**magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz**
O pohybu 25. 1. 2017 | Mgr. Martina Karasová

# V lednu mráz - zimní sporty těší nás

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/V-lednu-mraz---zimni-sporty-tesi-nas__s10011x10170.html

Bílá zima se konečně hlásí o slovo, proto je načase vyměnit běžecké boty za lyžařské. I zimní sporty mají svoje kouzlo, ale také svá úskalí. Můžeme zůstat doma za pecí, nebo spálit nějaký ten kJ příjemným sportem:)

Zdroj: Zimní sporty ze Shutterstock

## Lyžování je sport jako každý jiný

**Proto bychom se měli na začátku rozehřát a protáhnout.** Pokud přeceníme své síly a před sportováním se nerozcvičíme, riskujeme zranění. I poté, co sjedeme z vleku či lanovky, bychom si měli najít chvilku na krátké protažení lýtkových a stehenních svalů, zad a ramen, než se spustíme ze svahu. Ostrý start není vhodný ani pro dýchací cesty. Vdechováním studeného

vzduchu riskujeme bolesti krku či zánět průdušek.

**Nepodceňujte ani poslední jízdu, při nich jsou úrazy nejčastější. Člověk už je myšlenkami jinde a svaly nestihnou včas a adekvátně zareagovat.** Za největší procento úrazů na sněhu je odpovědná právě únava a přetížení svalů. Na lyžích to nejčastěji to odnesou kolena.

## Správně nastartovat svůj den na svahu můžete i vhodně zvoleným jídlem

**Ideální lyžařskou snídání je ovesná kaše se špetkou skořice pro zahřátí, oříšky a čerstvým nebo sušeným ovocem. Energie z ní se bude uvolňovat postupně.** Pokud se chystáte lyžovat až kolem oběda, pochutnejte si přibližně hodinu před odjezdem na těstovinách, pohance, rýži, případně na bramborách a doplňte je libovým masem a zeleninou. **Na čerstvém vzduchu tráví rychleji, připravte si proto do batohu svačinu – třeba banán nebo oříšky.** Ani v zimě nezapomínejte na pitný režim, ideální je bylinkový nebo ovocný čaj do termosky.

# Sjezdové lyžování

Při sjezdovém lyžování nejvíc procvičíte stehna, lýtka a záda. Na sjezdovkách rozvíjíte rovnováhu, pohyblivost a koordinaci celého těla. **Za hodinu sjezdu 60minut můžete spálit až 1600 - 2400 kJ (osoba 60kg/90kg)**, čekání na vlek samozřejmě výdej energie snižuje. Rychlá jízda však zároveň zvyšuje riziko zranění. Ohroženy jsou zejména kolena, ramena nebo hlava, nikdy proto nezapomínejte na helmu.

**Páteř bývá při lyžování namáhána asi nejvíce v bederní části.** Částečně toto můžeme ovlivnit polohou pánve. Příliš vystrčený zadek a velké prohnutí v bedrech jsou mnohdy příčinou bolesti. Jednak jsou přetěžovány vzpřimovače zad a také se zvyšuje tlak na meziobratlové ploténky, což později může vést i k jejich výhřezu.

**Snažte se pánev dostat do neutrální pozice, kdy není ani podsazená ani vysazená a zapojit tak i břišní svalstvo.** Správná pozice pánve napomůže také tomu, že se celé těžiště těla aktivně posune mírně vpřed a vycentruje tak celý váš postoj. Lyžování se tak stane jednodušším, lyže se lépe ovládají a zautomatizujeme-li si takové pohyby, přestanou nás záda bolet!

## Chůze nebo běh na běžkách představují více aerobní druh pohybu

Vynakládáte více energie. Navíc posilujete nejen velké svalové skupiny – nohy, hýždě, záda, paže a hrudník, ale také srdce - **při běžkovém lyžování pracuje celé tělo. Podle tempa můžete spálit za 60minut až 2 400kJ a 3 500 kJ.** Na rozdíl od sjezdového lyžování či snowboardu, nepřerušujete pohyb většími přestávkami. Běžky navíc nezatěžují klouby, proto jsou vhodné i pro lidi s nadváhou.

## Bruslení

**Pokud si dopřejete hodinu intenzivního bruslení, ztratíte přibližně 1400 kJ - 2 100kJ.** Kluziště prověří a zdokonalí vaši rovnováhu, reakční čas i kondici. Posílíte převážně svalstvo nohou a trupu.

## Při jízdě na snowboardu si vytvarujete stehna

Lýtka, hýždě a ve zvýšené míře pracují i svaly trupu. Principem jízdy na snowboardu je totiž rotace těla a jízda v náklonech celého trupu. **Při hodinové jízdě spálíte okolo 1800kJ - 2700 kJ, pokud místo vleku využijete**

**vlastní nohy, bude výdej energie samozřejmě větší.** Zatížení svalů není úplně rovnoměrné, vždy záleží, která noha je vpředu. Nejvíce jsou namáhány stehenní a zádové svaly a největší riziko úrazů hrozí kostrči a zápěstím.

## Pokud budete odpočívat doma na gauči - tak za hodinu 60minut spálíte přibližně 260kj - 360kj ( osoba 60kg - 90kg).

---

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz