magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O pohybu 23. 8. 2019 | Mgr. Martina Karasová

Jak začít s pohybem a vybrat si správnou pohybovou činnost

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Jak-zacit-s-pohybem-a-vybrat-si-spravnou-pohybovou-cinnost__s10011x19315.html

Rozhodli jste se, že je čas začít cvičit. Skvělé! Udělali jste první krok na cestě k vašemu novému, zdravějšímu a krásnějšímu tělu i mysli. Pohyb k životu člověk potřebuje odpradávna. Pravidelné cvičení může minimalizovat riziko onemocnění, ale pomáhá nám také zvládat špatnou náladu, stres a zvyšuje naši sebedůvěru. Bez pravidelného pohybu naše svaly ochabují a ztrácejí svou přirozenou pružnost a potenciál. Necítíme se pak dobře ani fyzicky ani psychicky, naše emoce a sebeúcta jsou totiž ovlivněny tím, jak dobře se ve

svém těle cítíme.

Začněte zlehka

Pokud jste doteď byli zvyklí sportovat spíš z gauče, dejte si pozor, ať nepřepálíte start. Důležité je zvolit si přiměřenou frekvenci a intenzitu pohybu. Podle Mezinárodní zdravotnické organizace by měl dospělý člověk vyvinout během dne okolo **40 minut pohybové aktivity**. Že nemáte čas?

- Tak si pohyb nadávkujte 4x po deseti minutách. Cokoliv je lepší než nedělat nic.

Pro začátek postačí i svižnější chůze. Člověk by měl za den udělat zhruba **deset tisíc kroků, což odpovídá asi sedmi kilometrům**. Bohužel mnozí z nás ujdou sotva půlku. Chůzi můžete postupně zaměnit za běh či chůzi s holemi.

Pokud je však 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.

Vybírat sport podle tělesné stavby?

O tom, jak se nám bude dařit v různých sportovních disciplínách, rozhoduje mimo jiné naše tělesná stavba. Pokud máte vysokou, štíhlou postavu, dlouhé končetiny a vaše ramena, hrudník i pánev jsou úzké, bude pro vás pravděpodobně obtížnější nabrat svalovou hmotu, ale na druhou stranu **nemusíte mít obavy z nadměrného ukládání tuku**. Nebojte se tedy silového cvičení a posilování.

Pokud máte spíše atletickou postavu, masivní kostru a poměrně velké množství svaloviny kryté tenkou vrstvou tělesného tuku a vaším poznávacím znamením jsou široká ramena i hrudník, pak **nabrat svalovou hmotu bude hračka**. Do tréninkového plánu je u vás vhodné zařadit aerobní pohybovou aktivitu, která tolik nevede k nárůstu svalstva a pomáhá udržet optimální tělesnou hmotnost.

Jestli máte robustní tělo, ale s vyšším množstvím tělesného tuku uloženého většinou centrálně, tedy v oblasti trupu, pak vzhledem ke sklonům k nadváze by ve vašem tréninkovém plánu měla hrát hlavní roli **aerobní pohybová aktivita vedoucí k redukci hmotnosti**. Nezanedbávejte však ani posilování a práci se středem těla. Více svalů se postará o vyšší energetický výdej, což je pro redukci hmotnosti žádoucí.

Každému jde něco jiného

Každý si nové pohybové dovednosti osvojujeme jinak. Máme i **rozdílné předpoklady si pohyb představit, plánovat nebo předvídat**. Zatímco vám může činit problém chytit letící míč nebo se trefit pálkou do míčku, jiní zase mohou mít problém s udržením rovnováhy, s koordinací pohybů nebo zapamatováním si cvičební sestavy na hodině aerobiku.

Některé naše schopnosti jsou zkrátka omezené, **na něco jsme více**

talentovaní. I tyto schopnosti by měly hrát svou úlohu při výběru vhodných aktivit. Nicméně pílí a tréninkem se může i z nemotory stát vcelku šikovný nadšenec.

Pohyb pro radost

Najděte si však takovou pohybovou aktivitu, která **vám vyhovuje a zároveň baví**. Při nevhodné volbě je velká pravděpodobnost, že u ní člověk dlouho nezůstane. A hlavně nemá smysl plýtvat časem a energií na lekci, kde **od začátku do konce sledujete hodiny** na zdi a těšíte se na konec. Vyberte si nepřeberného možností aktivit a typů cvičení ty pravé pro vás a těšte se na ni. Pohyb by pro vás měl být radost a měli byste se na něj těšit.

Pokud se rozhodnete chodit na skupinové lekce, informujte se, **zda je lekce vhodná i pro začátečníky**. Není nic horšího, než přijít do tělocvičny s nadšením a odcházet demotivován s pocity, že vás všechno bolí a týden být vyřazený z provozu.

MINISTERSTVO
ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

Materiál vznikl za podpory Ministerstva zdravotnictví ČR.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz