



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



[O pohybu](#) 13. 12. 2024 | Ing. Barbora Karásková

# Jak neproležet zimu: Tipy na zimní pohybové aktivity

URL článku: [magazin/clanky/o-pohybu/jak-neprolezet-zimu:-Tipy-na-zimni-pohybove-aktivity\\_\\_s10011x20932.html](https://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-pohybu/jak-neprolezet-zimu:-Tipy-na-zimni-pohybove-aktivity__s10011x20932.html)

Zima má často špatnou pověst, většina lidí ji vnímá jako studené, tmavé a lenivé období. Možná i vy trávíte zimní odpoledne nejčastěji pod dekou, s horkým čajem v ruce a oblíbeným seriálem na obrazovce. Jak je ale možné, že se ani tak necítíte odpočatí, ba naopak ještě unavenější? Prozradím vám tajemství. Tento typ relaxace má úplně jiný efekt, když si ho dopřejete až po pohybové aktivitě, jako zaslouženou odměnu. Teprve potom tělo skutečně zrelaxuje, a to nejen fyzicky, ale i psychicky.



Pojďte s námi letos prožít zimu trochu jinak. Zapomeňte na všechna její negativa a místo nečinnosti ji naplňte radostí, energií a zdravým pohybem. **Zima je skvělou příležitostí k tomu, abyste objevili nové aktivity, zlepšili svou kondici a získali zážitky,** které vám rozjasní i ty pošmurné

dny.

Jako pohybová trenérka vás chci inspirovat a ukázat vám, že i během zimních měsíců lze zůstat v pohybu, cítit se skvěle a užít si spoustu zábavy. Budete na sebe pyšní, že jste se nenechali odradit zimním počasím, překonali všechny výmluvy a prožili aktivní a radostnou zimu. A na jaře budete v nejlepší formě, plní energie a připraveni si vychutnávat teplejší dny naplno!

## **Pohyb na čerstvém vzduchu: Ano, i v zimě!**

První výmluva, která často zaznívá: „*Venku je zima, já nikam nejdu!*“ Jenže pohyb na čerstvém vzduchu je skvělý pro naše fyzické i psychické zdraví. V zimě navíc chladný vzduch osvěží mysl, aktivuje smysly a posílí náš imunitní systém.

## **Stačí se správně obléct**

Zima není překážkou, pokud víte, jak se správně obléct. Základem je funkční oblečení, které odvádí pot a zároveň udržuje teplo. Klíčovou roli hraje také [vrstvení](#), protože pár kvalitních ač tenkých vrstev vás udrží v teple mnohem lépe než jedna silná vrstva. Ale zase to nepřehžeňte, ať se zbytečně nepotíte. A jak poznáte, že jste dobře oblečení? Ze začátku by vám mělo být lehce

chladno, po chvíli pohybu se však zahřejete a mělo by vám být příjemně. Nezapomeňte na kvalitní nepromokavou obuv, která vás udrží v suchu a zvládne i kluzký terén. A samozřejmostí jsou čepice, rukavice a případně šátek nebo nákrčník, abyste chránili citlivé partie před větrem a mrazem.

Pak už stačí jen vybrat sportovní aktivitu, která vás láká a ladí s vaší aktuální kondicí. Inspirací vám mohou být následující tipy.

## Cílený pohyb pro jednotlivce

### Běžky

Běžkování není jen sportem, díky kterému posílíte celé tělo a zapracujete na kondici, ale také zážitkem, který vás propojí s přírodou. Nemusíte být vrcholový sportovec ani mít dokonalou fyzičku. Běžky jsou jedním z



nejpřístupnějších zimních

sportů téměř pro všechny. Na své si přijdou jak aktivní sportovci, tak lidé s nízkou kondicí, a to bez ohledu na zkušenosti, protože běžkovat mohou jak začátečníci, tak pokročilí.

Můžete začít pomalu, vlastním tempem. Nejprve si vyzkoušejte běžkování ve stopě a přizpůsobte tempo svým možnostem. Postupně můžete přejít na náročnější běžkařské styly a zvyšovat rychlost. Ani věk není překážkou, běžkovat zvládnou děti i senioři. Na tratích možná narazíte na překvapivě pestrou věkovou skupinu. Pokud jste běžkování ještě nezkusili, tak s prvním napadnutým sněhem vyrazte.

## **Zimní běh**

S poklesem venkovních teplot a zkracujícími se dny má mnoho běžců tendenci odložit tenisky a smířit se s tím, že běžecká sezóna skončila. Běh v zimě však nabízí jedinečné kouzlo a mnoho výhod. Pro některé z nás je to dokonce nejlepší běžecké období. V zimě jsou běžecké trasy často prázdné, takže si můžete vychutnat klid, ticho a čistý vzduch, který [osvěží vaše tělo i mysl](#).

Běh v zimě je náročnější, jelikož tělo musí vynaložit více energie na zahřátí. Sníh a kluzký terén navíc aktivuje stabilizační svaly, které běžně tolik nezapojujeme. Náročnější podmínky nás nutí k větší přítomnosti a soustředění, což umožňuje na chvíli odložit každodenní starosti



a plně se věnovat pouze běhu. Vaše tréninky budou díky tomu zároveň efektivnější, i když si obvyklou trasu zkrátíte.

## Aktivně strávený čas s dětmi

### Zimní procházka či aktivní turistika

**Chůze je nejpřirozenější pohyb**, který má v zimě své jedinečné kouzlo, obzvláště napadne-li sníh. Stačí kvalitní oblečení a nepromokavé boty. Při zimní turistice navíc **spálíte větší množství kalorií**, protože tělo spotřebuje více energie na zahřátí a zvládnutí náročnějšího zasněženého terénu. Naplánujte si

trasu v lese nebo v horách, kde se můžete kochat přírodou. Procházku či turistiku můžete proložit zastávkou na horkou čokoládu nebo teplou polévku.

**Tip:** Přibalte do batohu **nesmeky**, pokud narazíte na zledovatělý úsek, budou neocenitelné. Nezapomeňte ani na drobnou svačinku a termosku s teplým čajem, která vám dodá energii a zahřeje.

## Bruslení

Zamrzlý rybník není nutností, protože moderní kluziště vám umožní bruslit téměř kdykoliv. Mnohá městská kluziště jsou skvěle udržovaná, některá dokonce osvětlená pro večerní bruslení.

Ať už jste začátečník, nebo zkušený bruslař, tento sport přináší skvělou zábavu i nenápadné posilování. **Bruslení zpevní nohy, záda i břišní svaly a zlepší vaši rovnováhu.** Navíc je to skvělý způsob, jak si užít kardio cvičení, aniž byste se nudili. Bruslení má své jedinečné kouzlo – ať už na venkovním kluzišti pod hvězdami, nebo na rybníku obklopeni přírodou, tento zážitek vám zaručeně zvedne náladu.

## Nejzábavnější zimní workout? Sáňkování s dětmi



Pokud hledáte aktivitu, která **kombinuje pohyb, smích a rodinnou pohodu**, sáňkování je jasná volba. Možná si myslíte, že jde jen o „dětskou“ zábavu, ale nenechte se mýlit, sáňkování je překvapivě **efektivní workout!** Tahání sáněk zpět na kopec posiluje nohy, ruce i záda, a čím delší a strmější kopec, tím větší výzva vás čeká.



Navíc sáňkování není jen o jízdě z kopce dolů, je to smích, závodění a okamžiky, které stmelují rodinu. Ať už jste rodič, teenager, nebo prarodič, sáňkování dokáže pobavit každého. Děti budou nadšené, dospělí si užijí návrat do dětství a všichni společně vytvoří vzpomínky, které vydrží navždy.

Unavené a spokojené děti, které si po dni na kopci rády odpočinou, jsou tím nejlepším důkazem dobře stráveného času. A vy? Vy si po aktivním dni můžete užít zasloužený odpočinek, třeba s knihou v ruce a šálkem voňavého pečeného čaje.



# **Technicky náročnější sporty s esencí adrenalinu**

## **Lyžování, skialpinismus a snowboarding**

Tyto královské zimní sporty jsou kombinací pohybu, adrenalinu a krásy zasněžených hor. Každý z nich nabízí jedinečný způsob, jak si zimu užít naplno, a přitom vás udrží ve formě.

### **Sjezdové lyžování**

Perfektní volba pro ty, kdo milují rychlost, precizní oblouky a hladké sjezdovky. Tento sport je zábavou i výzvou zároveň, ať už sjíždíte červené tratě, nebo objevujete své limity na černých sjezdovkách. Lyžování je ideální volbou pro milovníky rychlé akce a dynamického pohybu, který procvičí celé tělo.

### **Skialpinismus**

Pokud vás lákají tiché kouty přírody daleko od přeplněných sjezdovek, skialpy jsou tím pravým dobrodružstvím. Výstupy vás nejen zahřejí a posílí fyzickou, ale odmění vás i dechberoucími výhledy na zasněžené hory. Sjezd v panenském sněhu pak dodá dávku adrenalinu, kterou v žádném snowparku nenajdete.

## Snowboarding

Pro ty, kteří hledají svobodu, styl a trochu rebelie, je snowboarding tou správnou volbou. Ať už si užíváte carvingové oblouky na svahu, tak snowboard přináší jiný pohled na zimní sporty. Navíc je skvělý pro rozvoj rovnováhy a koordinace.

## Sečteno a podtrženo

Zima nemusí být časem, kdy se zachumláte pod deku a pasivně čekáte na jaro. Naopak, je to ideální období pro objevování nových aktivit na čerstvém vzduchu. Ať už si zvolíte běžky, zimní běh, sáňkování s dětmi nebo se odhodláte na lyže či brusle, každý pohyb vás nabije energií, zlepší náladu a přinese zážitky, na které budete rádi vzpomínat.

Sportování v zimě má ještě jedno kouzlo, krátkodobý diskomfort, který vám po návratu domů přinese opravdovou vděčnost za komfort v podobě teplé vany, horkého čaje nebo voňavého kakaa. Takže žádné výmluvy, zima je kouzelná, stačí ji prožít naplno a aktivně. A kdo ví, možná si ji letos opravdu zamilujete.

**Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com**

**Zdroj informací: autorský článek (autorka je trenérka)**

[běh chůze](#) [cvičení venku](#) [dostatek pohybu](#) [funkční oblečení](#) [pravidelný pohyb](#)

[procházka v přírodě zimní sporty](#)

---

Copyright © 2025

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)