magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O pohybu 24. 4. 2015 | Mgr. Martina Karasová

30denní výzvy - jsou pro vás to pravé?

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/30denni-vyzvy---jsou-pro-vas-to-prave__s10011x9079.html

Pokud se občas pohybujete ve světě online fitness, určitě jste již narazili na 30denní výzvy. Ještě jste o nich neslyšeli? Jedná se o cvičení, které se zaměřuje na určitou partii těla. Toto cvičení se praktikuje v průběhu 30 dnů. Slibuje, že za měsíc budete mít skvělé tělo a ztratíte přebytečné centimetry. Nejčastěji narazíte na výzvu na břicho a na zadek. Jsou tyto výzvy pro vás to pravé?

Pokud cvičíte pravidelně a komplexně, mohou vám výzvy pomoci s tvarováním určitých partií. Problém nastává, pokud se do výzvy pustí člověk, který **s cvičením začíná a kromě výzvy už jinak nesportuje**. Ještě větší problém je pokud se do výzvy pustí **maminka čerstvě po porodu** ve snaze o co nejrychlejší úbytek kilogramů nabraných v těhotenství. Bohužel, tato skupina je velmi početná.

Výzva na břicho - ne pro čerstvé maminky

Z pohledu fyzioterapeuta mi **nejvíc nahání hrůzu výzva na břicho**. Cvičí se nejčastěji sklapovačky nebo leh sedy, kdy první den začínáte na 50 opakováních a postupně se dostanete až na 250. **30. den tak místo slibovaného plochého bříška s „six packem“ získáte maximálně slušnou diastázu** (rozestup přímých břišních svalů), **přetížené bedro-kyčlo-**

stehenní svaly a z toho plynoucí **bolesti bederní oblasti**. Pokud děláte cviky na břicho s vysokými počty opakování, pak výsledkem bude nanejvýš **místní svalová vytrvalost a lehké zvětšení svalové síly a objemu**. Nehledě na to, že vyrýsované bříško si žádá ztenčení tukové vrstvy nad svaly a toho bez úprav jídelníčku nedosáhnete.

Zaměřte se na core

Posilování břicha typu „zkracovačky“, kdy si zapřete nohy nebo tělo zvedáte švihem nahoru, už je přežitek. Osvěta v tomto směru naštěstí funguje a stále více trenérů i sportovců samotných se zaměřuje na tzv. core, tedy **hluboké svaly středu těla**, které mají za úkol udržovat stabilitu bederní páteře, správného držení těla a rovnováhy těla jako celku. **Tyto svaly udržují vzpřímený postoj, podpírají páteř a pomáhají kontrolovat jednotlivé pohyby, tedy koordinovat.** Také přenáší vynaloženou sílu a energii z těla na okolní prostředí a obráceně a vyrovnávají výkyvy těžiště těla, zajišťují jeho stabilitu. Mimo jiné absorbují značnou část energie při doskocích a dopadech a především zpevňují páteř a chrání tak vnitřní orgány dutiny břišní.

U **dřepovacích výzev**, kde se 30. den dostanete až na 250 dřepů zase **trpí kolena**, která jsou i bez dřepů nadměrně namáhaná u osob s nadváhou nebo v těhotenství. Můžete tak s pohybem skončit dřív než začnete.

Ne všechny výzvy jsou špatné

Narazit můžete i na výzvy, které mají za úkol vás **nakopnout a motivovat začít něco dělat**. Nejlepší je si svou výzvu sestavit sami. **Co třeba chodící výzva?** Pokud jste na pohyb nebyli zvyklí vůbec, můžete začít s 10 minutami denně, postupně prodloužit na hodinu a půl, kdy už ujdete přibližně 10 000 kroků, což je považováno za optimální a zdraví prospěšný pohyb pro naše zdraví.

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