivých látek, natož ještě něco trénovat...)

Neřešit medaile, ale zlepšování se a brát cvičení jako zábavu ☐