



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://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](http://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 stále obměňování forem pohybu.**

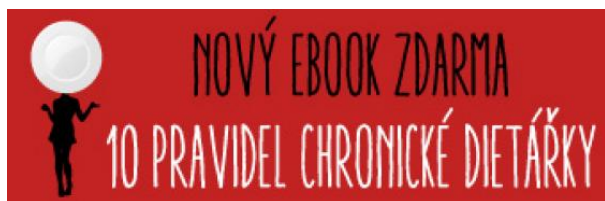
## Nebaví mě to

**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 střídát), 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.zuzanadouhova.cz/ebook.html>

*Autor článku:*

*Mgr. Zuzana Douhová – nutriční terapeut a psycholog*

*Foto: [www.euforie.cz](http://www.euforie.cz)*

---

Copyright © 2024

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