magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O pohybu 30. 9. 2016 | Mgr. Martina Karasová

Práce na zahradě se vyrovná poctivému tréningu

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Prace-na-zahrade-se-vyrovna-poctivemu-treningu__s10011x10004.html

Podzimní práce na zahradě je pěkná dřina. Vyrovná se poctivému tréningu v posilovně. Pokud průběžně pracujete na zahradě, tak se nemusíte obávat, že Vaše tělo zahálí a nesportuje.

Zdroj: Zahradničení ze Shutterstock

Sekání trávy se vyrovná jízdě na kole

Jen si spočítejte, kolik času trávíte úpravou trávníku, hrabáním, zaléváním a podobnými činnostmi. Možná pak zjistíte, že spálíte tolik energie, jako byste si dali několik lekcí ve fitness centru najednou. Věděli jste, že sekáním trávy

spálíte přibližně stejné množství energie jako při jízdě na kole? **Nejlepší odměnou zahrádkáře pak nejsou jen krásné květiny, výborná zelenina či chutné ovoce, ale také pevné tělo a dobrá kondice.** Práce na zahradě tělu i duši velmi prospívá a navíc z ní můžete mít dvojí užitek. Zahrádkaření je přirozený pohyb, při kterém posílíte všechny důležité svaly a jste přitom na čerstvém vzduchu. Nespornou výhodou prací na zahradě je, že při nich člověk ztrácí pojem o čase. Tudíž jimi tráví mnohem delší dobu než cvičením. Uvažuje fyzioterapeutka a osobní trenérka Mgr. Martina Kasová

V následující tabulce najdete hodnoty spálené energie u jednotlivých činností v kJ/h.

	60 kg osoba	**80 kg osoba**	**100 kg osoba**
Zalévání	430	570	720
Stříhání keřů	880	1 170	1 470
Hrabání	1 080	1 440	1 800
Sekání trávy	1 360	1 820	2 280
Zahradničení obecně	1 000	1 340	1 680

Pár tipů pro zdravé zahradničení (a nebo sportování na zahradě?)

- ♥ Pokud to vykonávaná práce dovolí, **klekněte si,** případně používejte podložky pod kolena.
- ♥ Vyvarujte se opakujících se pohybů, **střídejte různé práce**. Pokud zvládnete, střídejte i ruce, aby nedocházelo k jednostrannému zatěžování svalů.
- ♥ Při zvedání nebo přenášení těžkých předmětů si vždy k předmětu poklekněte, záda nechte narovnaná, pokud předmět přenášíte, mějte ho co nejblíže k tělu.
- ♥ V průběhu prací **dělejte pauzy** a v těch se protáhněte a projděte.
- ♥ Dodržujte **pitný režim a chraňte se před sluncem**.
- ♥ Používejte **ochranné pomůcky**, jako jsou rukavice, brýle, kuklu, ev.čepici.

Příjemné podzimní dny plné pohybu, které strávíte nejen zahradničením :)

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz