



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[O pohybu](#) 7. 7. 2017 | Mgr. Martina Karasová

# Načerpejte energii pohybem. Léto je ideální období

URL článku: [magazin/clanky/o-pohybu/Nacerpejte-energii-pohybem.-Leto-je-idealni-obdobi\\_\\_s10011x10476.html](http://magazin/clanky/o-pohybu/Nacerpejte-energii-pohybem.-Leto-je-idealni-obdobi__s10011x10476.html)

Léto je roční období, které k pohybu přímo vybízí. Na výběr máme nepřeberné množství aktivit. A pokud je voda váš živel, vyzkoušejte některé naše naše tipy. Věděli jste, že ve vodě vydáme až 5x více energie a síly než na suchu? A že ve vodě vážíme přibližně desetinu naší normální váhy?



## **Cvičení ve vodě**

Pokud nejste zrovna v kondici, máte nějaká kila navíc, nebo se zotavujete po

úraze, cvičení ve vodě je pro vás ideální. Navíc voda klade odpor ve všech směrech, ve kterých se při cvičení pohybujete a neustálým vyrovnáním těžiště posilujete všechny důležité svalové skupiny, aniž byste se na tuto svalovou skupinu konkrétně zaměřili. **Díky tlaku vody na tělo dochází automaticky ke snížení krevního tlaku a ke zlepšení srdeční funkce při cvičení.**

## Vodní lyžování

Vodní lyžování je relativně mladý sport, který znají lidé téměř po celém světě, minimálně z televizních obrazovek. Je to individuální sport prováděný na vodních lyžích s použitím tažného člunu, nebo vleku. Provádí se v areálech vodního lyžování na stojaté i tekoucí vodě se speciálním vybavením. Nechejte se táhnout za vodním skútrek na vodních lyžích a prověřte svou stabilitu a schopnost koordinace pohybu. **Voda je živel, který vás jistě nenechá chladným a jízda na lyžích za vodním skútrek dodá potřebnou dávku adrenalinu.**

## Paddleboard

Pokud chcete zkusit něco nového, zkuste plavbu na paddleboardu. Je to prkno podobné surfovému a k pohybu vpřed využívá dlouhého pádla. **Rovnoměrně se při něm zapojuje celé tělo - od lýtkových svalů, přes zádové a šikmé**

**břišní, až po všechny svaly na ruku. Díky tomu zlepší cit pro rovnováhu a fyzickou kondici.** Navíc, zvláště pokud se vydáte proti proudu, se při paddleboardingu dobře hubne, protože jde o aerobní cvičení. **Na paddleboardu si můžete i zacvičit, díky neustálému balancování zapojíte všechny svaly a pracovat budou celou lekci.** Můžete dělat různé druhy výdrží, klasických posilovacích cviků nebo squatů. Na konec se nezapomeňte protáhnout. Pokud je vaší vášní jóga, tak i ta se dá na paddleboardu cvičit. Stačí prozkoumat nabídku ve vašem okolí.

## **Beach volejbal**

Těžko byste hledali sport, který více voní létem. Hluboká vrstva písku navíc tlumí veškeré dopady a doskoky, takže zátěž pohybového aparátu je minimální. **Díky tomu, že se hraje bez bot, posilujete svaly, které drží podélnou i příčnou klenbu nohy. To má pozitivní vliv nejen na zdraví chodidel, ale i kotníků, kolen, kyčlí a zad.** Zpočátku mohou chodidla při hraní bolet, souvisí to se zatížením a únavou svalů, které se tady mnohem více nadřou než při chůzi v obuvi s pevnou podrážkou. **Písek je navíc nestabilní povrch, takže při pohybu budete mnohem více zapojovat i hluboký stabilizační systém páteře.**

# Plavání

Plavání je vhodné téměř pro každého, ať už si chcete dát pořádně do těla, nebo momentálně potřebujete šetřící režim. Jen si dejte pozor na správnou techniku plavání, zvláště u plaveckého stylu prsa. Často lidé plavou s hlavou nad vodou, při čemž dochází k přetěžování krční páteře. **Při plavání se střídá napětí svalů s jejich relaxací, což příznivě působí na činnost pohybového aparátu, krevního oběhu, nervové soustavy i dýchacího ústrojí. Ve vodě se navíc zapojují téměř všechny svaly.** Pokud zrychlíte tempo a pořádně zaberete, budete muset překonávat odpor vody a zaposilujete si i bez činek.

## Na co si dát v létě pozor

**Chraňte se před sluncem** - hrozí vyšší riziko dehydratace a úrazů. Kromě toho je zde také větší riziko spálení, ale i vznik nebezpečného nádoru na kůži. Proto se před případným pobytem na slunci nezapomeňte namazat krémem s vysokým SPF faktorem a chraňte se i pokrývkou hlavy. Ti, co se na sluníčku hýbou, jsou prý dokonce vystaveni většímu riziku rakoviny kůže než ti, kteří se sluníčku jen vystaví. Pocení zvyšuje citlivost kůže, a ta je pak víc náchylná ke spálení. Při běhu na přímém slunci je dobré mít na hlavě čepici z lehkého

materiálu a na očích sluneční brýle. Dobré brýle ochrání nejen před UV zářením, hmyzem a prachem, ale také před vysoušením očí větrem.

**Dodržujte pitný režim** - Během fyzické aktivity spotřebovává naše tělo tekutiny mnohem rychleji, než když jsme v klidu a v horkém letním počasí je to ještě mnohem výraznější. Pijte dostatečně před, během i po sportování a **snažte se přijímat tekutiny bez cukru**. Ideální je voda nebo neperlivé minerálky. Mimo tekutin je totiž dobré přijímat i dostatečné množství minerálů, abychom doplnili ztráty.

**Pozor na křeče** - mohou se objevit v průběhu sportování nebo po něm. Často jsou způsobeny nedostatkem vody a nahromaděním kyseliny mléčné. Většinou se vyskytují v lýtkách. Abyste jim zabránili, nezapomínejme na dostatečný pitný režim a **velmi hodné je střídat různé minerální vody pro doplnění iontů**.

**Vnímejte svoje tělo** - V létě snad více než kdy jindy platí, že máme naslouchat svému tělu. Nepřeceňujte své síly, pokud se na svou obvyklou tréninkovou dávku necítíte, zvolte raději lehčí trénink, nebo vyběhněte jindy. Naše tělo nám dobře radí, stačí ho vnímat a respektovat.

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)