O pohybu 8. 6. 2018 | Mgr. Martina Karasová

Trápí vás kila navíc a chcete se hýbat? Poradíme vám

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Trapi-vas-kila-navic-a-chcete-se-hybat-Poradime-vam__s10011x11004.html

Obezita a nadváha je významným rizikovým faktorem řady onemocnění, včetně cukrovky, vysokého krevního tlaku a kardiovaskulárních onemocnění. Díky obrovskému množství lidí, kterých se týká, je jednou z největších hrozeb současnosti. Trápíte se svými kily navíc? Chcete se začít hýbat, ale stále přemýšlíte, jak?

Můžete si připadat neobratní…

Pokud máte nadváhu, můžete si připadat neobratní, snadno se zadýcháte a

představa rychlejšího pohybu nemusí být vždy příjemná. Není divu.

- **Při 15kg nadváhy a průměrných 7000 krocích odnosíte denně sto tun navíc, a to už je pořádný náklad.**

Pokud jste se však rozhodli se svou hmotnostní zatočit, **bez pohybu se neobejdete.** Věděli jste, že podle výzkumů můžete mít až 13 kg nad svou optimální hmotnost, ale pokud pravidelně cvičíte, je to pro váš zdravotní stav příznivější, než necvičit a mít normální váhu?

Začátky nemusí být snadné, zkuste se však místo toho, co nesvedete, soustředit na aktivity, které vám potíže činit nebudou nebo už do vašeho pohybového repertoáru patří.

Které aktivity jsou vhodné?

Na druhu aktivity až tak nesejde, hlavní je začít se hýbat. Jestli už pohyb do vašeho života patří, postupně navyšujte jeho množství. **Pokud patříte mezi úplné začátečníky, buďte trpěliví a ohleduplní ke svému tělu, které doteď lenošilo.** Zpočátku stačí 30 minut rychlejší chůze tři dny v týdnu. Postupně můžete navyšovat čas i zátěž.

- Jestliže se po letech nicnedělání pustíte hned do nejnáročnějších fitness

lekcí, může se stát, že stejně rychle skončíte. Taková zátěž vás může spíše vyřadit z provozu než nastartovat pro další výkony.

Najděte si pro začátek formu cvičení, která odpovídá vaší současné kondici, a od něj se budete časem posouvat dál. **Chůzi můžete postupně zaměnit za běh či chůzi s holemi.** Pokud je vaše startovací hmotnost příliš vysoká, s během raději počkejte. Dopady a odrazy při běhu by se mohli negativně projevit především na nosných kloubech a jejich bolest by vám znemožnila pokračovat ve vašem úsilí.

Zaměřeno na střed

- Než se začnete věnovat jakékoliv aktivitě, měli byste mít **pevný střed těla**, který je pro každý pohyb nezbytný.

Pokud není trupová stabilizace zapojována správně, není vytvořena kvalitní opora pro provedení pohybů v horních a dolních končetinách. Pak dochází k přetěžování páteře a kloubů a v konečném důsledku i ke vzniku nejrůznějších degenerativních změn. Pokud je pro vás pojem core nebo stabilizační systém španělskou vesnicí, obraťte se na odborníka, který vás práci se středem těla naučí.

Pořádně se zapotit

- Pokud chcete hubnout, měli byste cvičit s nízkou intenzitou při 60–70% maximální tepové frekvence aspoň hodinu, protože tuky začínáme spalovat až přibližně po půl hodině.

Při nízkofrekvenčním kardiu, dokážeme opravdu spálit relativně velké množství energie, ovšem za poměrně dlouhou dobu. Nevýhodou také je, že tělo si na nastavenou zátěž časem zvykne a bude pálit méně kalorií a vám tak nezbude nic jiného než cvičit déle a déle. Řešením jak se dostat do kondice je tzv. **HIIT - high intensity interval training**, tedy vysoce intenzivní intervalový trénink, který je stavěn na střídání maximální a nízké intenzity, což pro tělo představujte daleko větší zátěž. Vzhledem k náročnosti se rozhodně se ale nejedná o aktivitu, která by se měla provozovat po delší dobu než 30minut. Trénink rozdělen na určité úseky, ve kterých cvičíme na maximum a mezi nimi

si dopřejeme krátký odpočinek, nebo dané cviky provádíme s nižší intenzitou. HIIT se dá provozovat kdekoliv – při běhu, při cvičení v bazénu, na trampolínách nebo na eliptikalu.

Jak často se hýbat?

Ideálně půl hodiny každý den. Neznamená to však, že budete každý den v tělocvičně. Denní dávku hravě splní i procházka, práce na zahradě nebo výlet s dětmi na kole. Nenuťte se do cvičení, které vás nebaví, **najděte si takové, na které se budete těšit.** Můžete mít až 13 kg nad svou optimální hmotnost, ale pokud pravidelně cvičíte, je to pro váš zdravotní stav příznivější, než necvičit a mít normální váhu

Odpočívejte

Ano, i odpočinek a relaxace má v našem pohybovém plánu nezastupitelnou úlohu. **Stejně jak je důležité správně cvičit, tak je důležité i správně odpočívat.** Pokud svému tělu nedodáte po cvičení dostatek času, aby se zregenerovalo, vaše výkonnost bude pomalu klesat a dříve či později začne hrozit nějaký úraz z nadmíry zátěže. **Krom toho, stres bývá jednou z nejčastějších příčin nadváhy a obezity.**

MINISTERSTVO
ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

Tento článek vznikl za finanční podpory dotačního programu MZ „Národní program zdraví – projekty podpory zdraví“ pro rok 2018, číslo projektu 10975, projekt Aktivně a zdravě.

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