magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O pohybu 15. 11. 2013 | beda

Squash a badminton jsou náročné, ale efektivní aktivity

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Squash-a-badminton-jsou-narocne,-ale-efektivni-aktivity__s10011x8012.html

Venku už sportují jen opravdoví otužilci. Na sníh pořád ještě čekáme, takže nám v podstatě nezbývá nic jiného než vyrazit sportovat v halách a tělocvičnách. Mezi oblíbené tělesné aktivity, které se během podzimu a zimy hrají uvnitř, patří například squash nebo badminton. Díky nim spálíte spousty kalorií, získáte fyzickou kondici a zlepšíte i psychiku. Sporty jsou to ale náročné a je třeba dát pozor na zranění.

S raketou na squash i badminton se opravdu zapotíte

Badmintona a především squash jsou vynikající pro **posílení srdeční činnosti a zlepšení koordinace**. Protáhnete si u něj prakticky všechny svaly. Nejvíce zabrat ale dostanou hýžďové a mezilopatkové svaly a svaly na nohou. Obzvlášť u těchto sportů je **důležité myslet na protažení**. Víc než u jiných sportů hrozí v důsledku rychlých pohybů **riziko zranění** - například natažení svalu nebo utržení šlachy. Během krátkého časového úseku je možné vydat velké množství energie. Ideální je tak i proto, když si chcete **vyčistit hlavu od svých problémů**.

Kolik spálíte kalorií

Squash i badminton jsou velmi **náročné sporty**, odměnou je ale poměrně **rychlé získání fyzické kondice** a spálené kalorie. **Za hodinu hraní squashe spálí muž s váhou kolem 80 kg 600 kcal. Žena s váhou 60 kg pak spálí 430 kcal.** Squash tak z vybraných halových sportů představuje nejvíce energeticky náročnou aktivitu. U badmintonu je to jen o trochu méně, u mužů je to 540 kcal a u žen 390 kcal za hodinu. Pravidelné hraní těchto dynamických her však znamená i značnou **náročnost na klouby a úpony**.

Před tréninkem

Před takto náročným sportem je třeba se najíst, ale alespoň 2 hodiny dopředu. Menší rozestupy by nemusely dělat dobrotu. Poslední **jídlo před zátěží** by mělo být převážně sacharidového charakteru, např. rýže, brambory či těstoviny. Důležité je myslet i na pitný režim a důkladně se **hydratovat**.

Pokud chcete zhubnout, nestačí pouze navyšovat energetický výdej formou plánovaných pohybových aktivit. Nejefektivnější je dosahovat negativní energetické bilance kombinací zvýšeného energetického výdeje a současného snížení energetického příjmu stravou. **Sport tedy ideálně kombinujte se zdravým jídelníčkem.**

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