O pohybu 18. 5. 2018 | Mgr. Martina Karasová

Nikdy není pozdě začít. Jaký pohyb je vhodný právě pro vás?

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Nikdy-neni-pozde-zacit.-Jaky-pohyb-je-vhodny-prave-pro-vas__s10011x10959.html

Dnes víme, že dostatečná pohybová aktivita je spolu se správnou výživou to hlavní, co člověk může vykonat pro svoje dobré zdraví a prevenci nemocí. Každý jsme jiný - každému může vyhovovat jiný pohyb či sport. Sedavý způsob života vede k velkému množství zdravotních potíží včetně kardiovaskulárních nemocí, cukrovky, osteoporózy a v neposlední řadě i poruchami pohybového a opěrného aparátu. Jak vybrat pro sebe správný pohyb?

Nikdy není pozdě - ale jak z široké nabídky

vybrat ten pravý pohyb pro vás?

O tom, **jak se nám bude dařit** v různých sportovních disciplínách, **rozhoduje** hned **několik faktorů**. Jedním z nich je **naše tělesná stavba neboli somatotyp**.

- **Pokud máte nejblíže k ektomorfovi**, máte vysokou, štíhlou postavu, a dlouhé končetiny. Máte méně svalové hmoty, na druhou stranu **nemáte problém s přílišným ukládáním tuku**. Vaše ramena, hrudník i pánev jsou úzké, stejně jako obličej. I když nabrat svalovou hmotu pro vás bude obtížnější, **nebojte se silovějšího cvičení a posilování**. **Nezapomínejte ale na svaly středu těla**.
- Pokud jste **spíše mezomorf**, máte **atletickou postavu**, masivní kostru a poměrně velké množství svaloviny kryté tenkou vrstvou tělesného tuku. Vaším poznávacím znamením jsou široká ramena i hrudník a nejčastěji čtvercový tvar obličeje. **Nemáte problém nabrat svalovou hmotu a tím pádem i váhu**. Do tréninkového plánu je u vás vhodné **zařadit aerobní pohybovou aktivitu**, která tolik nevede k nárůstu svalstva a **pomáhá udržet optimální tělesnou hmotnost. Pozor si dejte na svalové dysbalance**.
- **Endomorfové** mají **robustní tělo**, ale na rozdíl od mezomorfů, **s vyšším množstvím tělesného tuku** uloženého většinou centrálně, tedy v oblasti

trupu, což bývá rizikové pro onemocněné kardiovaskulárního aparátu. Vzhledem **ke sklonům k nadváze** by ve vašem tréninkovém plánu měla hrát **hlavní roli pohybová aktivita vedoucí k redukci hmotnosti,** tedy takzvaná **aerobní pohybová aktivita**. **Nezanedbávejte však ani posilování a práci se středem těla.** **Více svalů se postará o vyšší energetický výdej, což je pro redukci hmotnosti žádoucí.**

Výše zmíněné rozdělení však **neznamená, že vzhled naší postavy je neměnný** a jakákoliv snaha by byla zbytečná. **Právě naopak! Vždy můžete ovlivnit množství svaloviny, podkožního tuku a celkovou výkonnost a to nejen tréninkem, ale i stravou.** Pokud milujete běh a typem tělesné stavby jste spíše endomorf, není v žádném případě nutné opustit to, co jste měli dodnes rádi, a začít se zvedáním těžkých vah.

Pohybem proti stresu

Pohyb nebo fyzická práce nám mohou pomoci odbourat psychickou únavu, opačně to však nefunguje. Najděte si však **takovou pohybovou aktivitu, která nám vyhovuje a zároveň baví**. Při nevhodné volbě je velká pravděpodobnost, že u ní člověk dlouho nezůstane. Pokud se rozhodnete chodit na skupinové lekce, informujte se, zda je lekce vhodná i pro začátečníky.

- Není nic horšího, než přijít do tělocvičny s nadšením a odcházet demotivován s pocity, že vás všechno bolí a týden být vyřazený z provozu.

Motorický nešika?

Každý si nové pohybové dovednosti osvojujeme jinak. Máme i rozdílné předpoklady si pohyb představit, plánovat nebo předvídat. Zatímco vám může činit problém chytit letící míč nebo se trefit pálkou do míčku, jiní zase mohou mít problém s udržením rovnováhy, s koordinací pohybů nebo zapamatováním si cvičební sestavy na hodině aerobiku. **Některé naše schopnosti jsou zkrátka omezené, na něco jsme více talentovaní.** I tyto schopnosti by měli hrát svou úlohu při výběru vhodných aktivit. **Nicméně pílí a tréninkem se může i z nemotory stát vcelku šikovný nadšenec**.

Pohyb podle genetiky?

Některé společnosti slibují, že s **pomocí genetiky rozluští, jaký pohyb je pro vás ideální**. Stačí si vytřít ústa vatovou tyčinkou a poslat vzorek do příslušné laboratoře. **Za několik týdnů by měly přijít výsledky**, ze kterých se člověk dozví, **jaký sport jeho tělu nejvíce vyhovuje**. Vypadá to jednoduše, ale **vyšetření bývá poměrně nákladné a nepříliš přesné**. Navíc hrozí, že pokud se lidé dozvědí, že jejich tělo shazuje přebytečné kilogramy

složitěji, odradí je to od pohybu úplně.

Nenechte se odradit

Pokud vás nechytne hned první sportovní aktivita, nevzdávejte to a zkuste další. Často také záleží na lektorovi, který hodinu vede, hodina s jedním může být neskutečná nuda a vy budete hypnotizovat hodiny, zatímco s dalším si na čas ani nevzpomenete a nebudete se moct dočkat další lekce.

MINISTERSTVO
ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

Tento článek vznikl za finanční podpory dotačního programu MZ „Národní program zdraví – projekty podpory zdraví“ pro rok 2018, číslo projektu 10975, projekt Aktivně a zdravě.

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