magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O pohybu 15. 1. 2015 | Mgr. Martina Karasová

Pohyb jako běžná součást dne

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Pohyb-jako-bezna-soucast-dne__s10011x8801.html

Budík, rozvézt děti do školy, rychle do práce, pak vyzvednout děti, uvařit večeři, napsat s dětmi úkoly a večer pak padnout vyčerpáním do postele. Že vám na pravidelný pohyb nezbývá čas ani energie? Poradíme vám jak na to!

Pěstujte pozitivní vztah k pohybu a sportu už od dětství

Děti kopírují dospělé, jděte jim proto příkladem a veďte je k aktivnímu stylu života již od raného dětství. Místo víkendového sledování pohádky vyražte na cyklo výlet nebo na procházku. Nejen, že budete mít spoustu společných zážitků, ale v budoucnu se nebudou muset potýkat problémům s nadváhou. **Pravidelná tělesná aktivita navíc zvyšuje výkonnost i obranyschopnost malého organismu.**

Najděte si aktivitu, která vás bude bavit a u

které vydržíte

Fitness centra po novém roce praskají ve švech, bohužel je to jev jen dočasný a už v únoru bude návštěvnost sotva poloviční. Cílem není odrovnat se během týdne každodenním tréninkem a pak se měsíc léčit, ale **najít si takovou aktivitu, která vás bude bavit, na kterou se budete těšit a ke které se budete rádi vracet.**

Co nejméně používejte auto a MHD

Zkuste někdy vystoupit o pár zastávek dříve a projděte se na čerstvém vzduchu. Nechte auto doma a třeba budete překvapeni, kolik času ušetříte, když nemusíte stát v kolonách a složitě hledat parkování.

Choďte po schodech

Na výtah zapomeňte a vyzkoušejte tento skvělý kardio trénink. Nejenom že budujete svou kondici, ale **navíc skvěle tvarujete své zadní partie**.

Přivstaňte si

Ranní cvičení vás dokáže správně nastartovat do nového dne. Cvičit můžete doma, než se vzbudí rodina, nebo vyrazit ven. **Běhat se dá téměř celý rok**, stačí se jen vhodně obléct. Pokud upřednostňujete spíše indoorové aktivity, pak jistě najdete některé zařízení v okolí, které ranním nedočkavcům přizpůsobilo otvírací dobu. Některá centra navíc nabízejí také půlhodinové lekce v době polední pauzy. Nezapomínejte ale, že při ranní aktivitě je potřeba se více rozcvičit, svaly jsou ztuhlé, protože tělo není zahřáté a má nižší teplotu.

Pořiďte si psa

Psí pohled vás vytáhne na procházku za každého počasí a to i několikrát denně. **Může to pro vás být skvělá motivace, jak překonat lenost a mít k tomu skvělou společnost.**

Nainstalujte si sportovní aplikaci do telefonu

Nabídka sportovních aplikací je široká, některé zaznamenávají v průběhu dne vaši pohybovou aktivitu a vy tak máte přehled, kolik jste ušli kroků nebo uběhli kilometrů. Další **obsahují sady cviků nebo celé tréninkové plány, kterými**

se můžete inspirovat.

Pravidelný pohyb je pro naše zdraví nezbytný. Můžeme mít až 13 kg nad svou optimální hmotnost, ale pokud pravidelně cvičíme, je to pro náš zdravotní stav příznivější, než necvičit a mít normální váhu.

Za optimální se považuje 30 minut pohybové aktivity nebo také 10 000 kroků denně.

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