



Chcete zhubnout a být fit? Bez pohybu to nepůjde

URL článku:

magazin/clanky/o-pohybu/Chcete-zhubnout-a-byt-fit-Bez-pohybu-to-nepujde__s_10011x8093.html

Myslíte to s novoročním předsevzetím zhubnout, dostat se do kondice a být fit vážně? Už jste začali pracovat na změně jídelníčku a způsobu stravování? Udělali jste první důležitý krok. Máte-li být úspěšní, pak vám ale nezbyvá nic jiného, než do svého života zařadit pohyb.



Proč zdravé jídlo nestačí? Ke zdravému životnímu stylu pohyb prostě nedomyslitelně patří. Je důležitý pro správné fungování metabolismu, a tedy spalování. Je důležitý proto, aby vás nebolela záda, krční páteř, aby fungovaly klouby.

Při sportu se také v těle uvolňují endorfiny, nazývané hormony dobré nálady, které navozují pocity štěstí, tlumí bolest. Navíc tělo získá místo tuku více svalové hmoty, bude lépe fungovat i vypadat, a tak právem stoupne i vaše sebevědomí.

Laťku posouvejte pomalu

Rozhodli jste se začít s pohybem? Můžete se pochválit. První krok máte za sebou. Nyní je však důležité udělat správně i kroky další, abyste byli úspěšní a nemuseli začínat stále znova. **„Stanovte si malé cíle, které určitě**

zvládnete a pomalu svou laťku posouvejte výše. Jen tak vás bude sportování bavit a je pravděpodobnější, že u něj vydržíte,“ radí instruktorka pohybových aktivit Zuzana Borkovcová.

Čím začít?

Nikdy nebo už dlouho jste nesportovali a teď nevíte, čím začít? Volba je závislá, na vašem cíli. Někdo se chce zbavit tuku, jiný potřebuje „spravit“ bolavá záda, další si hodlá vytvarovat postavu. **„Pro celkový zdravý tělesný rozvoj se jako nejlepší kombinace jeví aerobní cvičení, tedy chůze, běh, jízda na kole či rotopedu, bruslení, spolu s kombinací posilovacího cvičení,**“ doporučuje instruktorka.

Kolik spálíte?

Člověk o hmotnosti 80 kg spálí za hodinu:

*při pomalé chůzi 2 km/h po rovině **530 kJ.**

*při rychlé chůzi 5 km/h po rovině **1400 kJ.**

*při jízdě na kole rychlostí 10 km/h **1000 kJ.**

*při jízdě na rotopedu v mírném tempu **1800 kJ.**

Ve dvou se to lépe táhne

Každý počáteční zápal po určité době ztrácí na intenzitě, alespoň než se pohyb stane vaším návykem. **„Zvolte si takový typ pohybu, který vás bude bavit. Jen tak u něj vydržíte a neskončíte opět jen na gauči,**“ míní Zuzana Borkovcová. Na místě je zde podle ní i rčení, že ve dvou se to lépe táhne. Ne vždy se vám bude chtít jít propotit triko, ale pokud jste již domluvení s kolegyní, hůře se vymluvíte.

Jak často cvičit?

Odborníci doporučují sportovat 3 až 4krát týdně, nejlépe ob den. Zní to možná šíleně. Nenechte se ale odradit. **„Na začátek určitě stačí, když alespoň zvýšíte svou běžnou pohybovou aktivitu během dne a dáte si malou 30minutovou procházku, kterou postupem času budete prodlužovat a tempo zrychlovat,**“ radí instruktorka. Pokud se pustíte do pravidelného cvičení během týdne, stanovte si pevně čas a hodinu. A snažte se nikdy nevynechat.

Vyzkoušejte krokoměř

Krokoměr je dobrým „motivátorem“. Toto zařízení počítá počet kroků či kilometrů za den. **„Doporučovaná hodnota je 10 000 kroků,“** dodává instruktorka. Krokoměr seženete v každém dobrém sportovním obchodě.

Sportujte bezpečně

Nesnažte se během několika týdnů strhnout to, co jste dlouhé roky zanedbávali. Nejen, že vás brzy opustí nadšení, ale můžete si ublížit a navíc uštvat se nepřinese vytoužený efekt. **„Jakou intenzitou a s jakou námahou aerobní cvičení provádět je nejtěžší určit. Pravidlo bezpečného cvičení je, že byste se neměli při pohybu dostat do fáze, kdy takzvaně lapáte po dechu. To jste již přepálili a cvičení budete muset ukončit či velmi zpomalit,“** upozorňuje Zuzana Borkovcová.

Méně znamená více

Pokud chcete spálit přebytečné tuky, je snaha uštvat se zbytečná. Naopak při vysokých tepových frekvencích, potřebuje tělo získávat energii velmi rychle a k tomu nejsou tuky vhodné, a tak začne spalovat sacharidy. Jinými slovy, budete sice v kondici, posílíte svaly a srdce, ale nezhubnete. Svižnou chůzí, při které vám ještě zbude dech, abyste si mohli s někým povídat, uděláte pro štíhlou linii mnohem víc.

Poradte se s odborníky

Při výběru cvičení vždy myslete nejen na své cíle, ale také na případná zdravotní omezení. Informujte se, zda je hodina, kterou jste si vybrali, vhodná i pro úplné začátečníky. Přetížení v prvních lekcích vás může odradit nebo zhoršit váš zdravotní stav. Pokud si nevíte rady, nebojte se svěřit do rukou odborníků – nejlépe vystudovaných fyzioterapeutů. Poradí vám nejen s tím, jak cviky provádět, ale také, jak se vhodně při určitém sportu stravovat. Bude vás to sice stát nějaké peníze, ale s výsledkem budete brzy spokojeni.