magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O pohybu 27. 1. 2023 | Mgr. Alena Vídeňská

Dá se zhubnout chůzí? Když do toho pořádně šlápnete, tak ano

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Da-se-zhubnout-chuzi-Kdyz-do-toho-poradne-slapnete,-tak-ano__s10011x20494.html

Chůze je naším přirozeným pohybem, při kterém aktivně zapojujeme celé naše tělo. Tento pohyb prospívá nejen fyzickému, ale i psychickému zdraví. Chůze má pozitivní vliv na naše zdraví, jelikož při ní pracujeme na své fyzické kondici, posilujeme kardiovaskulární systém a při správném tempu je to skvělý „sport“ na hubnutí. Jak tedy zhubnout pomocí chůze?

Pravidelná svižná chůze posiluje nejen naše svaly, ale především má pozitivní vliv na naše vnitřní zdraví. Nejen, že **posiluje srdce a zoceluje celý kardiovaskulární systém, ale je i prevencí proti cukrovce** a dalším onemocněním srdce a cév. **Zvyšuje pevnost kostí, může působit i proti**

vzniku křečových žil, zlepšuje náš spánek a náladu, a je především šetrná k pohybovému aparátu. Proto se doporučuje i osobám v průběhu rekonvalescence po operacích. Výhod pravidelných procházek je skutečně mnoho a neexistuje snad jediný důvod, proč nechodit.

Zhubnu chůzí?

Chůze je jistě skvělým sportem pro všechny, kteří bojují s nějakými kily navíc. Nejen, že je šetrná k pohybovému aparátu, jak jsem již zmínila, a proto se k ní z osobního hlediska přikláním více než k běhu, ale především je pro tělo naprosto přirozená. Pokud zvolíme správné tempo a dostaneme se při ní do takové tepové frekvence, při níž naše tělo pálí tuky, může sloužit jako efektivní nástroj tzv. **kardio cvičení**.

Tepová frekvence a hubnutí

Pro hubnutí bychom měli zvolit svižné tempo s lehkým zadýcháním a sledovat tepovou frekvenci. **Ta se má pohybovat v rozmezí 60-75 % maximální tepové frekvence.**

> *Svoji maximální tepovku zjistíte tak, že si od čísla 220 odečtete svůj věk. Z této hodnoty si vypočítejte zmiňovaných 60-75 % max. tepové*

frekvence.

Tento tep udržujte po dobu minimálně 40 minut. Čím déle budete ale chodit, tím lépe, minimálně 4x týdně. Až získáte nějakou kondičku, zkuste střídat svižné tempo chůze s ostrým tempem.

Berme ale v potaz, že výše uvedený vzorec pro výpočet TF je pouze orientační. Přesné výpočty by měly zohledňovat věk a především výkonnostní úroveň cvičence (začátečník/pokročilý). Lepším ukazatelem pro vás bude to, jak se při chůzi cítíte - **měli byste se lehce zadýchávat a potit se**.

Kolik spálíte během chůze je závislé na vaší tělesné hmotnosti, době chůze, rychlosti a vzdálenosti. Zkuste si na internetu vyhledat kalkulačku, která vám toto číslo může vypočítat. Jednodušší variantou je pořízení fitness náramku, který vám ukáže nejen počet kroků, ale rovnou i tep a spálené kalorie.

Tipy, jak maximálně u chůze pálit kalorie

- choďte svižně a rychle
- používejte nordic walking hole
- používejte zátěžovou vestu
- choďte do kopce
- choďte po schodech a nejezděte výtahem
- prodlužte trasy svých procházek

Jak správně chodit

Postoj udržujte vzpřímený, pohled směřovat před sebe, ne do země (pokud si tedy nemusíte hlídat terén, kam šlapete). Aktivně zapojte svaly středu těla. Váhu rozprostřete rovnoměrně do celých chodidel (poznáte dle míry sešlapání pat u vašich bot) a aktivně

používejte i palec.
Nezapomínejte na paže, měly by jít v přirozeném pohybu s tělem.

Když chci zhubnout tak…

- zaměřím se na svůj jídelníček
- budu jíst pravidelně a dostatečně, ve správném poměru všech makroživin (sacharidů, tuků a bílkovin)
- zařadím pravidelný pohyb
- budu dostatečně spát
- budu pracovat na svém stresu
- budu konstantní a vydržím

Hubnutí je souhra několika faktorů, které musí jít ruku v ruce, aby se dostavil kýžený výsledek. Ztratit pár kilogramů vyžaduje bohužel delší čas, než je nabrat. Proto buďte trpěliví a především vydržte. Skvělou příležitostí je teď i naše aplikace 60 dnů aktivně a zdravě, která je ke stažení zdarma a je doslova nabitá výzvami, mezi nimiž nechybí ani ty chodicí.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com
Zdroj informací: Gymbeam.cz

Kulturistika.com
Ulevapronohy.cz
Mapoambulance.cz

60 dnů aktivně a zdravě aplikace chůze efektivní hubnutí hubnu chůzi maximální tepová frekvence motivace k pohybu nordic walking procházka v přírodě rychlá chůze tepová frekvence tepová frekvence na hubnutí vhodný pohyb pro klouby zdravý životní styl

---

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