O pohybu 15. 1. 2021 | Mgr. Alena Vídeňská

Sportování venku - vrstvené cibulové oblečení a strečink jsou základem

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Sportovani-venku---vrstvene-cibulove-obleceni-a-strecink-jsou-zakladem__s10011x19889.html

Čím nižší teplota, tím víc je důležité vědět, jak se správně obléknout. Moderní materiály dokáží udržet teplo a odvádět pot. Cvičení venku vám dává svobodu. Určujete si, kdy a kde budete cvičit.

Výhody cvičení venku

Denně trávíme několik hodin v interiéru, zvláště v zimě není naším cílem aktivně trávit čas venku. Stačí krátká procházka a rychle šup do tepla. Je to pochopitelné.

- Pokud ale **zvolíte dobré oblečení**, prospějete svému tělu pobytem na čerstvém vzduchu mnohem více, než hodinou v posilovně. Však co je základem pevného zdraví? Silná imunita. Tu můžete získat i pravidelným pohybem právě v přírodě. Lepší nálada, získání vitamínu D, **spálení více kalorií a hlavně pohyb zdarma**. To jsou další výhody tréninku venku.

Vrstvení – cibulový systém

Základem pro chladné dny je tedy správné oblečení i vrstvení. Cílem vrstvení je volit jednotlivé vrstvy oblečení tak, aby byla **zachována jejich funkce**.

- Na první vrstvu oblečení bychom měli zvolit funkční prádlo, včetně ponožek a spodního prádla, jehož hlavním úkolem je **odvod potu do další vrstvy a udržení tělesného tepla**. Ideálními materiály oblečení

může být polyester, polyamid, merino vlna.

- Druhá vrstva by měla být „izolační“, čímž pomáhá udržet tělesnou teplotu. Sem patří oblečení z flísu, polyesteru, vlny a bavlny.
- Třetí vrstva pak chrání před klimatickými vlivy (déšť, vítr, atd.). Svrchní část materiálu by tedy **měla být nepromokavá**, se schopností neprofouknout. Třetí vrstva by měla odvádět vlhkost z předchozích dvou vrstev, ale zároveň by měla být odolná právě vůči různým povětrnostním podmínkám. Dle zaměření aktivity můžeme použít péřovku, lehkou péřovku, softshellku, izolační bundy, větrovky.

Nejen oblečení

Stejně tak, jako je důležité se správně obléknout, nesmíme opomenout ani na další fakty, které nám zaručí kvalitně odvedený trénink venku.

Základní otázkou by mělo být, **co venku vlastně cvičit a kde**. I při venkovním tréninku musíme mít v naší aktivitě systém a zohlednit náš cíl.

Budeme nabírat svaly, chceme hubnout nebo jen zlepšit kondičku? Co venku cvičit? Určitě vás jako první napadne běh. Ano, je to rychlá a nejlevnější alternativa sportu, díky kterému můžeme redukovat hmotnost, zlepšit kondičku a posílit naše tělo. Existuje ale spousta typů běhu, které jsou právě díky svému zaměření specifické pro náš cíl.

- **Klasický běh na krátkou až střední vzdálenost** v přirozeném tempu – zlepší naši kondičku, pomáhá k redukci a udržení hmotnosti
- **Intervalový běh** – střídání intervalů lehčího klusu se sprinty, který zlepšuje naši kondičku a výbušnost, pomůže pálit tuky
- **Běh na dlouhou vzdálenost** – zlepšuje výdrž

- **Běh do kopce** – buduje svalovou hmotu stehen a hýždí, dokážete díky němu spálit kalorie za kratší čas, zlepšujete sílu, vytrvalost těla

Budovat a rýsovat tělo můžete na workoutovém nebo jiném hřišti, kde za pomocí bradel, hrazdy a jiných vychytávek **můžete krásně stavět svoji svalovou hmotu**. Zacvičit si můžete například různé typy přítahů, shybů, dipů, vše s vahou vlastního těla, nebo si můžete vzít na pomoc odporové gumy. Na dolní část těla postačí dřepy, výpady, které můžete kombinovat a hrát si s jejich tempem i provedením, např. dřepy s výskokem, výpady s prohmitem, atd.

Zahřátí a strečink

Svaly jsou při venkovním tréninku náchylnější na zranění, proto **je nutné je před samotným tréninkem důkladně zahřát**, dynamicky rozcvičit a poté udržovat stálou teplotu těla i při celém tréninku. Na závěr tréninku nezapomeňte na důkladný strečink, který namáhaným svalům uleví a podpoří tak jejich aktivní růst.

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