



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O pohybu](#) 9. 1. 2024 | redakce Vím, co jím

Při jakém sportu spálíte nejvíc kalorií? Zde je 6 tipů

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Pri-jakem-sportu-spalite-nejvic-kalorii-Zde-je-6-tipu__s10011x20721.html

Fitka i ostatní sportoviště praskají každoročně v lednu pod náparem cvičících nadšenců doslova ve švech. Motivací je většinou shození přebytných kil a snaha dostat se do formy. Mnozí ale často netuší, které sportovní aktivitě by se měli věnovat, aby byl efekt co největší. Představujeme proto 6 sportů, při nichž budete pálit kalorie nejlépe.



Chcete spalovat kalorie? Kombinujte kardio a

silový trénink

Pohyb má celou řadu benefitů pro fyzické i psychické zdraví. Zároveň je i skvělým pomocníkem při hubnutí, protože díky spáleným kaloriím a vytvořením kalorického deficitu budete efektivně hubnout. Zvolit přitom můžete rychlou chůzi, běh, plavání, bruslení, jízdu na rotopedu či cokoliv dalšího, co vás baví a co vám aktuální možnosti dovolí.

„Mezi nejúčinnější spalovače kalorií skutečně patří vytrvalostní cvičení, nicméně ze svých zkušeností doporučuji při hubnutí i silový trénink. V něm se sice budete pohybovat v nižší tepové frekvenci než při kardiu, a tedy i méně spálíte, ale pomůže vám to při formování postavy a budování svalů. Díky většímu množství svalů vám vzroste bazální metabolismus a spálíte tak v klidovém stavu více energie,“ tvrdí Tereza Horová, trenérka fitness sítě Form Factory.

Martina Weisserová, hlavní výživová poradkyně KetoDiet, k tomu však dodává, že vždy je nutné řešit i jídelníček:

„Jsem sice zastáncem pravidelného pohybu, ale pravda je taková, že bez kardia se při hubnutí obejdete, bez správného jídelníčku nikoliv.“

Jestliže chcete trvale a zdravě zhubnout, potřebujete k tomu zkrátka dobře a udržitelně jíst.

Jídelníček na hubnutí není žádná věda

Základním pravidlem pro [hubnutí](#) je zajistit si přiměřený kalorický deficit.

„Pokud chcete zhubnout, denní kalorický výdej musí být vždy větší než příjem,“ vysvětluje Weissarová a vyjmenovává základní dietní pilíře, na které se při sestavování jídelníčku zaměřit:



Dostatek kvalitních

bílkovin

- Omezení jednoduchých sacharidů
- Navýšení zdravých tuků
- Přidání zeleniny ke každému jídlu
- Pravidelný pitný režim

Co se týká nastavení jednotlivých makroživin, odvíjí se to nejen od vašich cílů, ale také věku, zdravotního stavu, denního režimu, dietní historie a v neposlední řadě fyzické aktivity. Při jaké fyzické aktivitě tedy vydáte nejvíce energie?

6 sportů, při kterých spálíte nejvíc kalorií

Sport č. 1: Běh

Při běhu spálíte vůbec největší množství kalorií za hodinu. Mimoto běhání zlepšuje flexibilitu, zvyšuje vytrvalost a sílu. Donutit se však vyběhnout během zimního období bývá výzva i pro zkušené běžce. Proto si nevyčítejte, když venkovní běhání odložíte až na jaro a místo toho dáte přednost běhu na běžeckém trenažeru v teple posilovny.

Nicméně trenérka Horová přirozený pohyb zimní krajinou doporučuje:
„Příjemně vás to naladí na celý den. Nemusíte ovšem běhat. I svižná procházka na čerstvém vzduchu splní svůj účel. Případně se můžete

přihlásit na skupinový běh, kde vás ostatní běžci motivují a může to být pro vás větší zábava."

Sport č.2: Skákání přes švihadlo

Pamatujete na svá dětská léta? [Skákání přes švihadlo](#) vás do nich zaručeně zase dostane. Při této aktivitě navíc můžete spálit až 370 kcal za půl hodiny. Výhodou skákání přes švihadlo je také to, že zlepšuje koordinaci, pomůžeme vám vypracovat hezké svaly na pažích, nohou, hrudníku a ramenou. Celkově vám zlepší kondici a zaskákat si můžete klidně i doma, pokud na to máte dostatečný prostor.

Sport č.3: Jízda na kole

Podobně jako v případě běhu nemusíte brázdit sněhové stezky. Během zimního období jsou skvělou alternativou stacionární [kola](#), kde se řídíte podle pokynů lektora, který vytváří pomocí motivující hudby profil tratě. Zátěž si pak volíte podle svých individuálních schopností.

Sport č.4: VNX Workout

Milujete hudbu a tanec? V tom případě zkuste VXN Workout, nový dance fitness program s atmosférou tanečního parketu, původem z amerického Miami.



„VXN Workout probíhá v přitní sálu se světelnou atmosférou evokující taneční parket, kde se při poslechu moderních hudebních remixů naučíte pod vedením instruktora originální taneční choreografií a spálíte vcelku velké množství kalorií," tvrdí Horová.

Sport č.5: Jumping

Pokud je pro vás tanec příliš velké sousto, nabízí se alternativa v podobě jumpingu, dynamické fitness aktivité, kde je základem kombinace rychlých a pomalých skoků, dynamických sprintů a silových prvků v kombinaci s

balančními prvky. Podobně jako u předešlé aktivity se cvičí v rytmu hudby s tím rozdílem, že se ke štíhlejší postavě neprotančíte, ale proskáčete.

Sport č.6: HIIT

Pro vyznavače méně alternativních sportů se nabízí starý dobrý, ale stále velice populární HIIT neboli vysoce intenzivní intervalový trénink. HIIT se cvičí v sériích po 30 vteřinách s maximálním zatížením doplněné o úseky s nižší intenzitou. Tento typ cvičení je efektivní zejména při spalování tuku a zlepšení fyzické kondice a dynamiky. Tereza Horová na závěr ještě dodává, že jednotlivé lekce bývají odlišné, takže se nestane, že by si vaše tělo na cvičení zvyklo. Výhodou je i kombinace kardia se silovými prvky.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací: Tereza Horová, fitness trenérka; Martina Weisserová, výživová poradkyně

[běh dostatek pohybu efektivní trénink fitness centrum HIIT jak spálit kalorie](#)
[jízda na kole kalorický deficit motivace k pohybu pravidelný pohyb tanec tip jak](#)
[zhubnout snadno a rychle trénink tréninkový plán vyvážený jídelníček](#)
[vyvážený příjem živin workout zpátky do formy](#)

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