



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)



[O pohybu](#) 7. 5. 2021 | Mgr. Alena Vídeňská

# Hubneme do plavek: během i chůzí

URL článku: [magazin/clanky/o-pohybu/Hubneme-do-plavek:-behem-i-chuzi\\_\\_s10011x19962.html](http://magazin/clanky/o-pohybu/Hubneme-do-plavek:-behem-i-chuzi__s10011x19962.html)

Obě pohybové aktivity jsou skvělé pro zlepšení vaší kondice. Jejich bonusem je i fakt, že jsou prostorově, finančně i časově nezávislé, můžete je provozovat kdykoliv a kdekoliv. Stačí jen nazout správné boty a vyrazit. Když chcete i hubnout - zvolte si tu pravou.



## **Během hubnete - když stíháte i mluvit**

Jediné, co potřebujete k běhání je **chuť, elán a kvalitní boty**. Odměnou při pravidelném běhání vám bude psychická pohoda, pevné nohy a možná i pár shozených kil. Proč tedy nazout běžeckou obuv?

## - Zlepšení kondice, posílení kardiovaskulárního systému a zdravé srdce

Veškerá aerobní zátěž buduje silné srdce a zdravější kardiovaskulární systém. Je také [prevencí k rozvoji srdečních chorob](#), pomáhá předcházet cukrovce a vysokému krevnímu tlaku a cholesterolu.

## - Redukce hmotnosti



Běh je kardio cvičení, díky kterému musí tělo pracovat na plné obrátky a spaluje tak velké množství energie. Pro hubnutí se doporučuje **kardio aktivita v rozsahu ca 3x týdně**. Pokud tento interval dodržíte, můžete se dostat na vaši požadovanou váhu.

Pokud chcete hubnout během, je důležité si **hlídat vaši tepovou frekvenci**, aby tělo bralo energii právě z tuků. Tepová frekvence by se měla pohybovat

v rozmezí **60 - 70% vašeho maxima**. Všeobecně: pokud při běhu stíháte i mluvit, jste na správné tepové frekvenci pro hubnutí.

## **- Lepší nálada, endorfiny a méně stresu**

Díky běhání zlepšíte nejen vaši kondici, ale i duševní zdraví. Veškeré fyzické aktivity pomáhají snižovat stres, jelikož se vám do těla začíná **vyplavovat hormon štěstí**, tzv. endorfín, díky kterému vás zalije příjemný pocit štěstí, radosti a budete plní energie.

## **- Budování svalové hmoty a posílení kosterního systému**

Díky běhání můžete efektivně vybudovat svalovou hmotu dolních končetin a posílit i vaše kosti, které se **fyzickou aktivitou „zhušťují“**. Správnou technikou běhu můžete tak svému tělu velice prospět a předcházet tak i osteroporóze.

## **- Běh není nuda**

Ačkoliv se to na první pohled může zdát, že běhání je monotónní aktivita, opak

je pravdou. **Záleží jen na vás**, jaké zvolíte tempo a zda ho v tréninku budete střídat, jaký zvolíte terén (rovinka, kopce), a zda běh proložíte sprinty, anebo se ve volném tempu budete spíše kochat krajinou.

## Když chůze - pak pěkně svižná



Chůze je naším [přirozeným mechanickým pohybem](#), a pokud ji zvolíme ve správném tempu, pomůže nám i zhubnout, zlepšit naši kondičku, posílí srdce a kardiovaskulární systém.

Aby měla všechny tyto benefity, budeme se bavit **o chůzi ve svižném tempu**. Svižná procházka je skvělým cvičením pro ty, kteří mají vysokou nadváhu, prospěje lidem po úrazu i operaci nebo samozřejmě i starším osobám a těhotným ženám.

## Benefity pravidelné a svižné chůze

- Posílení kardiovaskulárního systému a srdce.
- Snížení onemocněním cukrovkou a dalších nemocí srdce a cév.
- Zvýšení pevnosti kostí, **prevence osteroporózy**.
- Prevence tvorby křečových žil.
- Zlepšení spánku, eliminace stresu, zlepšení nálady.
- Je šetrná ke kloubnímu aparátu.

Pro hubnutí je u chůze (stejně jako u běhu) nutné dodržovat svoji tepovou frekvenci v rozmezí 60 - 70% vašeho maxima. Opět může být obecným ukazatelem **schopnost mluvit bez velkého zadýchání**.

**Závěrem:** pro hubnutí jsou obě aktivity vhodné, pokud se dodrží správná tepová frekvence. Běh více zlepšuje kondici, rychleji podporuje **tvorbu svalové hmoty na dolních končetinách**, pro hubnutí může být efektivnější, jelikož spálíte více kalorií. Chůze je šetrnější ke kloubnímu aparátu a není tolik fyzicky náročná, proto je vhodná pro začátečníky.