magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O pohybu 15. 7. 2014 | beda

Nebojte se začít se cvičením v létě

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Nebojte-se-zacit-se-cvicenim-v-lete__s10011x8501.html

Největší nápor zažívají fitness centra v lednu, kdy se zdravý životní styl a pár shozených kil dostane na seznam předsevzetí u spousty lidí. Léto je ale na sportování ještě lepší roční dobou - můžete vyrazit na kola, brusle, za turistikou nebo třeba do bazénu. Nenechte se odradit vyššími teplotami a začněte se víc hýbat.

Neustále se přemlouváte, že od příštího týdne už opravdu začnete něco dělat a pořád datum oddalujete, až je nakonec léto, 30 stupňů a chuť na cvičení je nulová? **Nebojte se začít se cvičením v létě.** Většina lidí začíná se cvičením díky novoročnímu předsevzetí, jiní si myslí, že v zimě se tuky spalují lépe, ostatní mají v zimě více volného času. **Proč nevyužít prázdné posilovny, nebo krásného počasí přes léto?**

Má roční doba vliv na spalování tuku?

"Ve své podstatě trochu ano. Není to způsobeno fyziologickým dějem, že bychom v zimě ukládali více tuku a v létě se naopak tuku zbavovali, ale příčinou je změna životosprávy. Zatímco **v zimě máme větší pocit hladu=obranný mechanismus chladu, v létě se naopak přestáváme cpát tučnými jídly a stravujeme se spíše lehkými jídly a menšími**

porcemi," odpovídá osobní trenérka z fitness centra Euforie Mgr. Dita Šípková. "V zimě máme obecně méně pohybu než v létě, což snižuje energetický výdej. Jestliže v létě automaticky změníte svůj jídelníček a začnete cvičit, zvýšíte výdej energie, uvidíte výsledky rychleji a bez velkého přemlouvání. Díky viditelným výsledkům vám nebude chybět motivace a se cvičením nebudete mít problém pokračovat celoročně," dodává.

Velký výběr aktivit - cvičte venku i vevnitř

Jedním z důvodů proč začít cvičit právě v letních měsících je **velký výběr aktivit**, které se dají provozovat. J**e vhodný čas začít s běháním, jízdou na kole, jízdou na bruslích, plaváním,** ... "Samozřejmě aktivita by neměla být postavena pouze na typu cvičení cardio. I svalovou hmotu musíme udržovat a posilovat," radí osobní trenérka.

Co může cvičení v létě znepříjemnit?

- **Vysoké teploty**

Jestliže je venku přes 30 stupňů, **nedoporučuje se cvičení na přímém sluníčku**. "Organismus bychom neměli přetěžovat a přehřívat. V tomto počasí doporučuji spíše pomalejší cvičení, například power jogu nebo pilates," varuje

Šípková.

- **Nadměrné pití alkoholu**

Snažte se vyhnout tvrdému alkoholu a nezapomínejte na doplňování nealkoholických tekutin. Nejlepší je voda.

- **Sladkosti**

V letních měsících na nás číhá množství nástrah: **zmrzliny, ledové tříště, sladké limonády**, ... Jestliže máte pravidelnou pohybovou aktivitu, nemusíte mít špatné svědomí z každé zmrzliny.

- **Dovolená**

Pravidelně cvičíte, už si na tréninku nepřipadáte jako v mučírně a přijde 14 dní na dovolené. Po návratu se týden přemlouváte než půjdete opět cvičit a na tréninku si připadáte jako začátečník? "Nenechte se odradit leností, **bývalá kondice se během 14 dnů vrátí zpět**," uklidňuje Dita Šípková. Ale samozřejmě to nebude samo od sebe.

Tip pro Prahu:

"*Nechce se vám v krásném počasí do tělocvičny? Doporučuji venkovní cvičení. Cvičíte na čerstvém vzduchu, sluníčko*

dodává energii a vy děláte dobrou věc nejen pro vaši postavu. V Euforii podporujeme cvičení na čerstvém vzduchu, proto jsme připravili cvičení na terase. Prostornou terasu můžete využít jako posilovnu, kde na vás čekají netradiční posilovací pomůcky: dřevěné činky různých velikostí, konstrukce na TRX, lodní lana a mnohem více. Jestliže preferujete skupinové cvičení, pořádáme na terase akce, kde cvičíme zumbu, fitbox, power jogu, funkční trénink.. Pokud nejste milovníci sluníčka a raději si zalezete někam do chládku, abyste si zatrénovali, čekají na vás posilovny a sály, které nejsou v letních měsících přeplněny," láká Dita Šípková.

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