Rady, tipy a triky ;)

Před tréninkem

Zahřát tělo

Rozhýbat velké klouby

Provést vhodný strečink

Během tréninku

Soustředit se na prováděné 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 večeře

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