magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O pohybu 15. 5. 2014 | Mgr. Zuzana Douchová

Cvičíte a stále nehubnete? Najděte příčinu!

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Cvicite-a-stale-nehubnete-Najdete-pricinu!__s10011x8382.html

Při hubnutí je pravidelný pohyb nedílnou součástí úspěšného shazování kil. Pokud víme jak na to, spalujeme při cvičení tuky a tím hubneme. Existují však některé základní chyby ve sportování, které tuky nespalují a cvičení nám pak maximálně zlepší náladu, nikoli naší postavu. Objevte tyto časté mýty o hubnutí z hlediska cvičení a naučte se hubnout jinak – s úsměvem

Příliš vysoká intenzita

Chodíte cvičit s úmyslem hubnout a zároveň se v posilovně nebo tělocvičně úplně zničit? Bolí Vás pak druhý den celé tělo a při cvičení je vám na omdlení, ale vy s přesvědčením, že to je to pravé bojujete až do padnutí? **Věříte, že čím více se zpotíte při cvičení, tím více zhubnete?** Stop! Tahle rovnice při hubnutí nefunguje. **Ke spalování tuků dochází při aerobním pohybu, kdy tělo potřebuje ke spalování tuků kyslík.**

Dýchejte správně

Tady máme první věc, kterou byste si měly při cvičení hlídat – **pravidelné dýchání** a vůbec možnost dýchat! Pokud už lapáte po dechu, nemůže mluvit, jste již v anaerobním pásmu a spalujete převážně cukry, nikoli tuky. **Při**

hubnutí je tedy důležitá střední intenzita pohybu (60 – 70 % vaší maximální tepové frekvence). Určitě stojí za to investovat do měřiče tepové frekvence, na přístrojích sledovat svou tepovou frekvenci, nebo alespoň hlídat svůj dech. Pokud se sportem začínáte nebo jste dlouho necvičili, **začněte opravdu pozvolna**. Pokud je tempo při hodinách cvičení příliš vysoké, prostě jen zpomalte.

Stereotypní pohyb

Oblíbili jste si konečně nějaké cvičení a chodíte cvičit co nejčastěji? **Máte svoji tréninkovou sestavu, kterou cvičíte každý den?** Zpočátku jste cvičením hubla, ale teď se to nějak zastavilo? **Změňte pohyb, druh cvičení, tempo, instruktora, prostě sporty střídejte!** Při dlouhodobém stereotypním cvičení si vaše **tělo zvykne na určitou zátěž i tempo a přestane na cvičení reagovat jako na počátku**. Nestačí také tuky jen spalovat, ale i budovat svalovou hmotu správným posilováním (svaly spalují tuky!). **Nejefektivnější je kombinace aerobního tréninku a posilování a stálé obměňování forem pohybu.**

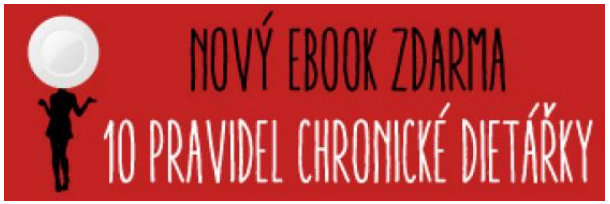
Nebaví mě to

Máte ke cvičení odpor? Vždycky vás někdo musí do tělocvičny vysloveně dokopat? A pak už se jen modlíte, až to všechno utrpení už skončí? Tohle určitě také není správný způsob jak shazovat přebytečná kila. **U hubnutí je důležitá pravidelnost!** Pokud vás něco nebaví, je jisté, že to dlouhodobě nevydržíte a snadněji se toho vzdáte. **Najděte si proto cvičení (ideálně několik druhů pohybu, které budete střídat), které vás bude bavit!** Vhodnou tepovou frekvenci na spalování tuků můžete dosáhnout při jakémkoli pohybu při správné intenzitě, variant je opravdu mnoho a vyplatí se chvíli hledat.

Nejde mi to

Někomu může sport vadit také z důvodu, že má pocit, že **cvičení nezvládá a příliš rychle se zadýchává**. Začněte proto **pozvolna a pomalu zvyšujte tempo a zátěž**, než se jednou za čas úplně odrovnat. Při hodině cvičení klidně předem ohlaste instruktorovi, že si hlídáte tepovku a že si pojedete svým vlastním tempem. **Budujte svou kondici postupně, ale trvale!** U každého cvičení je také důležité, abyste byli vědomě přítomni, dýchali a svaly tak mohly pracovat. Pokud jste myšlenkami v práci, doma nebo někde na dovolené, rozhodně nejste ve spojení s tělem, které potřebuje vědomé a pravidelné

dýchání a zapojování svalů na spalování přebytečných kil.



Zajímají Vás další nefungující mýty o hubnutí z výživového a psychologického hlediska? Stáhněte si můj nový ebook zdarma s názvem 10 pravidel chronické dietářky anebo největší mýty o hubnutí na webové stránce http://www.zuzanadouchova.cz/ebook.html

Autor článku:
Mgr. Zuzana Douchová – nutriční terapeut a psycholog
Foto: www.euforie.cz

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