



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O pohybu](#) 6. 2. 2024 |

redakce Vím, co jím

Nesedte na gauči! Hýbat se můžete i v zimě

URL článku: [magazin/clanky/o-pohybu/Nesedte-na-gauci!-Hybat-se-muzete-i-v-zime__s10011x20741.html](https://magazin.clanky/o-pohybu/Nesedte-na-gauci!-Hybat-se-muzete-i-v-zime__s10011x20741.html)

Zachumlat se do deky, pustit si telku a jen tak lenořit si čas od času můžeme dovolit, ale neměli bychom zapomínat na to, že pro zachování celkového zdraví je důležité si udržet aktivní životní styl po celý rok, zimu nevyjímaje. Překonejte zimní lenost a vyberte si takovou aktivitu, která vás bude bavit. A je jedno, zda to bude venku nebo ve fitku. Už jste slyšeli o BodyArtu nebo winter bikingu?



Nemáte rádi chladné počasí? Zvolte indoorovou aktivitu

Vnitřní aktivity nabízejí během zimních měsíců skvělou alternativu pro udržení

fyzické kondice a zároveň se nemusíte bát, že vám při nich bude zima. Zacvičit si můžete z pohodlí domova s různými cvičebními pomůckami, jako jsou činky, yoga mat nebo cvičební míč.

Tereza Horová, trenérka fitness sítě Form Factory, však upozorňuje na to, že začátečníci nemusejí cviky technicky správně zvládat: *„Trénink tak bude nejen neefektivní, ale můžete se při něm dokonce zranit. Pro někoho má navíc nedostatek sociální interakce, kterou nabízejí klasická fitness centra, negativní vliv na [udržení dlouhodobé motivace](#).“*

To ovšem neznamená, že musíte zvolit zrovna posilovnu. Jestliže na zvedání činek a cvičení na strojích nejste, zkuste něco méně tradičního.

Jóga a pilates

Ať už zvolíte jógu nebo dáte přednost pilates, v obou případech posílíte nejen svou fyziku, ale také mentální pohodu. Pravidelná praxe jógy vám pomůže [zlepšit flexibilitu](#) a sílu, posílíte střed těla a uvolníte napětí. Pilates je zaměřené na posílení svalů celého těla, zejména hlubokých břišních a zádočných svalů a svalů pánevního dna.



Monika Bartolomějová, nutriční poradkyně, odborná garantka a zakladatelka Nutričního institutu, k tomu dodává, že cvičení jógy a pilates lze krásně propojit se zdravým jídelníčkem: *„S jógou se obvykle pojí strava, která je lehce stravitelná, čerstvá, výživná a konzumuje se v přiměřeném množství, což lze doporučit obecně každému, kdo se chce stravovat zdravě. Mnoho tučného, těžkého a sladkého jídla zatěžuje organismus i mysl.“*

Tanec je vášeň

Pokud vám přijde cvičení stereotypní a musíte se do něj nutit, pusťte se do tance. Pomůže vám při formování postavy, spálíte kalorie, přijdete na jiné myšlenky a naladí vás na pozitivní vlnu. Za vyzkoušení stojí Rhythmio dance fitness – unikátní dance fitness program s atmosférou taneční party, který je nabitý energií, zábavnými choreografiemi a hudebními remixy.

„Lekce jsou postaveny na principu intervalového tréninku a střídají se v nich různé taneční styly jako ladies dance, street dance, latino či urban,“ říká Horová.

BodyArt navodí harmonii

Tento sportovní tip vás zaručeně zvedne z gauče! Skupinového cvičení BodyArt kombinuje prvky jógy, tai-chi, pilates a klasického strečinku s důrazem na koordinaci, regeneraci a protažení. Inspiruje se konceptem Jin a Jang, což představuje harmonickou rovnováhu dvou protichůdných sil. Tento druh cvičení je jako dělaný do nevlídného počasí a zimních měsíců, kdy nám chybí dostatek denního světla, v důsledku čehož jsme ještě ve větším stresu a nepohodě než obvykle. Bodyart vám může pomoci toto období snáze překonat, udrží vás v

pohodě a plné vitalitě.

Vykročte ze své komfortní zóny. Zaběhejte si i při nepříznivém počasí

Málokoho lákají venkovní sporty, když venku prší, sněží či dokonce mrzne. Přitom zimní outdoorové aktivity nabízejí osvěžující zážitek, posilují tělo a mysl, přispívají k celkovému zdraví, k otužení organismu a ke zlepšení imunity a odolnosti vůči nemocem. Aktivní pohyb rovněž vede k tvorbě endorfinů, které zlepšují naši náladu. Navíc si při něm můžete vychutnat krásy zimního období plnými doušky. Poslední roky u nás sice máme sněhu poskromnu, ale pokud nějaký napadne, využijte toho!

„Běhání na sněhu vyžaduje větší úsilí než běhání na rovinatém a tvrdém povrchu, díky čemuž snadněji aktivujete různé svalové skupiny, zejména svaly nohou, boků a core. Při běhu tak posílíte celé tělo,“ tvrdí Tereza Horová a dodává, že běhání na sněhu vyžaduje také více energie, což vede k vyšší kalorické spotřebě.

V případě, že nenasněží, se na to ale nevymlouvejte. Měkký a nerovný terén nabízí i nezasněžený les a lesopark, kde si můžete užívat čerstvý vzduch. Vždy

však zvolte vhodnou obuv a běhejte opatrně.

Palte kalorie snowshoeingem



Sněžnicování, známé také jako snowshoeing, představuje zajímavou alternativu k tradičním zimním sportům, jako jsou [lyžování](#) či snowboarding. A **spálit při něm můžete dokonce více kalorií než při běžné chůzi, běhu či dokonce na lyžích (420 až 1000 kalorií za**

hodinu). Kromě efektivního spalování kalorií při tomto sportu procvičíte celé tělo a zlepšíte si rovnováhu. Navíc, jakmile si pořídíte základní výbavu, nebude vás snowshoeing stát už nic dalšího. Stačí jen vyrazit do hor!

Nebojte se vyrazit na kolo

Máte rádi adrenalin? Zkuste winter biking, neboli **zimní cyklistiku**. Tato aktivita spočívá v jízdě na kole po zasněžených cestách a stezkách, přičemž kolo by mělo být vybaveno speciálními pneumatikami a brzdami navrženými pro zimní podmínky.

„Jízda na kole obecně poskytuje komplexní cvičení, při kterém se zapojují svaly dolní části těla, a zároveň dochází ke stimulaci kardiovaskulárního systému,“ říká Horová.

Mimo to jízda na kole nabízí mentální uvolnění prostřednictvím spojení se zimní krajinou. Winter biking umožňuje i řada lyžařských středisek, kde vás lanovkou společně s kolem vyvezou nahoru, a vy pak sjíždíte po svahu nebo se projíždíte po hřebenech hor.

Myslete i na vhodnou stravu

Pokud se pro některou z venkovních aktivit rozhodnete, nezapomeňte tomu ale **přizpůsobit i svůj jídelníček**. Ať už si půjdete zaběhat nebo zvolíte jinou ze zmíněných aktivit, nezapomeňte si zajistit dostatečný přísun energie.

„Zvlášť v případě celodenní fyzické aktivity se vyplatí mít s sebou svačinku například v podobě oříšků nebo energetické tyčinky. Z tekutin volte v chladném počasí teplé nápoje, které pomáhají zahřát tělo zevnitř,“ doporučuje Monika Bartolomějová.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroje informací:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35120162/>

Monika Bartolomějová, nutriční poradkyně

Tereza Horová, fitness trenérka

[dostatek pohybu](#) [jak se stravovat při sportu](#) [jízda na kole](#) [jóga](#) [motivace k pohybu](#) [pravidelný pohyb](#) [tanec](#) [zdravý životní styl](#) [zimní sporty](#)

Copyright © 2024

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