



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O pohybu](#) 30. 9. 2016 | Mgr. Martina Karasová

Práce na zahradě se vyrovná poctivému tréninku

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Prace-na-zahrade-se-vyrovna-poctivemu-treningu__s10011x10004.html

Podzimní práce na zahradě je pěkná dřina. Vyrovná se poctivému tréninku v posilovně. Pokud průběžně pracujete na zahradě, tak se nemusíte obávat, že Vaše tělo zahálí a nesportuje.





Zdroj: [Zahradničení](#) ze Shutterstock

Sekání trávy se vyrovná jízdě na kole

Jen si spočítejte, kolik času trávíte úpravou trávníku, hrabáním, zaléváním a podobnými činnostmi. Možná pak zjistíte, že spálíte tolik energie, jako byste si dali několik lekcí ve fitness centru najednou. Věděli jste, že sekáním trávy

spálíte přibližně stejné množství energie jako při jízdě na kole? **Nejlepší odměnou zahrádkáře pak nejsou jen krásné květiny, výborná zelenina či chutné ovoce, ale také pevné tělo a dobrá kondice.** Práce na zahradě tělu i duši velmi prospívá a navíc z ní můžete mít dvojitý užitek. Zahrádkaření je přirozený pohyb, při kterém posílíte všechny důležité svaly a jste přitom na čerstvém vzduchu. Nespornou výhodou prací na zahradě je, že při nich člověk ztrácí pojem o čase. Tudíž jimi tráví mnohem delší dobu než cvičením. Uvažuje fyzioterapeutka a osobní trenérka [Mgr. Martina Kasová](#)

V následující tabulce najdete hodnoty spálené energie u jednotlivých činností v kJ/h.

	60 kg osoba	80 kg osoba	100 kg osoba
Zalévání	430	570	720
Stříhání keřů	880	1 170	1 470
Hrabání	1 080	1 440	1 800
Sekání trávy	1 360	1 820	2 280
Zahradničení obecně	1 000	1 340	1 680

Pár tipů pro zdravé zahradničení (a nebo sportování na zahradě?)

- ♥ Pokud to vykonávaná práce dovolí, **klekněte si**, případně používejte podložky pod kolena.
- ♥ Vyvarujte se opakujících se pohybů, **střídejte různé práce**. Pokud zvládnete, střídejte i ruce, aby nedocházelo k jednostrannému zatěžování svalů.
- ♥ Při zvedání nebo přenášení těžkých předmětů si vždy k předmětu poklekněte, záda nechte narovnaná, pokud předmět přenášíte, mějte ho co nejbližší k tělu.
- ♥ V průběhu prací **dělejte pauzy** a v těch se protáhněte a projděte.
- ♥ Dodržujte **pitný režim a chraňte se před sluncem**.
- ♥ Používejte **ochranné pomůcky**, jako jsou rukavice, brýle, kuklu, ev.čepici.

Příjemné podzimní dny plné pohybu, které strávíte nejen zahradničením :)

Copyright © 2023

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