O pohybu 13. 7. 2023 | Mgr. Alena Vídeňská

Pohyb pro ženské zdraví a rovnováhu: Od fitka po hormonální jógu

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Pohyb-pro-zenske-zdravi-a-rovnovahu:-Od-fitka-po-hormonalni-jogu__s10011x20607.html

Jaký je ideální pohyb pro ženy a jak náš hormonální cyklus ovlivňuje sportovní výkony? Pokud tápete, máme pro vás pár tipů na sportovní aktivity, které nám ženám zkrátka sedí. A navíc si řekneme, kterým částem těla bychom měly při cvičení věnovat zvýšenou pozornost z hlediska našeho zdraví.

Pohyb je život!

Jednoduchá rada na začátek – vyhledávejte jakýkoli přirozený pohyb! Pohybem

posilujeme naše svaly, šlachy, zlepšujeme zdraví svých kostí. Pro posílení kardiovaskulárního systému **zapojte do svých pravidelných aktivit chůzi nebo jízdu na kole**. Díky tomu budete v lepší fyzické kondici a tím pádem i soběstačnější ve vyšším věku. Veškerý aktivní pohyb je pro člověka důležitý a počítá se. Ať je to práce na zahradě, nebo cíleně vybraný sport. **Nebojte se vyzkoušet i nové sporty**, které jsou z hlediska našeho zdraví pro tělo velmi prospěšné. Pojďme se společně podívat, jaké sporty to mohou být a proč stojí za to se do nich pustit.

Fitness není jen pro muže

Máte z prostředí fitness strach? Myslíte si, že je jen pro svalouše? Obáváte se, že se ztrapníte, nebudete vědět, jak cvičit apod.? Naprosto zbytečně!

- **Do fitka může chodit opravdu každý, kdo chce zlepšit svou fyzickou kondici, mít silné a zdravé tělo, zhubnout a cítit se ve formě.**

Silový trénink zpevňuje nejen svaly, ale zvyšuje i hustotu kostí, udrží zdravé vaše klouby a šlachy. Cvičení ve fitku s váhou vlastního těla nebo různými fitness pomůckami a silový trénink by se měl ideálně stát nedílnou součástí života nás všech. Buduje a udržuje aktivní svalovou hmotu, a i když vás mohou

trápit zdravotní problémy (např. kolena, záda, prodělaný infarkt, bypass atd.), můžete cvičit pod dohledem zkušeného trenéra, který ví, jaké cviky můžete s ohledem k vašemu zdravotnímu stavu vykonávat.

Milujete vodu? Pak zkuste vodní aerobik nebo paddleboard

Kondiční cvičení ve vodě má spoustu výhod. Nejen, že voda odlehčí vašemu pohybovému aparátu, ale zároveň její odpor umožní rozvoj svalové síly, vytrvalosti a flexibility. Pravidelné cvičení ve vodě příznivě působí na krevní oběh, srdeční soustavu, svalstvo, vazy a klouby.

- **Vodní aerobik** je skvělým cvičením při posttraumatických stavech, je vhodný pro všechny věkové kategorie všech úrovní pokročilosti. Při cvičení se využívají různé pomůcky, které zvyšují odpor vody a tím zefektivňují samotný trénink, případně se cvičí pouze s vlastním tělem.

Pokud raději vyrážíte cvičit ven, mám pro vás další tip. Ale u vody zůstaneme, nebojte.

- **Paddleboard** je nejen zábavný, ale je i velmi účinným prostředkem na budování kondičky.

Jelikož je paddleboard nestabilní plocha a na vodě se neustále pohupuje, nutí naše tělo zapojit co nejvíce vnitřních svalů, včetně coru (středu těla). Zlepšíte si díky němu stabilitu, balanc, motoriku a koordinaci. A hlavně – aktivně posílíte celé tělo. Při rychlejší jízdě navíc posílíte i kardiovaskulární systém, spálíte aktivně tuky, zlepšíte si svoji fyzičku i kondičku.

Trampolínky (jumping) stále frčí

Skákání na trampolínkách má pro tělo hned několik benefitů. Zlepšíte si díky němu svalovou sílu a vytrvalost, zvýšíte svou aerobní kapacitu a hustotu kostí, čímž mimo jiné **můžete předcházet osteoporóze, posilujete svaly celého těla, včetně coru a pánevního dna, podpoříte lymfatický systém, zlepšíte koordinaci svých pohybů, svou koncentraci, a dokonce se u tohoto sportu i protáhnete**. Jelikož jsou skoky skvělým pohybem pro rozproudění lymfatického systému, může pravidelné zařazení této sportovní aktivity pozitivně ovlivnit nebo zmírnit projevy celulitidy.
Trampolínky neboli jumping můžete vyzkoušet formou skupinové lekce. Vezměte s sebou třeba kamarádku, protože ve dvou se to lépe táhne.

Cvičení s TRX

Cvičit s TRX může opravdu každý, nezáleží na úrovni fyzické kondice, ani na hmotnosti. Procvičíte nejen svalové partie, které jsou standardně procvičovány při obvyklých trénincích, ale zapojí se zejména **svaly hlubokého stabilizačního systému (HSS)** a méně využívané a namáhané svaly. Cvičení na TRX zlepšuje celkovou tělesnou koordinaci a každý cvik je proveden při zpevnění celého těla. Silový trénink se tak vyskytuje v každém pohybu. Při

cvičení s TRX je v jednotlivém cviku maximálně aktivován HSS, navíc se procvičuje naše flexibilita, koordinace a rovnováha.

Pomalé cvičení ve stylu jóga, pilates, tai-chi

Zdají se vám všechny dosud zmíněné sportovní aktivity příliš „akční“ a hledáte něco klidnějšího? Uvolnění, relaxace těla i duše, ale zároveň také posilování – to vše naleznete na lekcích jógy, pilates nebo třeba tai-chi. Tyto pomalé sporty jsou ideální doplněk k silovějším sportům, celkově zlepší vaše další sportovní výkony a flexibilitu, vybalancují svalové nerovnosti a dokonce i omlazují! Ne nadarmo se říká, že **„vaše tělo je tak staré, jak pružné jsou vaše fascie“.**

A pokud nevíte, jak s pomalým cvičením začít, vyzkoušejte lekce **hormonální jógy**.

- Tento styl jógy harmonizuje nejen hormonální výkyvy, ale řeší i další problémy, jako je průběh menopauzy, problematická menstruace, PMS, stresové stavy, nespavost, ale i další záležitosti spojené s ženským zdravím nebo problematikou otěhotnění.

Chci cvičit, ale mám strach ze svalů

Kladete si občas otázku, že když začnete například se silovým tréninkem, narostou vám velké bicepsy a celkově začne mít vaše postava mužské rysy? Mohu vás uklidnit. Ženské tělo funguje zcela jinak než tělo mužské, tudíž naše postava nebude nikdy připomínat svalovce z fitka. Naturální posilování naopak buduje krásné ženské plné křivky.
Zajímá vás, zda je nějaký rozdíl mezi sporty vhodnými pro ženu či muže? Pak vás ujistím, že není. Ženy mohou dělat úplně stejné sporty jako muži a naopak. Všichni bychom ale měli začínat vždy správným zpevněním středu těla, což je absolutní základ pro veškerou navazující pohybovou průpravu.

Na jaké svalové partie by se ženy měly především zaměřit?

Posilujte nejen problémové partie, jako jsou paže, hýždě, stehna a břicho, které

vytvářejí esteticky pěkný pohled na postavu, pokud jsou posílené. Zaměřte se také na:

posilování:

- **zádových svalů** – předejdete tak jejich bolestem
- **středu těla (tzv. coru)** – zajistíte si tak správné držení těla, tělo bez bolesti, zlepšíte svou rovnováhu
- **pánevního dna** – zabráníte tak nechtěnému úniku moči a poklesu nebo výhřezu pánevních orgánů

protahování:

- **celého těla** – zadní a přední strana stehen, lýtkové svaly, svaly okolo kyčlí a hýžďové svalstvo, zádové a prsní svaly, svaly krční páteře a trapézy

A co ženský cyklus a sportovní výkonnost?

Bohužel (nebo bohudík) náš **hormonální cyklus ovlivňuje nejen naše nálady, stav pleti, ale především i chuť sportovat a sílu výkonu**. Možná na sobě máte vypozorované, že v období před menstruací na nás padá celková únava, jsme „pomalejší“, ale především naše síla jde až o několik procent dolů oproti dnům po skončení menses. Je to zcela normální a žena, která tvrdě cvičí, by měla s těmito výkyvy počítat a přizpůsobit svému cyklu i svůj trénink.

- Víc než kde jinde zde platí, že **poslouchat své tělo se vyplácí**. Takže nevymlouvejte se na to, že máte své dny, ale snažte se svůj trénink odjet naplno tak, jak je to v danou chvíli možné.

Na co ještě nezapomínat

Mějte na paměti, že ruku v ruce s pohybem a lepším zdravím jde i **vyvážený jídelníček**.

- Konzumujte proto **dostatek bílkovin, nezapomínejte na vitamín D, omega 3 mastné kyseliny, železo, kolagen a důležitý antioxidant vitamín C**.

Vyzkoušet můžete také celou řadu produktů značky **Mivolis** z drogerie dm, která vám nabídne široké spektrum vitamínů i minerálů a dalších doplňků stravy, které se vám budou hodit nejen při tréninku. V dm si můžete vybrat také proteinové tyčinky či jinou sportovní výživu ze skvělé sportovní řady **Sportness**. Osobně mám dobrou zkušenost právě s proteinovými tyčinkami, které konzumuji nejen jako rychlou svačinu během dne, ale sáhnu po nich například i na túře, pokud potřebuji rychle doplnit energii. Zkoušeli jste už malinovou?

Tento článek vznikl ve spolupráci s dm a jejich kampaní Ženské zdraví.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com
Zdroj informací:
Vlastní zkušenost – autorka je fitness trenérka a výživová specialistka;
Joga-spirit.cz

chůze cvičení s TRX dm drogerie markt dostatek pohybu jóga pohyb a strava pravidelný pohyb silový trénink sportovní výkon trénink flexibility ženské zdraví

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