



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O pohybu](#) 25. 1. 2017 | Mgr. Martina Karasová

V lednu mráz - zimní sporty těší nás

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/V-lednu-mraz---zimni-sporty-tesi-nas_s10011x10170.html

Bílá zima se konečně hlásí o slovo, proto je načas vyměnit běžecké boty za lyžařské. I zimní sporty mají svoje kouzlo, ale také svá úskalí. Můžeme zůstat doma za pecí, nebo spálit nějaký ten kJ příjemným sportem:)





Zdroj: [Zimní sporty](#) ze Shutterstock

Lyžování je sport jako každý jiný

Proto bychom se měli na začátku rozehrát a protáhnout. Pokud přeceníme své síly a před sportováním se nerozcvičíme, riskujeme zranění. I poté, co sjedeme z vleku či lanovky, bychom si měli najít chvíli na krátké protažení lýtkových a stehenních svalů, zad a ramen, než se spustíme ze svahu. Ostrý start není vhodný ani pro dýchací cesty. Vdechováním studeného

vzduchu riskujeme bolesti krku či zánět průdušek.

Nepodceňujte ani poslední jízdu, při nich jsou úrazy nejčastější. Člověk už je myšlenkami jinde a svaly nestihnou včas a adekvátně zareagovat. Za největší procento úrazů na sněhu je odpovědná právě únava a přetížení svalů. Na lyžích to nejčastěji to odnesou kolena.

Správně nastartovat svůj den na svahu můžete i vhodně zvoleným jídlem

Ideální lyžařskou snídání je ovesná kaše se špetkou skořice pro zahřátí, oříšky a čerstvým nebo sušeným ovocem. Energie z ní se bude uvolňovat postupně. Pokud se chystáte lyžovat až kolem oběda, pochutnejte si přibližně hodinu před odjezdem na těstovinách, pohance, rýži, případně na bramborách a doplňte je libovým masem a zeleninou. **Na čerstvém vzduchu tráví rychleji, připravte si proto do batohu svačinu - třeba banán nebo oříšky.** Ani v zimě nezapomínejte na pitný režim, ideální je bylinkový nebo ovocný čaj do termosky.

Sjezdové lyžování

Při sjezdovém lyžování nejvíc procvičíte stehna, lýtka a záda. Na sjezdovkách rozvíjíte rovnováhu, pohyblivost a koordinaci celého těla. **Za hodinu sjezdu 60minut můžete spálit až 1600 - 2400 kJ (osoba 60kg/90kg)**, čekání na vlek samozřejmě výdej energie snižuje. Rychlá jízda však zároveň zvyšuje riziko zranění. Ohroženy jsou zejména kolena, ramena nebo hlava, nikdy proto nezapomínejte na helmu.

Páteř bývá při lyžování namáhána asi nejvíce v bederní části. Částečně toto můžeme ovlivnit polohou pánve. Příliš vystrčený zadek a velké prohnutí v bedrech jsou mnohdy příčinou bolesti. Jednak jsou přetěžovány vzpřimovače zad a také se zvyšuje tlak na meziobratlové ploténky, což později může vést i k jejich výhřezu.

Snažte se pánev dostat do neutrální pozice, kdy není ani podsazená ani vysazená a zapojit tak i břišní svalstvo. Správná pozice pánve napomůže také tomu, že se celé těžiště těla aktivně posune mírně vpřed a vycentruje tak celý váš postoj. Lyžování se tak stane jednodušším, lyže se lépe ovládají a zautomatizujeme-li si takové pohyby, přestanou nás záda bolet!

Chůze nebo běh na běžkách představují více aerobní druh pohybu

Vynakládáte více energie. Navíc posilujete nejen velké svalové skupiny – nohy, hýždě, záda, paže a hrudník, ale také srdce - **při běžkovém lyžování pracuje celé tělo. Podle tempa můžete spálit za 60minut až 2 400kJ a 3 500 kJ.** Na rozdíl od sjezdového lyžování či snowboardu, nepřerušujete pohyb většími přestávkami. Běžky navíc nezatěžují klouby, proto jsou vhodné i pro lidi s nadváhou.

Bruslení

Pokud si dopřejete hodinu intenzivního bruslení, ztratíte přibližně 1400 kJ - 2 100kJ. Kluziště prověří a zdokonalí vaši rovnováhu, reakční čas i kondici. Posílíte převážně svalstvo nohou a trupu.

Při jízdě na snowboardu si vytvarujete stehna

Lýtka, hýždě a ve zvýšené míře pracují i svaly trupu. Principem jízdy na snowboardu je totiž rotace těla a jízda v náklonech celého trupu. **Při hodinové jízdě spálíte okolo 1800kJ - 2700 kJ, pokud místo vleku využijete**

vlastní nohy, bude výdej energie samozřejmě větší. Zatížení svalů není úplně rovnoměrné, vždy záleží, která noha je vpředu. Nejvíce jsou namáhány stehenní a zádové svaly a největší riziko úrazů hrozí kostrči a zápěstím.

Pokud budete odpočívat doma na gauči - tak za hodinu 60minut spálíte přibližně 260kj - 360kj (osoba 60kg - 90kg).

Copyright © 2024

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