



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O pohybu](#) 8. 12. 2017 | Mgr. Martina Karasová

Konec výmluvám. Pohyb svědčí tělu i duši i v prosinci

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Konec-vymluvam.-Pohyb-svedci-telu-i-dusi-i-v-prosinci__s10011x10730.html

Venku sice přitahuje, ale nejsme medvědi, abychom se ukládali k zimnímu spánku. Zimní počasí spolu s nedostatkem světla však vůbec neláká k pohybu a nahromaděná energie se místo toho plíživě mění v tukové zásoby. Snížený výkon společně se zvýšenou chutí k jídlu nám tak může na konci zimního období přinést nějaké to kilo navíc.



Naše tělo totiž musí v zimě vynaložit více energie, aby se zahřálo a i z tohoto důvodu si v zimě podvědomě vybíráme jídla bohatá na kalorie s cílem zahnat hlad a zahřát se.

Podpořte imunitu

Přitom ani v zimních měsících se nemusíte vzdávat svých oblíbených pohybových aktivit, dokonce se můžete věnovat i některým vyloženě zimním. **Pravidelné a přiměřené sportování příznivě totiž ovlivňuje imunitní systém.** Sport venku, především v chladnějším počasí, také přispívá k otužení organismu a ke zlepšení imunity a odolnosti především vůči nemocem. **Aktivní pohyb navíc přispívá i k tvorbě endorfinů, které zlepšují naši náladu. [I některé potraviny dokáží povzbudit imunitní systém.](#)**

Dobře se oblečte

Co je ovšem pro zimní sportování nezbytné, je vhodné a kvalitní oblečení a funkční prádlo, které nás ochrání před prochladnutím. Při fyzické zátěži dokáže takové prádlo odvést vlhkost od pokožky a předat ji do další vrstvy funkčního oblečení nebo tuto vlhkost odpařovat přímo do vzduchu. Nedochází proto k prochladnutí. **Důležité je správně vrstvit jednotlivé kusy funkčního oblečení.** Při intenzivním pohybu počítejte s tím, že pocitově bude venkovní teplota až o 10 stupňů vyšší. Je to tím, že vaše tělo se zahřeje, zapotí se a vám je tepleji. **Pokud budete příliš oblečení, nebo budete oblečení nevhodné, budete se cítit nepohodlně, a to vás může demotivovat.**

Pozor na velké mrazy

Pokud je venku lehce pod nulou, můžete být bez obav. Pokud ale teploměr ukáže méně než minus 15 stupňů, začínáme při sportu trochu riskovat. **Problémem je zejména ledový vzduch, který vdechujeme.** V mrazech je téměř nemožné dýchat nosem, který se zaplní sekrety a je neprůchodný. A tak dýcháme ústy přímo ten mrazivý vzduch do průdušek a plic. Hrozí pak větší možnost nachlazení než jindy. Také svaly ztuhnou, koordinace pohybu se zhorší a omezí ho i oblečení, klouby mohou bolet od nachlazení. **Nezbytnou součástí zimního tréninku by mělo být vždy úvodní zahřátí.**

Druhým limitním počasím je mlha, kdy se kromě špatné viditelnosti kumuluje vysoká vlhkost. Ta vás může omezit zejména tehdy, pokud máte problémy s dýcháním, trpíte astmatem nebo vás trápí poruchy imunitního systému. Tehdy se kapénkové nákazy snadněji šíří a mlha je tak omezením pohybové aktivity venku.

A jaké sporty tedy v zimě vyzkoušet?

- **Běh**

Pokud jste zvyklí běhat, ani v zimě nemusíte přestávat. Zvolte jen výše

zmíněné vhodné oblečení a vyberte si příjemnou trasu. **Za hodinu této aktivity spálíte 3200 KJ.** [Doběhněte si pro dobrou náladu.](#)

- **Sjezdové lyžování**

Při sjezdovém lyžování nejvíc procvičíte stehna, lýtka a záda. Na sjezdovkách rozvíjíte rovnováhu, pohyblivost a koordinaci celého těla. Za hodinu sjezdu **můžete spálit až 2100 kJ**, 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.

- **Běžky**

Chůze nebo běh na běžkách představují více aerobní druh pohybu, při kterém 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 až 2700 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 1500 kJ**. Kluziště prověří a zdokonalí vaši rovnováhu, reakční čas i kondici. Posílíte

převážně svalstvo nohou a trupu.

- **Plavání**

Vyberte si ve svém okolí bazén, jehož voda má minimálně 26 °C. Za hodinu této aktivity **spálíte 2200 KJ**.

- **Squash**

Za hodinu hraní **spálíte okolo 3500kj**. Squash tak z vybraných halových sportů představuje nejvíce energeticky náročnou aktivitu. Pravidelné hraní squashe však znamená i značnou náročnost na klouby a úpony, což může tréninkový plán nepříznivě ovlivnit.

Copyright © 2024

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