magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O pohybu 18. 3. 2022 | Mgr. Alena Vídeňská

Začněte ráno s rozcvičkou!

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Zacnete-rano-s-rozcvickou!__s10011x20232.html

Chcete být celý den vitálnější, s lepší náladou a cítit se po fyzické stránce prostě lépe? Zkuste ranní cvičení, které nemusí být ani nijak fyzicky či časově náročné, ale zato má spoustu benefitů. Nejen, že nastartuje váš metabolismus, ale uděláte velkou službu vašemu tělu.



Ranní ptáčata to budou mít se zakomponováním ranní rozcvičky do svého denního harmonogramu jistě lehčí, než noční sovy, takže je opět velmi individuální, zda se rozhodnete, že vám ranní protažení udělá dobře. Ale věřte, že **cvičení po ránu vás krásně osvěží na celý den**.

Ranní rozcvička vs. ranní trénink

Když se bavíme o ranním rozcvičení, myslíme takový pohyb, který nás uvolní, rozkroužíme při něm velké klouby a celkově se ráno protáhneme. **Tento pohyb může trvat pouze pár minut a jeho hlavním cílem není velká fyzická námaha a zpocené tělo, ale spíše nastartování a příprava těla na další den.**

Aktivita po ránu vás nabije energií, jelikož pohybem zlepšíte krevní oběh a vaše buňky budou mít dostatek kyslíku pro správné fungování.

Krátká ranní rozcvička. Jak na ní?

Ranní rozcvičku můžete udělat s klidem přímo v posteli ihned po probuzení:



- Nejprve natáhněte nohy i ruce a pocitově se vytahujte do dálky.
- Poté si přitáhněte k sobě na bříško obě kolena, držte dlaně na kolenou a lehkými krouživými pohyby můžete končetiny směrem od kyčlí točit do stran po směru a proti směru hodinových ručiček.
- Dále si pokrčená kolena s výdechem vytočte do jedné strany a úplně je položte na postel, hlavu vytočte na druhou stranu. Zopakujte i do druhé strany.
- Přesuňte se do sedu, nohy spusťte z postele na zem, chodidla opřete do podlahy. Pomalu se překloňte tak, že si bříškem nalehnete na pravé stehno a ruce volně spustíte dolů. Trupem se přesuňte do levé strany a poté na střed.

- Z hlubokého předklonu pomalu rotujte páteř obratel po obratli směrem nahoru do sedu.
- Nohy před sebe střídavě natahujte a propínejte i špičku s následnou flexí chodidla.
- Potom vstaňte a můžete mírnými kroužky zakroužit hlavou, rameny a i boky.
- Ruce vzpažte, proveďte mírný záklon trupu.
- Narovnejte se, zhluboka se několikrát nadechněte a ranní krátké rozcvičení máte za sebou.

Trénink po ránu

Před ranním tréninkem je velmi důležité se pořádně vyspat. Před tréninkem si můžete dát lehčí snídani ve formě ovesné kaše s ovocem, nebo cvičit i na lačno. Záleží na tom, co vám vyhovuje více. Tvrdí se, že **cvičení ráno na lačno dokáže lépe spalovat tukové zásoby.**



Před samotným tréninkem je důležité **zahřát tělo na provozní teplotu, dát si lehčí kardio, následně dynamický strečink**, aby nedošlo ke zranění. Vždy přistupujte ke svému tělu s ohledem. Po ránu můžeme být více „zatuhlejší“ než v odpoledních hodinách, proto **neopomíjejte důkladné rozcvičení před samotným tréninkem.**

Co ranním cvičením získáte?

Ať už lehká ranní rozcvička nebo sport hned po ránu, oba případy mají příznivý vliv na naše tělo i psychiku:

- **Budete mít více energie** (tělo je díky aktivitě zásobeno větším množstvím kyslíku).
- **Zlepšíte si náladu** (pohyb uvolňuje endorfiny).
- **Zlepšíte si kvalitu spánku** (například ranní trénink na čerstvém

vzduchu zvýší hladinu melatoninu během noci. Melatonin můžeme označit jako hormon spánku).

- **Zlepšíte svou pozornost a bdělost** (díky fyzické aktivitě rozproudíte svou krev a tím i průtok krve do mozku. Mozek začne pracovat na plné obrátky).
- **Udržíte si pod kontrolou krevní tlak a cukr** (pohyb všeobecně příznivě působí na optimální hladinu cukru v krvi a působí proti civilizačním chorobám).
- U ranního tréninku máte nižší pravděpodobnost toho, že ho odložíte kvůli pracovním záležitostem, a hlavně tímto návykem **budujete svoji sebedisciplínu**.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com
Zdroj informací: vlastní praxe (autorka je fitness trenérka), gymbeam.cz, dobrakondice.cz, prozeny.cz

cvičení po ránu protahování v posteli ranní rozcvička spánek strečink trénink zdravé návyky zdravý životní styl

---

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