



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

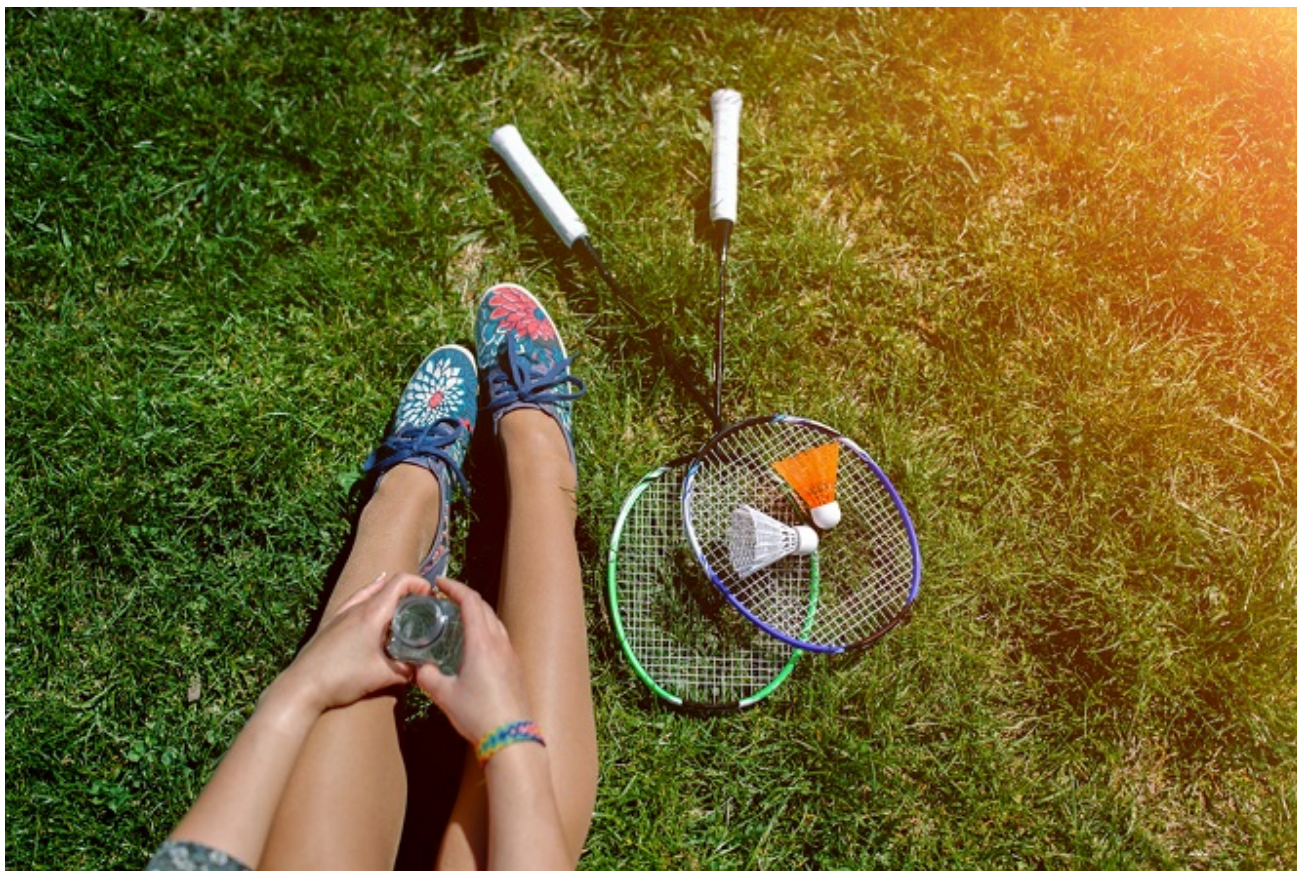


[O pohybu](#) 8. 4. 2022 | Mgr. Vídeňská Alena

Jaké sporty letos na jaře vyzkoušet?

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/jake-sporty-letos-na-jare-vyzkouset__s10011x20256.html

Jaro je tady a s ním i větší chuť vyrazit do přírody! Pohyb na čerstvém vzduchu svědčí nejen naší psychice, ale pravidelná dávka sportu formuje i naše těla. A plavková sezóna za chvíli zaklepe na dveře. Jaké sporty si tedy letošní jaro vybrat, jaké jsou jejich benefity a na co si naopak dávat pozor?



Cyklistika - oblíbený sport pro všechny



Silné a vytvarované nohy a paže budou odměnou za pravidelnou jízdu na kole, hýždě nejlépe vytvarujete při jízdě ve stoji do kopce. **Při jízdě na kole posilujete svůj kardiovaskulární systém, zlepšíte si svoji kondici a cyklistika**

obecně je prevencí mnoha civilizačních chorob. Je to skvělý kompenzační sport i po operacích dolního pohybového aparátu, jelikož **nezatěžuje klouby.** A velkým bonusem a možná i překvapením může být fakt, že [rekreační cyklistika](#) zlepšuje sexuální život, a to díky lepší cirkulaci krve v oblasti genitálií. Tento individuální i kolektivní sport můžete provozovat takřka kdekoliv, poznáte při něm skvěle své okolí, přírodu, jelikož můžete na kole vyjet skoro kamkoliv.

U cyklistiky posilujeme:

- Převážně svaly dolních končetin (stehna, lýtka, částečně i hýždě)
- Částečně svaly horních končetin

- Srdce

Badminton - cenově dostupný sport pro každého

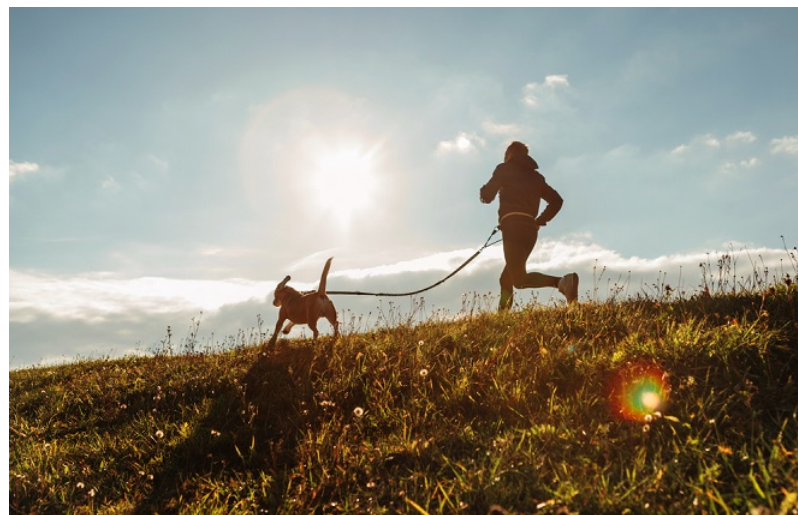
Společenská zábava pro všechny každého věku, to je badminton! Celoroční sport, který můžete provozovat v kryté hale nebo v létě venku, přispěje do vínku vašemu zdraví tak, že **posílí váš kardiovaskulární systém, zlepší vaši kondičku, postřeh, rychlost, taktické myšlení nebo schopnost se soustředit.** Zpevnění těla a redukce hmotnosti jsou jen dalšími plusy této skvělé aktivity. A cena za vybavení? Ta je takřka za hubičku, zkrátka hodně muziky za málo peněz.

U badmintonu posilujeme:

- Svaly dolních a horních končetin
- Kondici a kardiovaskulární systém

Canicross - sportování s partákem

Canicross je skvělý sport pro utužení vztahu mezi vámi a vaším pejskem, pohyb na čerstvém vzduchu a v přírodě je jen příjemným bonusem. **Díky canicrossu zlepšíte kondičku nejen svoji, ale také svého nejlepšího přítele - psa.** Pevné svaly dolních



končetin, formování celé postavy, možná i shozených pár kilo můžete brát jako skvělý bonus. Canicross je vlastně „svobodný“ pohyb, jelikož ho můžete provozovat na nesčítném množství míst a vybírat si z různých terénů a obtížností zvolené trasy.

U canicrossu posilujeme:

- Svaly celého těla. Aktivně zapojujeme nejen svaly dolních končetin, ale i břišní svalstvo a core, svaly paží, zad.
- Kondici, kardiovaskulární systém a srdíčko

Koloběh - návrat do dětských let

Jízdu na koloběžce milovala už princezna Koloběžka první! A měla recht! Tato aktivita je vhodná i pro začínající sportovce, ale rovněž pro osoby trpící problémy s pohybovým aparátem. **Koloběh může totiž sloužit i jako rehabilitační prostředek pro kolena, kyčle nebo ploténky, jako preventivní sport na blokaci SI skloubení a pomáhá dokonce i skoliotikům.** Pozitivně působí na klenbu chodidla, stabilizuje kyčle a svaly dolních končetin. Při jízdě na koloběžce dochází k aktivnímu zapojení svalů středu těla a pánevního dna a může být využit i u sportovců pro zvýšení odrazové síly. Toto vše ovšem za předpokladu, že při koloběhu střídáte obě strany a nepreferujete pouze jednu polovinu svého těla.

U koloběhu posilujeme:

- Břišní a zádové svalstvo
- Svaly na horních a dolních končetinách

Nordic walking - pohyb pro srdce



Chůze s holemi je skvělý sport pro zpevnění a posílení horních končetin a vrchní části trupu. Zpevníte při ní zádové i břišní svaly, naučí vás správnému držení těla, rozhýbete ramenní klouby, které bývají často „zatuhlé“ nebo i „zmrzlé“. Pokud si se svým krokem

nejste zcela jisti, pomůže vám nordic walking udržet rovnováhu a jistotu v chůzi. **S tímto sportem pracujete na své vytrvalosti, kondici, posilujete své srdce a celý kardiovaskulární systém.** Věděli jste například, že tento sport rozpojuje a otevře váš hrudník a díky tomu si prohloubíte dýchání?

U Nordic walking posilujeme:

- Svaly horních končetin a ramen
- Střed těla a břišní svalstvo
- Zádové svaly
- Svaly dolních končetin včetně hýždí

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroje informací: nordicsports.cz; severskachuze.cz; fitsrozumem.cz;
celostnimedicina.cz; behejsepsem.cz

[badminton](#) [běh se psem](#) [canicross](#) [chůze](#) [cyklistika](#) [jízda na kole](#) [jízda na koloběžce](#) [nordic walking](#) [posilování hýždí](#) [posilování stehen](#) [procházka v přírodě](#) [správné dýchání](#) [střed těla](#) [vhodný pohyb pro klouby](#)

Copyright © 2023

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