

Praktický manuál pro cvičení RUN-DANCE



RUN-DANCE[®]
free style fitness workout

Tento E-book je určený pro všechny, kteří chtějí jednou pro vždy snížit svoji hmotnost, zlepšit svoji fyzickou kondici a prožít spokojený a šťastný život.



Představíme Vám nové fitness cvičení, u kterého je průměrný úbytek váhy 1,5kg během jednoho 60-ti minutového cvičení.

Dáme Vám praktické rady, jak nejen rychle snížit svoji váhu, ale především si ji pak dlouhodobě udržet.

OBSAH :

1. Předmluva
2. Představení cvičení RUN-DANCE
3. Doporučovaný dress code a cvičební pomůcky
4. Popis cvičení a Vaše první lekce RUN-DANCE
5. Základní pravidla pro cvičení RUN-DANCE a pro efektivní spalování tuků
6. Ukázková videa na YOUTUBE
7. Motivační zápisník pro záznamy úbytku hmotnosti

1. Předmluva

Nikdo z nás nemá v knize života napsáno, že bude štíhlý nebo tlustý. O tom si rozhodujeme sami svými činy a svým způsobem života. Jsme tím, kým jsme se podvědomě rozhodli být. Šťastní nebo nešťastní. Štíhlí nebo obézní.

Obezita není nemoc, se kterou se rodíme. Až na výjimky to je důsledek našeho životního stylu. Všichni se rodíme s podobnou porodní váhou, takže na startu do života máme všichni stejné podmínky. Náš vývoj ovlivňuje zpočátku naše rodina, naše okolí, ale později již my sami. Za problémy s obezitou, pramenící v dětství, mohou nést část viny naši rodiče, ale za pozdější období již neseme odpovědnost především my sami. Ano, můžeme se vymlouvat, že obezita je dědičná, že všichni ve Vaší rodině mají nadváhu a Vy jste pouze obětí zděděných genů. Zapomeňte však na tyto klamné argumenty. Každý z nás je strůjcem svého osudu a svého štěstí. Takže pokud teď máte nadváhu, neznamena to, že ji musíte mít až do konce života. Máte možnost svobodně se rozhodnout, sebrat odvahu a najít motivaci tento stav změnit. A že to opravdu jde, tak to Vám ukážeme v tomto E-booku.

2. Představení cvičení RUN-DANCE

Pravidelné cvičení Vám nejen zlepší fyzickou kondici a pomůže Vám snížit Vaši hmotnost, ale je také skvělé pro Vaše zdraví a psychickou pohodu. Lidé, kteří pravidelně cvičí, jsou všeobecně méně nemocní, netrpí depresemi, naopak se cítí ve skvělé fyzické i psychické pohodě a jsou nabití životním optimismem.

RUN-DANCE je fitness freestyle cvičení, které Vás bude neuvěřitelně bavit! A teď to hlavní, průměrný úbytek váhy během jedné lekce cvičení je 1,5kg.

Cvičíte v rytmu dynamické hudby ve středně rychlém až rychlém tempu, dle Vaší aktuální fyzické kondice. Základem tohoto cvičení je statický běh kombinovaný s tanečními prvky a aktivním posilováním paží, ramen a prsních svalů pomocí lehkých činek. Cvičením posilujete nejen celé tělo, ale také Vaši pevnou vůli a Vaše sebevědomí.

Cvičením RUN-DANCE docílíte rychlý úbytek váhy a výrazně se Vám zvýší fyzická kondice. Když porovnáme RUN-DANCE s během, tak při cvičení RUN-DANCE spálíte mnohem více kalorií, neformujete pouze nohy, ale rovnou celé tělo. Zapojíte a procvičíte všechny svaly. Rychle se zvyšuje fyzická kondice a vytrvalost celého těla.

Cvičení RUN-DANCE má 3 fáze.

První fáze je zahřívací a trvá přibližně 5-8 minut. Pak následuje 45 minut hlavního intenzivního cvičení a vše zakončí 7-10 minutové uvolnění se závěrečným strečinkem. Optimální tepová frekvence při cvičení se pohybuje mezi 120-150 tepy / minutu, kdy tělo spaluje nejvíce tuků. Výše tepové frekvence hraje při hubnutí jednu z klíčových rolí, a proto je velmi důležité držet se při cvičení v tomto frekvenčním tepovém pásmu. Tepovou frekvenci si můžete kontrolovat pomocí pulsmetru, sporttesteru, fitness náramků nebo chytrých hodinek.

Cvičení RUN-DANCE velmi rychle zvyšuje fyzickou výkonnost, formuje a zpevňuje celé tělo, ale především při něm dochází k výraznému spalování tuků a snižování hmotnosti cvičícího. Průměrný úbytek váhy během jedné lekce cvičení je 1,5kg (úbytek váhy se pohybuje v rozpětí od 0,9 až do 2,2kg za 1 lekci, podle intenzity cvičení, výše tepové frekvence a zvolené váhy činek). Ale pozor, v úbytku váhy je zahrnut nejen spálený tuk, ale také odvodnění Vašeho organismu a ztráta minerálů. Část tohoto úbytku váhy opět doplníte následujícím příjmem tekutin a jídlem.

Teď Vám sdělíme velmi důležitou informaci, kterou si bedlivě zapamatujte, neboť Vám pomůže rychleji hubnout. Čím později po cvičení budete jíst, tím větší bude skutečné snížení Vaší váhy. První jídlo by mělo přijít nejdříve 1-3 hodiny po cvičení a při pozdním odpoledním cvičení již jídlo zcela vynechte.

Při cvičení se můžete zaměřit na různé partie svého těla a ty posilovat nebo tvarovat. K tomu jsou vhodné jednoruční neoprenové činky, případně posilovací kotníkové nebo zápěstní pásy. Pro ženy a děti do 15 let doporučujeme jako optimální posilovací zátěž činky nebo posilovací pásy o hmotnosti 0,5 – 2kg, pro muže pak 1,5 – 5kg. Posilovací zátěž volte vždy dle Vaší aktuální fyzické kondice, která se bude postupně zvyšovat. Pro zvýšení spalování tuků v oblasti břicha doporučujeme používat profesionální bederní thermo pás pro RUN-DANCE.

Cvičit můžete v interiéru i exteriéru, sám nebo v kolektivu. V kolektivu je síla a užijete si při něm mnohem více zábavy, takže doporučujeme spíše tuto verzi cvičení. Ale de facto to není podstatné, zda sám nebo v kolektivu. Důležité je cvičit! A to pravidelně!

Při cvičení používejte kvalitní běžeckou obuv, ideálně s profesionálními sportovními gelovými stélkami pro RUN-DANCE, které budou výrazně tlumit všechny otřesy během cvičení a budou tak šetřit Vaše kolena a kotníky. Při venkovním cvičení upřednostňujte zatrávněné nebo nezpevněné povrchy.

Během druhé aktivní fáze cvičení, kdy tělo spaluje nejvíce tuků, dochází také k zvýšenému pocení a odvodňování organismu. Nezapomínejte proto v průběhu cvičení pravidelně doplňovat tekutiny a při opravdu nadměrném pocení Vám pomůže funkční oblečení RUN-DANCE, sportovní čelenka a také ručník RUN-DANCE, kterým se můžete během cvičení osušovat.

Abyste získali pořádnou pozitivní motivaci, tak předkládám kontrolní fotografie z osobního vážení před lekcí RUN-DANCE a po jejím ukončení:



Stejné motivační vážení doporučujeme provádět i Vám. Zvažte se před každým cvičením i po jeho ukončení a všechny tyto údaje zapisujte do Motivačního zápisníku, který najdete ho na konci tohoto E-booku nebo ho stáhnete na webu www.Run-Dance.cz. Podle těchto zápisů pak sami uvidíte, že cvičení RUN-DANCE má skutečně smysl, funguje a to Vás bude pozitivně motivovat k dalšímu cvičení.

Důležitá poznámka:

Výbornou motivací jsou také fotografie Vašeho těla. Vyfoťte se před zahájením cvičení RUN-DANCE a pak znovu za měsíc. Porovnejte obě fotografie a uvidíte Vaši proměnu. Dělejte si pak další nové fotografie a to vždy po dosažení dalšího motivačního cíle (dalšího snížení Vaší váhy). Bude Vás to jednak inspirovat k dalšímu cvičení, ale především uvidíte tu úžasnou proměnu Vašeho těla. To posílí Vaše svědomí a Vy se bude cítit šťastní a spokojení 😊. A přesně to je cílem RUN-DANCE.

3. Doporučovaný dress code a cvičební pomůcky pro cvičení RUN-DANCE

Abychom se alespoň trochu odlišili od ostatních sportovců, sestavili jsme vlastní dress code, který se nese v duchu elegantní kombinace black and white.

Pro kvalitní výkony a ničím nerušený průběh cvičení RUN-DANCE je potřeba mít kvalitní a funkční sportovní oděv a vybavení, které Vám během cvičení zajistí dostatečný komfort a vše, co potřebujete pro podání skvělého sportovního výkonu. Proto jsme pro Vás připravili kvalitní funkční značkové sportovní oděvy a doplňkové vybavení značky RUN-DANCE, které jsou vyrobené výhradně ze špičkových materiálů pro vrcholové sportovce, a které Vám během cvičení zajistí maximální pohodlí a komfort.

Všechny tyto produkty si můžete jednoduše objednat v našem E-shopu. Pro vstup do E-shopu použijte tento QR kód :



Doporučený dress code :

1. Běžecká obuv v černé nebo šedé barvě s kvalitní sportovní gelovou stélkou pro RUN-DANCE
2. Silné savé bílé ponožky RUN-DANCE
3. Černé běžecké kalhoty RUN-DANCE (krátké nebo dlouhé legíny) se světelným reflexním potiskem
4. Bílé pohodlné sportovní triko RUN-DANCE
5. Při chladnějším počasí černá sportovní mikina RUN-DANCE se světelným reflexním potiskem a elegantní a velmi příjemný bílý nákrčníkový multifunkční šátek RUN-DANCE.
6. Sportovní čelenka RUN-DANCE
7. Sportovní modrý ručník RUN-DANCE
8. Sportovní láhev RU-DANCE s kovovým šroubovacím uzávěrem na vodu nebo iontový nápoj

Cvičební a doplňkové prostředky :

- Činky a připínací posilovací pásy 0,5 – 5kg
- Profi bederní thermo pás RUN-DANCE pro redukci tuku v oblasti břicha
- Pulsmetr, sporttester, fitness náramek nebo chytré hodinky pro měření tepové frekvence cvičence
- Osobní váha na kontrolu hmotnosti před a po cvičení
- Výkonný bluetooth světelný emoční reproduktor pro RUN-DANCE nebo sluchátka
- Motivační kniha **Jak za měsíc zhubnout 5kg bez diet a stresu**. Kniha je určena pro všechny, kteří chtějí jednou pro vždy snížit svoji hmotnost, zlepšit svoji fyzickou kondici a prožít spokojený a šťastný život.

4. Popis cvičení a Vaše první lekce RUN-DANCE

Ještě, než se pustíte do prvního cvičení, tak Vás chceme ujistit, že i my jsme před časem začínali s tímto cvičením a byli ve stejné startovací pozici v jaké jste teď Vy. A po Vás v této pozici budou další a další, kteří budou s tímto cvičením začínat. Důležité však je udělat to zásadní rozhodnutí, odhodlat se a vyrazit na první lekci RUN-DANCE. Možná si budete zpočátku připadat trochu nejistí, ale to je normální. Začínáte a na začátku není nikdo dokonalý. Dokonalost přichází postupně s pravidelným tréninkem. Tak pojďme na první lekci RUN-DANCE.

Základním předpokladem pro toto cvičení je kvalitní běžecká obuv s profi sportovní gelovou stélkou RUN-DANCE. Ta bude tlumit veškeré vibrace, které vznikají při běhu a tanci, výrazně se tak sníží zátěž dolních končetin, zejména pak kolen a kotníků.

Oblečte si vhodné funkční oblečení pro interiér nebo exteriér, podle toho, kde budete cvičit. Připravte si láhev s vodou nebo iontovým nápojem a také sportovní ručník na osušení.

Před každým cvičením si vždy udělejte motivační kontrolu své hmotnosti na Vaší domácí váze a tento údaj zapište do Motivačního zápisníku, který naleznete na konci tohoto E-booku nebo si ho můžete stáhnout na webu www.Run-Dance.cz


Nyní jste připraveni na svoji první lekci RUN-DANCE. Nasadte si sluchátka nebo zapněte výkonný bluetooth reproduktor a pusťte rychlou dynamickou taneční hudbu. Vhodnou hudbu pro toto cvičení naleznete v mobilní aplikaci YOU RADIO a můžete si ji ve svém telefonu zapnout pomocí tohoto QR kódu:



RUN-DANCE však můžete cvičit i na jiný hudební žánr. Mohou to být klidně i lidovky, country, pop, rock. Každý má rád jinou hudbu, jiný styl. Tak si vyberte ten, který vám bude nejvíce vyhovovat, stylem i rytmickou frekvencí. Rytmus hudby udává cvičební tempo a ovlivňuje výši tepové frekvence, na které se pak budete během cvičení pohybovat.

Jak už jsme si řekli, cvičení má 3 fáze.


První fáze je zahřívací. Během ní budete běhat na místě (statický běh) nebo děláte taneční kroky v rytmu reproduované hudby. Taneční kroky mají nejčastěji základ v disco a HIP-HOP, ale můžete si zvolit vlastní taneční kroky nebo kombinovat různé typy poskoků a skoků. To vše v rytmu přehrávané hudby. Odkazy na ukázková videa cvičení naleznete v šesté kapitole.



Nohy se nám již hýbají a nyní připojíme také ruce. Máváme s nimi a děláme různé protahovací cviky. Cílem první fáze je rozproudit krev, zahřát svaly a zvýšit tepovou frekvenci alespoň na 120 tepů za minutu. Tato první fáze by měla trvat 2 svižnější skladby, což je přibližně 6-8 minut.


Jakmile jsme dostatečně uvolnění a svaly zahřáté, následuje hlavní 45-ti minutová část intenzivního cvičení. Zde si již do rukou vezměte lehké jednoruční činky nebo si nasadte zápěstní posilovací pásy. Při tomto cvičení opět provádíme statický běh v kombinaci s tanečními disco nebo HIP-HOP prvky a různými typy poskoků v rytmu hudby. K tomu však ještě pomocí činek nebo posilovacích pasů aktivně posilujeme paže, ramena a prsa. Začátečnickům z řad dívek a žen doporučujeme začínat s 0,5kg činkami nebo posilovacími pásy a pak, až si tělo po čase na tuto zátěž zvykne, tak můžete hmotnost činek postupně zvyšovat. U dívek a žen se doporučuje maximální hmotnost činek 2kg. Muži by měli podle fyzické kondice začínat s hmotností činky od 1,5kg a maximální doporučovaná hmotnost činky by neměla přesáhnou 5kg.

Pokud chcete formovat také lýtka a stehna, můžete použít kotníkové posilovací pásy. Ale jejich používání doporučujeme až po několika lekcích, až si nohy postupně zvyknou na fyzickou zátěž, která bude na netrénované nohy vyvíjena.



Vy, kteří chcete velmi rychle spálit tuk v oblasti břicha, tak k tomuto účelu používejte jako cvičební pomůcku profesionální bederní thermo pás RUN-DANCE, který výrazně urychlí spalování tuku v této oblasti a sníží obvod pasu. Bederní thermo pás RUN-DANCE můžete používat nejen v průběhu cvičení, ale můžete ho také nosit i jako každodenní doplněk pod svým běžným outfitem. Je velmi pohodlný, z velmi příjemného materiálu a má funkční složení pro efektivní spalování tuků. Jemným stažením bederního thermo pásu okamžitě snížíte obvod Vašeho pasu, a také díky němu budete spalovat tuk v těchto partiích po celou dobu, kdy ho budete mít na sobě.


Na formování břicha je skvělý kankánový skok, kdy míháte nohami podobně jako tanečnice kankánu. Tento cvik začínáme tak, že obě nohy jsou na zemi a váha těla je na levé noze. Nejprve zvednete koleno pravé nohy, pak se špičkou této nohy opět lehce dotknete podlahy, následně nohu vykopnete před sebe a pak ji vrátíte zpět na zem a přenesete na ni váhu. Poté cvik opakujete s levou nohou. Kankánové skoky se v průběhu lekce několikrát opakují, abychom si krásně tvarovali břicho a zadek. Tento cvik uvidíte i v našich ukázkových videích v šesté kapitole. Pokud budete používat doporučovanou hudbu z aplikace YOU RADIO, tak je tam hned několik skladeb, které obsahují kankánové pasáže.



Snazte se vydržet cvičit celých 45 minut intenzivní fáze cvičení. Zpočátku to bude možná těžké, tak si můžete odlehčit odložením činek nebo si snižte tempo cvičení, ale rozhodně nezkracujte čas cvičení. Postupně se bude Vaše fyzická kondice zlepšovat a 45 minut Vám uteče jako voda. Po čase, až uvidíte pozitivní výsledky na své fyzické i psychické kondici, a také na razantním ubytku své váhy, tak se dostanete do fáze, kdy si čas cvičení budete sami dobrovolně prodlužovat.

Po uplynutí hlavní 45minutové části cvičení následuje zklidňovací fáze a závěrečný strečink pro uvolnění svalového napětí. Při této finální fázi cvičení odložte činky a užijte si poslední skladbu, kdy se již pouze lehce vyběháváte a pohybujete se v lehkých tanečních kreacích, které Vaše nohy uvolňují. Při tom samozřejmě uvolňujeme i ruce a to různým máváním a protahováním. Můžete také opatrně prokroužit pas a krční páteř. Na této závěrečné skladbě je skvělé to, že si ji každý cvičící neskutečně užívá a doslova se protančí ke sladké tečce. Po této skladbě již následuje finální uvolňující strečink, při kterém protáhneme a uvolníme všechny části těla. Celkově by tato finální fáze, tj. poslední skladba + strečink měly trvat přibližně 7-10 minut.

Pak přichází na řadu osvěžující sprcha a po ní osobní vážení, áááááááááá, neuvěřitelné překvapení. Prostě přibližně 1,5kg je pryč!!! A proč? Protože jste úžasní a do cvičení jste dali maximum úsilí. Nezapomeňte tuto svoji aktuální hmotnost zaznamenat do Vašeho Motivačního zápisníku, který je na konci tohoto E-booku. V něm pak můžete sledovat postupný úbytek Vaší váhy a také porovnávat své výkony a sledovat zlepšující se fyzickou kondici.




A jak se cítíte se po své první lekci RUN-DANCE? Podělte se s námi o Vaše zážitky, pochlubte se svými úspěchy. Posílejte nám Vaše radostné fotografie nebo videa. Vymysleli jste nějaký vlastní taneční prvek nebo se chcete podělit o Váš osobní motivační podnět? Pochlubte se Vašimi zážitky a pocity po dosažení motivačního cíle. Máte nápad, co lze na tomto cvičení ještě vylepšit? Tak šup, sem s ním. Pište, posílejte fotografie, videa, sdílejte své pocity, chatujte v naší nové skupině na TELEGRAMU. Kontakty naleznete na webu: www.RUN-DANCE.cz

Předem děkujeme za Vaši podporu a za všechny Vaše příspěvky. Moc si toho vážíme.

Důležitá upozornění :

Aby cvičení RUN-DANCE splnilo svůj účel, tak je potřeba cvičit pravidelně, a to 3x až 4x týdně. Ne však víckrát. Tělo si potřebuje také odpočinout, nabrat sílu, zregenerovat a umožnit růst svalové hmoty. Pokud byste však cvičili každý den, tak výsledek bude spíše kontraproduktivní. Nejen, že budete unavení, bude Vás bolet celé tělo a můžete si přivodit i nějaká zánětlivá onemocnění svalů a kloubů, ale především se může stát, že místo spalování tuků Vaše tělo zareaguje přesně opačně a bude ukládat všechny přijaté tuky a šetřit je na energetický výdej při každodenním cvičení. Dodržujte proto pravidlo maximálně 3-4 cvičení týdně.




Frekvence cvičení by měla být maximálně 2 cvičení ve dvou po sobě následujících dnech a pak 1-2 dny regenerační pauza. My cvičíme pravidelně v sobotu a neděli a během pracovního týdne pak v úterý a když se zadaří, tak ještě ve čtvrtek. Každý si však tuto frekvenci může nastavit individuálně podle svých možností.

Důležitá je také délka cvičení, ta by měla být u cvičení RUN-DANCE 45 minut v hlavní fázi, celkově pak všechny 3 fáze přibližně 60 minut. Tato doba cvičení je praxí ověřená jako optimální pro efektivní spalování podkožního tuku.

Vezměte v potaz, že při cvičení RUN-DANCE začíná tělo aktivně spalovat tuky již po cca 15 minutách od zahájení cvičení. Například u běhu nebo spinningu je to až po 20 minutách. Čím déle pak překonáte tuto dobu cvičení, tím více tuků spálíte.

Na plné obrátky se Vaše spalování tuků rozběhne po 30 minutě cvičení, což sami poznáte tak, že se začnete více potit. A když dodržíte celých 45 minut druhé fáze cvičení RUN-DANCE, tak Váš spalovací proces bude natolik rozjetý, že bude pokračovat ještě další 2-3 hodiny po ukončení cvičení. Proto se při cvičení RUN-DANCE snažte skutečně dodržovat všechny 3 jeho fáze a především nezkracovat čas druhé aktivní fáze cvičení, která by měla trvat ideálně 45 minut.




Když budete pravidelně cvičit RUN-DANCE, tak poznáte, že dosažení Vašeho motivačního cíle (zhubnout) bude velmi rychlé a co se na začátku mohlo zdát jako nemožné, tak se změní ve skutečnou realitu. Vy budete šťastní a kromě snížení hmotnosti a zvýšení fyzické kondice Vám také stoupne Vaše EGO. Budete více sebevědomější, což se pozitivně promítne i do Vašich osobních a pracovních vztahů. Věřte si a věřte RUN-DANCE a uvidíte, že zhubnout opravdu dokážete!

Poznámka: Zpočátku cvičení RUN-DANCE se může Vaše váha pohybovat jak směrem dolů, tak i nahoru. Říkáme tomu emociální bouře hormonů. Vaše tělo si zvyká na fyzickou zátěž a zvyšuje se objem svalové hmoty. Zároveň máte zvýšený výdej energie a tomu se tělo samozřejmě brání. Energie znamená pro tělo život. A když tělu sáhnete na jeho uložené energetické zásoby, tak se tomu zpočátku brání a snaží se je doplňovat z potravy, možná Vás bude nutit jíst i více, než jste byli zvyklí. Ale časem se Vaše tělo těmto změnám přizpůsobí a vše se vrátí do normálu. Vy pak již budete přirozeně snižovat hmotnost a zvyšovat svoji fyzickou kondici.

5. Základní pravidla pro cvičení RUN-DANCE a pro efektivní spalování tuků

1. Necvičte, pokud se necítíte dobře, nebo jste příliš unavení.
2. Minimálně 2-3 hodiny před cvičením nepijte alkoholické nápoje, kávu nebo energetické drinky.
3. Cvičte nejdříve za 2-3 hodiny po předchozím vydatném jídle.
4. Cvičte ideálně v dopoledních hodinách, anebo pak až mezi 14-18 hod. odpolední.
5. V průběhu cvičení dostatečně doplňujte tekutinu, slazenou nebo neslazenou, neperlivou nebo pouze jemně perlivou vodu, případně iontový nápoj.
6. Po cvičení si můžete dopřát 1-2 piva na doplnění minerálů a vitamínů ☺ Já říkám, že po usilovném cvičení pivo chutná nejlépe a jedno až dvě piva Vám doplní vydanou energii, vitamíny i minerály.

- 
7. Po cvičení 2-3 hodiny nejezte, nebo alespoň vynechte tučná jídla a sacharidy. Prodloužíte tím dobu spalování tuků, které se spalují ještě další 2-3 hodiny po ukončení cvičení. Pokud si však krátce po ukončení cvičení dáte syté jídlo, tak Vaše tělo okamžitě přestane spalovat tuky a začne čerpat energii na regeneraci těla z tohoto nově přijatého jídla, respektive z jeho kalorií. A jelikož po cvičení je Vaše tělo energeticky vyčerpané, tak máte tendenci sníst více jídla, než byste snědli za normálního stavu. Proto skutečně dodržujte toto pravidlo, jinak se může stát, že i přes maximální cvičení nebude hubnout a naopak můžete i lehce přibírat. Vyvarujte se těchto rizik a dodržujte toto praxí ověřené pravidlo.
 8. Pokud cvičíte již pozdě odpoledne nebo večer, tak zkuste zcela vynechat večeři nebo si dát pouze něco lehkého. Vaše tělo pak bude spalovat tuky i během noci a efekt hubnutí bude mnohem výraznější.

Ještě jednou si zopakujme to nejdůležitější :

Poslední jídlo by mělo být 2-3 hodiny před cvičením nebo ještě déle. Toto jídlo by nemělo být příliš tučné a nemělo by obsahovat sacharidy, tedy pečivo, brambory, tyčinky, sušenky, oplatky, sladkosti, jinak bude Vaše tělo během cvičení spotřebovávat hlavně tyto zdroje sacharidů a nebude mít potřebu spalovat Vaše tukové zásoby.

Po skončení cvičení má Vaše tělo potřebu doplnit zásoby energie, kterou během cvičení spotřebovalo. A tady pozor, pokud mu to dopřejete, tak se připravíte o další spalování tuků, které je intenzivní ještě další 2-3 hodiny po ukončení cvičení. Když si tedy krátce po cvičení dopřejete vydatné jídlo, tak Vaše tělo okamžitě přestane spalovat tukové zásoby a začne čerpat energii z tohoto nově přijatého jídla.

Takže první jídlo po cvičení by mělo přijít až po 2- 3 hodinách. Pokud ukončíte cvičení po 17. hodině, tak je ideální, když ten den již jídlo zcela vynecháte, nebo si dáte pouze ovoce. Tělo tak bude nucené doplnit vydanou energii z tukových zásob a budete tuky spalovat i v průběhu noci. Efekt hubnutí tak bude velmi rychlý a mnohem výraznější. Pomůže Vám to k rychlejšímu dosažení Vašeho motivačního cíle.

Znovu opakují: Tuky můžete spalovat ještě další 2-3 hodiny po cvičení, ale pouze za předpokladu, že první jídlo bude následovat ideálně až po těchto 2-3 hodinách.

Zásadní pravidla, které Vám pomohou k trvalému snížení Vaší váhy:

1. Pravidelné cvičení RUN-DANCE a to 3x až 4x týdně.
2. Dodržování pravidla, že cvičení začínáme nejdříve 2 hodiny po vydatném jídle, které však nesmí obsahovat tuky a sacharidy.
3. Dodržování pravidla posledního jídla v 17.00 hod. a pak již maximálně ovoce, zelenina nebo lehký jogurt. Ideálně v kombinaci s jednodenním půstem během týdne.
4. Osobní motivace. Ta by měla být na prvním místě. Bez osobní motivace trvale nezhubnete. Považujte tento bod za číslo jedna a pravidelně si stanovujte nové motivační cíle pro další snižování Vaší váhy. Používejte Motivační zápisník, neboť platí, že co je psáno to je jasně dáno. A také Vás to nutí si tento Motivační zápisník pravidelně prohlížet a kontrolovat Vaše dosažené výsledky. To se pak přenáší do Vašeho vědomí a následně pak i do Vašeho podvědomí. A požadované výsledky se pak dostavují mnohem rychleji.
5. Kontrola tepové frekvence. Kontrolujte při cvičení RUN-DANCE svoji tepovou frekvenci, aby se pohybovala v optimálním pásmu 120 – 150 tepů za minutu. Ať již pomocí sporttesteru nebo pulsmetru, či chytrých hodinek, případně pomocí své intuice. Pokud bude Vaše tepová frekvence příliš vysoká, tak spalujete cukry a je zcela jedno, že jste při tom propotili 3 vrstvy oděvu, na hubnutí to nemá žádný vliv.

6. Když se naopak budete pohybovat pod svojí ideální tepovou frekvencí, tak sice bude spalovat nějaké kalorie, ale na Vaši tukovou zásobu to opět nemá žádný vliv, prostě nezhubnete. Proto se při cvičení snažte pohybovat ve svém ideální tepové frekvenci a Vaše kila půjdou rychle dolů.

Cvičení RUN-DANCE již používají tisíce lidí po celém světě a další stále přibývají. Ptáte se proč? Protože toto cvičení nahrazuje dlouhé běžecké tratě, kombinuje zábavnou formu freestyle cvičení a částečně nahrazuje posilovnu. Rychle shodíte přebytečná kila, získáte skvělou fyzičku a budete se cítit pozitivně. A to vše naprosto nenásilnou formou. A přesně o tom je RUN-DANCE. Volnočasové cvičení pro všechny, kteří chtějí jednak snížit svoji hmotnost a také zvýšit svoji fyzickou kondici. Samozřejmě s tím souvisí i zlepšení našeho zdravotního stavu a prodloužení věku plnohodnotného života.

Máme zde cvičení, které energetickým výdejem předčí běh na dlouhé tratě, přitom také formuje celé tělo, výrazně zlepšuje fyzickou kondici a především výrazně snižuje tělesnou hmotnost. Navíc je to cvičení, které je dělané zábavnou formou, takže Vás baví, cítíte se při něm, ale i po něm naprosto úžasně a již se nadšeně těšíte na další lekci.

Přejeme Vám, ať rychle a úspěšně dosáhnete svého motivačního cíle zhubnout a posílit svoji fyzickou a také psychickou kondici.

6. Ukázková videa na YOUTUBE

Ukázková lekce RUN-DANCE		Základní kroky 5	
Základní kroky 1		Základní kroky 6	
Základní kroky 2		Základní kroky 7	
Základní kroky 3		Základní kroky 8	
Základní kroky 4		Kankánový skok	




6. Motivační zápisník pro záznamy úbytku hmotnosti

Motivační zápisník slouží pro zaznamenání Vašeho motivačního cíle a pro kontrolu plnění Vašeho stanoveného cíle. V Motivačním zápisníku si zapíšete, o kolik kilogramů chcete zhubnou za jeden měsíc a pak do něj budete zapisovat všechny záznamy o cvičení a o úbytcích Vaší váhy.


Co je psáno, to je dáno. Proto je důležité, abyste si každý Váš motivační cíl vždy zapsali a pravidelně si ho četli a připomínali. Čím častěji tak budete dělat, tím hlouběji se přenesete do Vašeho podvědomí a to Vám pomůže s jeho rychlejším dosažením.

Motivační cíl by měl mít takový základ, který si dokážete reálně představit, že ho splníte. Je lepší dávat si zpočátku menší cíle a pak se radovat z jejich splnění než si hned na začátku nasadit vysokou laťku, které budete pomalu a velmi dlouho dosahovat. To Vás může demotivovat nebo zcela odradit od dosažení tohoto přehnaného cíle. Pokud budete pravidelně cvičit RUN-DANCE, tak je naprosto reálné snížení Vaší váhy o 5kg za měsíc. Stanovte si tedy nějaký podobný cíl. Je jedno, zda si do Motivačního zápisníku napíšete snížení váhy o 5kg, 4kg, nebo jen o 2kg. Důležité je, aby tento cíl byl pro Vás představitelný a Vaše mysl, Vaše vnitřní JÁ si dokázaly představit, že tento cíl můžete splnit. A pamatujte, každý motivační cíl musí být jasně časově ohraničený. Stanovte si vždy jasně definovaný termín, kdy má být tento cíl splněn. V našem případě se domluvíme, že na splnění Vašeho prvního motivačního cíle si stanovíte 1 měsíc. A tento časový limit dodržíte.



Do Motivačního zápisníku zapisujte všechny údaje o Vašem cvičení RUN-DANCE. Motivační zápisník plní funkci Vašeho osobního trenéra. Zapisujte si všechny uvedené hodnoty. Můžete tak sledovat, jak se přibližujete k svému cíli, jak často cvičíte, jaký je úbytek Vaší váhy a jak se zlepšuje Vaše fyzická kondice, v porovnání s hmotností činek, které při cvičení používáte. Zároveň však může sloužit i jako Vaše černé svědomí, když nebudete pravidelně cvičit, nebo Vaše váha začne opět stoupat.


Takže pokud již máte zapsaný svůj první motivační cíl, tak si ho znovu a nahlas několikrát přečtěte. Musíte ho plně vnímat a myšlenka na jeho dosažení musí zcela naplnit Vaši mysl. Živě si představujte, jak se budete cítit, až tento cíl dosáhnete a Vy budete o několik kilo lehčí. A tyto příjemné pocity fixujte do své mysli. Čím intenzivnější to bude, tím lépe. Tomuto rituálu se říká meditační masáž mysli. A jako se při skutečné masáži uvolňuje Vaše tělo a Vy se pak cítíte skvěle, tak při této masáži naplňujete Vaši mysl pozitivními myšlenkami a pocity, které souvisejí s Vaším motivačním cílem a Vy se pak budete rovněž cítit výrazně lépe. Zároveň tím budete posilovat Vaši touhu po rychlém dosažení Vašeho motivačního cíle. Dopřávejte si tuto motivační masáž minimálně 1x denně. Stačí Vám na to pouhých 3 - 5 minut. Udělejte si každý den krátký čas a masírujte svoji mysl. Budete se pak cítit velmi příjemně. Ale to není to jediné, čeho tím dosáhnete.



Pravidelná masáž mysli bude přenášet myšlenky na Váš motivační cíl a všechny ty příjemné pocity s tím spojené do Vašeho podvědomí. A podvědomí s nimi začne pracovat a bude Vaši mysl pozitivně ovlivňovat na úrovni Vašeho nevědomí. Vy to sice nebudete vnímat, ale pocítíte důsledky tohoto ovlivňování. Zjistíte, že se najednou chod událostí mění, tak jak jste si představovali, že vše jde mnohem snáze a rychleji, než jste čekali. A splnění Vašeho motivačního cíle je již na dosah, nebo jste ho už dokonce překonali. Přesně takovou moc má naše podvědomí, když ho aktivně zapojíte do plnění Vašich motivačních cílů.

Úbytek váhy ve spojení s cvičením znamená snížení tukových zásob, ale zároveň také růst svalové hmoty. Pokud tedy ihned nedosáhnete cíleného snížení hmotnosti, ale přesto se budete cítit lépe, tak je to proto, že se Vám nejprve zvětšuje objem svalové hmoty na úkor tukových zásob. Takže, pokud pravidelně cvičíte a cítíte se dobře, ale Vaše váha příliš neklesá, znamená to, že máte nedostatek svalové hmoty a Vaše tělo ji přednostně doplňuje. A to je ta nejlepší zpráva, kterou můžete dostat. Mnozí kulturisté by Vám tento stav mohli závidět. Zapamatujte si další důležitou informaci : Tuk je základní stavební hmota pro tvorbu svalové hmoty.

Svalová hmota je velmi důležitá pro naši fyzickou kondici. Pokud má však tělo nedostatek svalové hmoty, tak značnou část vynaložené energie a spálených tuků samo přeměruje na tvorbu nové a regeneraci stávající svalové hmoty a teprve po jejím doplnění bude mít tělo sílu a prostor na spalování tuků.




Sami brzy uvidíte, jak se Vaše tělo mění a zpevňuje. To, co pro Vás na začátku znamenalo téměř nepřekonatelnou fyzickou zátěž, se postupem času a pravidelným tréninkem změní na banální cvičení, které Vás však bude posouvat blíže ke splnění Vašeho motivačního cíle.

Tudíž nezoufejte, když se přes pravidelná cvičení ihned nedoberete ke svému motivačnímu cíli. Každé tělo je individuální. Někdo rovnou spaluje nadbytečné tuky, jiný přitom zároveň nabírá svalovou hmotu. U každého z nás je to jiné. Důležité je, jak se při tom cítíte.

Každý začínající sportovec potřebuje nejprve nabrat svalovou hmotu. Začíná proto tím, že nabere dostatečné množství tuku (přibere na váze), který pak pravidelnou fyzickou zátěží přemění na svalovou hmotu. Proto Váš nadbytek tukových zásob neberte jako handicap, ale jako kredit, který můžete rychle přeměnit v prémiovou svalovou hmotu.


„Hubeňour“ z fitka si musí kupovat drahé přípravky, které mu pomohou nabrat tukové zásoby, ale Vy už je máte, tak to berte jako svůj bonus a přeměňte je na svalovou hmotu. Tělo objemnějšího člověka je zvyklé na vyšší fyzickou zátěž, tudíž má i větší svalový potenciál. Když jej objevíte a správně nastartujete, tak pak fyzickou silou převálcujete všechny ty nadopované hubeňoury. Tudíž si uložte hluboko do paměti, že flouščka nemusí být nutně handicap, ale jde jen a pouze o úhel pohledu. Změňte svůj úhel pohledu a přeměňte svůj současný stav na strategický bonus a Vaše cesta k dosažení motivačního cíle může bez obav začít.




Uvedu krátký příklad mojí kamarádky. Ta překonala váhu 100kg. V době koronakrize přibrala na váze většina obyvatel a ona byla jedním z nich. Pro ni bylo překonání 100kg hranice hnacím morem k sebereflexi a ke změně. Použila náš Motivační zápisník a dala si za cíl snížení hmotnosti o 5kg do jednoho měsíce. Na začátku měla hmotnost 103kg, po 4 týdnech mi volala a sdělila mi, že to funguje i nefunguje. Nechápal jsem, tak jsem si to nechal vysvětlit. Po 4 týdnech cvičení a snaze o dodržování i dalších zde popsaných pravidel snížila svoji váhu „pouze“ o 2kg, ale přesto se tělesně cítila mnohem lépe. Tím mi sdělila, že to sice nefunguje přesně podle jejích představ, ale zároveň s radostí dodala, že se opět vejde do kalhot, které nosila před koronakrizí. Co to znamená? V těle se jí snížil obsah tuku, který se přeměnil na svalovou hmotu, které měla zjevně nedostatek, takže se to z počátku neprojevalo na úbytku váhy, ale na růstu svalové hmoty (která má také svoji váhu) a na zeštíhlení pasu.

Po dalším měsíci cvičení jí už klesla váha o dalších krásných 5kg a ona si musela pořídit kompletně nové oblečení, protože to původní na ní již nehezky plandalo.

Na tomto reálném příkladu uvádím, že pokles váhy se nemusí dostavit hned, ale až postupem času. Pokud dodržujete všechna zde uvedená pravidla a Vaše váha se snižuje jen pozvolna, tak to neznamena Váš neúspěch, ale pouze to, že Vaše tělo potřebuje nabrat nejprve svalovou hmotu, aby zvládlo všechnu tu fyzickou zátěž z RUN-DANCE a až se tělo přizpůsobí, tak pak začne spalovat přebytečné tuky.



Já osobně jsem také na začátku cvičení RUN-DANCE přeměňoval tuky na svalovou hmotu a nehubnul. Já však k tomu ani neměl důvod, neboť si udržuji po mnoho let optimální váhu. Zpočátku mi tedy cvičením RUN-DANCE nabývaly hlavně svaly podobně, jako kdybych pravidelně chodil do fitka, ale asi po dvou měsících mi začala klesat i váha. Nyní jsem na váze, kterou jsem měl před cca 18 lety. A pozor, to jsem extrémní jedlík. Mám rád dobrou českou kuchyni a k ní i dobré české pivo. Přesto se mi díky RUN-DANCE snížila váha, ale hlavně jsem obnovil ztracenou svalovou hmotu v pažích a ramenou. Uvolnily se mi klouby, šlachy, opět se cítím naprosto skvěle a ve skvělé fyzické kondici. Běh je fajn, ale formuje Vám především nohy, ale RUN-DANCE je všestranné cvičení, které formuje celé tělo. Proto u mě RUN-DANCE vítězí na celé čáře a už bych jej nevyměnil za nic jiného. Jsem přesvědčen, že i Vy po čase dospějete ke stejnému poznání a z tohoto okamžiku se budete těšit nejen VY, ale především MY. Dojdeme společně poznání, že RUN-DANCE skutečně funguje a pomáhá Vám k dosažení Vašich motivačních cílů. A přesně to bylo a je naším cílem. Takže Vám tímto přejeme hodně zdaru při plnění všech Vašich motivačních cílů a budeme rádi, když se s námi podělíte o Vaše zážitky.

Používejte pravidelně Motivační zápisník. Je to skvělý motivační nástroj a podle Vašich zpětných reakcí víme, že ho s oblibou používáte a pojali jste ho za SVŮJ. A to nás velmi těší a jsme za to rádi. Děkuje .

