magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O pohybu 2. 3. 2015 | Mgr. Martina Karasová

Kolo v několika podobách

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Kolo-v-nekolika-podobach__s10011x8879.html

Také už se nemůžete dočkat, až budou venkovní teploty příznivější a vy vyrazíte na kolo nebo vyběhnete jen tak do přírody? Pokud nepatříte mezi kaskadéry, kterým ani mráz a led nepřekazí požitek z jízdy, pak asi na svého dvoukolého miláčka jen smutně pokukujete. Pokud ale nechcete přijít o formu, můžete zkusit nějaké aktivity pod střechou.

Na výběr máte **skupinový spinning** nebo **stacionární kolo**. Mnozí si spinning oblíbili natolik, že se mu věnují celoročně. Jedná se vlastně především o **kardio trénink**, kde procvičíte **svaly nohou, hýždí, paží a trupu**. Intenzitu zátěže si volíte sami. Můžete jezdit po rovince, do kopce nebo dokonce sesednout ze sedla a kopec si vyšlápnout vestoje. Střídají se i pozice rukou. **Hodiny probíhají ve fitness centrech, které jsou vybaveny speciálními stacionárními koly, vyškolenými instruktory a jezdí se na hudbu.** Co písnička, to jiný terén. Pokud potřebujete k pořádnému výkonu kolektiv a povzbuzování, je to sport pro vás. **Je to sport vhodný pro všechny, bez rozdílu pohlaví i věku.** Je nenáročný na koordinaci pohybů a nezatěžuje kloubní systém a jeho cílem je celkové procvičení svalů nohou, hýždí, paží a trupu. Pokud je na vás tempo nebo zátěž příliš vysoké, jednoduše si uberete podle sebe. **Spinningu se ale raději vyhněte, pokud trpíte bolestmi kostrče nebo hemoroidy.**

Na kole doma v obýváku

Pokud se vám v zimě nechce ani do fitka nebo nechcete utrácet, můžete jezdit i doma. Koupi nového přístroje je ale třeba zvážit. V mnohých domácnostech se z rotopedů staly odkladače na oblečení, případně okupují balkon. Platí tu to samé jako o cvičení doma, je třeba pevná vůle a chuť, bez ní to nejde. Můžete si udělat soukromou hodinu spinningu nebo jezdit pravidelně například u večerního programu v televizi. Spinningové kolo - cyklotrenažér a domácí rotoped se však velmi liší.

Cyklotrenažér x domácí rotoped

Rotoped je určen především pro domácí trénink, udržení kondice, celkové zpevnění těla. **Rozhodně není určen pro intenzivní profesionální trénink nebo pro vrcholové sportovce.** Výhodou je cenová dostupnost a široká nabídka modelů na trhu.

Cyklotrenažér je určen pro simulaci jízdy na kole a hlavním rozdílem oproti rotopedu je přesné nastavení zátěže, robustní a pevný rám, dokonalá stabilita stroje a také vyšší maximální zátěž. Cyklotrenažéry mohou být vybaveny kombinovanými pedály s SPD zámkem s možností používat cykloobuv. Pořizovací cena trenažéru je ale samozřejmě vyšší.

Další možnosti: veslování, běh

Nemusíte ale zůstat u jen u kola. Zkusit můžete i **trenažér veslařský**. Na rozdíl od kola, se zde zaměříte především na horní polovinu těla, ale procvičíte skoro všechny svalové skupiny. **Posilování svalového korzetu a páteřních svalů přispívá ke správnému držení těla a pomáhá i při bolestech zad.** Pokud budete dobře hledat, najdete centrum, kde nabízí i skupinové rowingové lekce, trenažéry najdete poměrně často v kardio zonách v posilovně. Pořídit si ho můžete ale i domů.

Pokud preferujete přirozený pohyb a ven by vás v tomto počasí nikdo nedostal, je tu pro vás **běhací pás**. I zde můžete využít nabídky většiny fitness center a chodit na skupinovou lekci nebo si poměrně objemný přístroj pořídit domů.

Z výše zmiňovaných variant je tato nejblíže přirozenému pohybu, pokud netrpíte velkou nadváhou nebo obezitou, nedochází ani k přetěžování žádné partie. **I tady si ovšem musíte dát pozor na držení těla a správnou koordinaci pohybů.**

Pokud můžete, vyběhněte ale raději ven do přírody, pořádnému výšlapu na kopec nebo procházce na čerstvém vzduchu se žádná jiná aktivita stejně nevyrovná.

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