



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O pohybu](#) 21. 4. 2017 | tla

Dejte sílu svým svalům - spalují i ve spánku

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Dejte-silu-svym-svalum---spaluji-i-ve-spanku__s10011x10299.html

Chceme-li se cítit dobře, mít pěknou postavu a dobrou náladu, chceme-li, aby náš organismus správně spaloval a naše tělo bylo pevné, bez pohybových aktivit toho nedosáhneme. Prvním předpokladem, jak učinit pohyb součástí našeho života, je samozřejmě překonání lenosti, pro mnohé také ostychu jít do toho.





Zdroj: [Dejte sílu svým svalům](#) ze Shutterstock

Počáteční zápal a zbrkllost, mohou všechno zhatit na samotném začátku

Sportů je nepřeberné množství. **Čím začít, jestliže jsme hezkou řádku let**

seděli v kanceláři na židli a nedělali nic? Jakou aktivitu zvolit, když naším hlavním cílem je, přimět naše tělo fungovat tak, aby nebolelo, abychom posílili srdce a celý kardiovaskulární systém, a také aby spalovalo a my dosáhli vysněné tělesné hmotnosti?

Ani chůze se bez síly neobejde

Podle pohybového terapeuta Jana Větrovského z Centra zdravého pohybu je vhodné začít s formou cvičení silovějšího charakteru. **„Jde o to vybudovat si nějakou sílu. Pokud mám silné aktivní svaly, jsem stabilní a můžu předpokládat, že mě pohyb nebude bolet a snížím i riziko možných zranění,“** vysvětluje Větrovský.

Pevný pohybový systémů potřebujeme i pro aerobní trénink, k němuž se často upínají odpůrci posiloven. **„Chůze je přirozený pohyb a rozhodně bychom ji měli pěstovat. Pokud ale nemám sílu svalů, které zajistí správný pohyb těla, nastavení kolen, zad a tak dále, ani banální pohyb, jako je chůze, nebude mít ideální přínos pro naše zdraví. Vbočená kolena, překlopené kotníky, to všechno se řetězí a důsledek se pak může objevit i v krční páteři, aniž bychom tušili, že problém vychází od nohou,“** objasňuje terapeut.

S běháním opatrně

V zápalu úprku za zdravím a silou leckdo po letech nazuje kecky a vyběhne kolem baráku. „**Běh bez předchozího tréninku a přípravy může být pro většinu z nás totální devastace zejména pro klouby. Pro aerobní aktivitu jsou mnohem šetrnější stroje typu crosstrainer. Pohyb na nich je plovoucí, zabírá horní i dolní polovina těla a především odpadnou tvrdé dopady,**“ říká Větrovský.

Zátěž opatrně dávkovat

Když zpevňovat tělo, čím začít? Ideální je začít pomalu třeba s půlkulovým závažím a zátěž si opatrně dávkovat. Podle Větrovského není vhodné začít jen vlastní vahou, což jde v poslední době do módy, tedy dřepy, kliky a podobně.

„Pro netrénovaného člověka to není optimální zátěž. Aniž si to uvědomujeme, vlastní váha je obrovská. Vážím-li 80 kilo, pak dřepy zvedám zhruba 40 kilo, kliky budu zvedat okolo 25 kilo. Naopak v posilovně si nastavím pro začátek třeba jen pět kilo a postupně dojdu k tomu, abych mohl cvičit s vlastní vahou,“ dodává terapeut.

Základ je správná technika

Pro trénování síly je velmi důležitá, ostatně jako u každého jiného sportu, technika a výběr správných cviků, které nejsou pro každého člověka v daném okamžiku stejné. Jinak na svém těle napácháme více škody, než užitku. Pro začátek je tedy vhodné neexperimentovat a alespoň dočasně se raději obrátit na odborníka, ať už pohybového terapeuta či fyzioterapeuta. Dalším krokem pak mohou být skupinové lekce, vedené instruktorem. **„Vhodný je pilates zaměřený silově na střed těla,“** doporučuje Větrovský. Vždy je potřeba se informovat na instruktora/ku a jeho/její lekce a nechat si radši lekce doporučit. Ne všechny pilates lekce jsou stejné a efektivní.

Regenerujte a relaxujte

Aby naše námaha byla efektní, nesmí být pohybové aktivity nárazové, ale je třeba si je rozvrhnout do celého týdne. **„Ideální je jeden den silová činnost, druhý den aerobní, další den spíše protahování, například strečink nebo cvičení typu „aby záda nebolela“ a čtvrtý den pauza. „Je třeba si nechat prostor pro relaxaci a regeneraci. Když se přetrénuji, může se stát, že si něco natáhnu, špatně se hnu, pak se z toho budu měsíce**

léčit a přijde demotivace,“ varuje terapeut.

Svaly spalují energii i ve spánku

Máte pocit, že posilování místo běhu není to pravé pro to, aby vaše tělo více spalovalo energii? Omyl. **„I posilování spalování podporuje. Tedy přesněji řečeno svaly vybudované při posilování neustále spotřebovávají energii, a to i ve spánku, i tehdy musí tělo svaly vyživovat. Není k tomu zapotřebí vypadat jako Arnold Schwarzenegger. Stačí, když začnou být svaly aktivní,**“ ujišťuje Větrovský.

Copyright © 2024

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