magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O pohybu 26. 12. 2017 | Mgr. Martina Karasová

Svátky u televize? Děkuji, nechci

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Svatky-u-televize-Dekuji,-nechci__s10011x10753.html

Svátky jsou milou příležitostí setkat se se všemi blízkými i kamarády, na které není během roku příliš čas. Všude je přichystáno pohoštění a není možné ho odmítnout. Také znáte ten pocit těžkého břicha, lenivého posedávání a polehávání? Možná je právě teď už ten správný čas se zvednout a dát se trošku do pohybu. Zkuste to. Nabízíme pár osvědčených tipů.

Svátky na horách

Utečte v době volna do kouzelného prostředí zasněžených hor a užijte si tak trochu jiné svátky. Navíc tak místo s Vánoci často spojeného přibírání na váze možná i o nějaké to kilo přijdete. **Na běžkách totiž podle tempa můžete spálit až 3000 kJ za hodinu.** Běžky navíc tolik nezatěžují klouby, a proto jsou vhodné i pro lidi s nadváhou. Při aerobním pohybu procvičíte kromě svalstva nohou i ruce a trup. Běh na lyžích je navíc vhodný pro všechny věkové kategorie a dokonce způsobuje daleko méně úrazů než ostatní zimní sporty.

Za hodinu sjezdu spálíte okolo 2 000 kJ. Skvěle si posílíte stehna, lýtka, záda a břicho, zlepšíte si kondičku, rozvíjíte rovnováhu, pohyblivost a koordinaci celého těla. Oproti běžkám je sjezd mnohem rychlejší, což také zvyšuje riziko zranění. Ohroženy jsou zejména kolena, hlava a na snowboardu bývá častá poranění ramen.

Procházka za dobrodružstvím

Pokud nevíte jak odlákat děti od pohádek, nabídněte jim cestu za pokladem. Pokud je lovení keší chytne, buďte si jistí, že příště to budou ony, kdo bude tahat ven vás. **Geocaching je totiž hra, která snoubí turistiku s dobrodružným hledáním pokladů ukrytých všude kolem nás** – ve vaší

ulici, cestou do práce, v lese u vás za domem. Poklady představují schránky, tzv. kešky, které umisťují jiní hráči této hry. Jejich obsahem bývá zpravidla notýsek pro zapisování návštěv tzv. logbook, tužka a předměty určené na výměnu mezi jednotlivými hráči. Často to jsou drobné hračky, které oslní právě vaše potomky. Při nálezu keše se zapíšete do notýsku a můžete si vzít některý z přítomných předmětů. Na oplátku do něj vložíte nějaký svůj. K nalezení pokladu potřebujete mít přístup na internet a navigační zařízení GPS nebo chytrý telefon. Na oficiálních stránkách geocachingu najdete informace o jednotlivých keškách, především o jejich umístění. O hledání pokladů jsme již psali zde.

Při hledání spojíte příjemné s užitečným, chůze totiž patří k nejpřirozenějšímu lidskému pohybu, a pokud chodíte správně, aktivujete svaly celého těla včetně jeho centra. Střídavé napínání a uvolňování lýtkových svalů také aktivuje žilně svalovou pumpu a zajistí správné proudění krve v žilách. Tím napomáháme dokonalejšímu odtoku žilní krve z dolních končetin a zamezíme tvorbě křečových žil. Pravidelný pohyb navíc vede ke snižování nadváhy, snížení krevního tlaku a poklesu hladiny cholesterolu. **Pravidelná chůze má také ochranný vliv na srdce naši celkovou kondici.**

Bruslením za spalování

Bruslení se dlouhodobě těší oblibě a přibývá míst, kde je možné se nejen sklouznout, ale také si brusle vypůjčit. **Bruslení je velmi komplexní aktivita, při níž zapojujeme svalové skupiny všech částí těla.** Nejvíce jsou zatěžovány svaly dolních končetin a hýždí. Dochází také k aktivaci zádových svalů, především vzpřimovačů páteře a dolního trapézového svalu. Výhodou oproti běhu je menší zátěž na kluby, protože odpadají tvrdé dopady, je tak vhodným sportem i pro lidi s nadváhou. Tato aktivita má také příznivý efekt na oběhový a respirační systém, můžeme ho považovat za silově-vytrvalostní aktivitu převážně aerobního charakteru, při kterém nároky organizmu na kyslík stačíme pokrýt v průběhu vlastní činnosti. Rozvíjíme při něm současně sílu, vytrvalost, koordinaci a rovnováhu. Co se spalované energie týče, **bruslíme-li vycházkovou rychlostí okolo 10km/h, spálíme během této doby asi 1500 kJ. Pokud ale zvýšíme tempo na přibližně 16 km/h, spalujeme už okolo 2500 kJ.** Za hodinku svižnější jízdy tak můžete spálit i štědrovečerní večeři.

Zacvičte si zdarma

V posledním týdnu tohoto roku nabízí řada pražských sportovišť své

aktivity zdarma. Využít můžete pestrou nabídku sportů jako je plavání, bruslení, lezení, squash, tenis, zumbu nebo pilates a jógu. **V rámci projektu Týden sportu zdarma budou moci Pražané v období od 25. do 31. prosince navštívit vybraná sportoviště aniž by sáhli do svých peněženek.** Největší počet lidí se každoročně vydává na plavecké bazény a zimní stadiony, ale nabídka je mnohem širší. Máte tak jedinečnou možnost protáhnout si tělo i mezi svátky a vyzkoušet něco nového.

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