



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O pohybu](#) 6. 12. 2012 | jra

Jak sportovat při obezitě

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Jak-sportovat-pri-obezite__s10011x7460.html

Pohyb se musí vždy přizpůsobit aktuálnímu zdravotnímu stavu. U lidí s obezitou to platí dvojnásob. Některým sportovním aktivitám by se měli raději vyhnout.



Při obezitě dochází k nadměrnému zatěžování kloubního a kosterního aparátu.

Proto nejsou rozhodně vhodné sporty, které kladou na organizmus vysokého nároku. **Na aktivity s prudkými pohyby, poskoky či nápirem na klouby by měli obézní lidé raději zapomenout.** Běh nebo intenzivní posilování s činkami nejsou to pravé.

Obezitu často doprovázejí další onemocnění, jako je vysoký krevní tlak nebo cukrovka. Proto je nutné konzultovat pohybový režim s lékařem. Sportovní aktivita se musí přizpůsobit stupni obezity, věku, trénovanosti a přítomnosti komplikujících onemocnění.

Aerobní zátěž na začátek

Při obezitě odborníci doporučují **aktivity cyklické povahy a aerobního charakteru.** U nich totiž při optimální tepové frekvenci a délce trvání dochází ke štěpení tuku. Vhodné zatížení představují například následující činnosti:

- Plavání
- Jízda na kole či rotopedu
- Veslování Běh na lyžích či eliptickém trenažéru
- Chůze nebo nordic walking

Posilování není tabu

Ani obézní lidé by však neměli zapomínat na posílení svalů. Jen musí volit přiměřené aktivity a klást důraz na plynulé pohyby. Velmi vhodné jsou cvičební metody, které posilují jak zevní svalový aparát, tak v těle hluboko uložené balanční svaly. Často jde o kombinaci posilování s protahováním a rehabilitací. Doporučit tak lze aktivity jako:

- Power joga
- Aquagymnastika
- Kalanetika
- Pilates
- Cvičení na balančním míči

Pravidla platná pro všechny

Nejen obézní by se měli držet základních pravidel: začínat zvolna, postupně přidávat zátěž a nepřeceňovat své síly. A zapomínat by neměli ani na to, že pravidelný a přiměřený pohyb je jen část zdravého životního stylu. Další podstatné složky tvoří kvalitní stravovací plán a také vyrovnaná psychika. Jako vždy, všechno se vším souvisí.

Copyright © 2023

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