magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O pohybu 23. 9. 2014 | Chrpa Josef

VIDEO: Rozhýbejte se!

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/VIDEO:-Rozhybejte-se!__s10011x8601.html

Zdravý životní styl není jen otázkou správného jídelníčku. Pokud chcete začít žít zdravě, zhubnout a váhu si udržet, bez pravidelného pohybu se neobejdete. Jaké aktivity vám k vysněné váze pomohou a jak s pohybem začít, radí v nové sérii videí tým našich výživových specialistů.

Zdravá strava, odpočinek a pohyb. To jsou **tři základní pilíře zdravého životního stylu**, které by měly být součástí běžného dne každého z nás. Zejména na třetí z nich však v dnešní době nezbývá mnoho času, ať už kvůli práci, studiu nebo péči o děti. Přitom podle odborníků nemusíme trávit celé večery v posilovně, abychom se udrželi fit.

„Lidé s normální hmotností nebo mírnou nadváhou by se pohybu měli věnovat alespoň 30 minut denně,“ vysvětluje dietoložka Karolína Hlavatá, odborná garantka iniciativy Vím, co jím. V ideálním případě by tato aktivita měla být provozována v tzv. **optimální intenzitě**, kterou dokážete změřit pomocí sporttesteru či jednoduchého řečového testu. Dokážete mluvit, ale již nezvládnete plynule říci větu? Pak jste dosáhli optimálního zatížení, které je pro každodenní aktivity ideální.

Chci se hýbat, ale bojím se začít

Největší problémy s pohybem mají především obézní lidé, pro které nikdy nebyl důležitou součástí života. Často jim chybí dostatečné **odhodlání a motivace**. S těžkými začátky přitom může velmi dobře pomoci výživový poradce, osobní trenér nebo profesionální kouč. *„Začínat by se mělo pozvolna, pomalu a zátěž postupně navyšovat,“* radí psycholožka a koučka Zuzana Douchová a dodává: *„Je vhodné začínat přirozenými sporty jako je chůze, plavání, jízda na kole či na*

rotopedu.“

Základem úspěchu je především **vnitřní motivace,** kterou by měl každý nalézt přímo u sebe. Kromě té jsou tu však i další argumenty, které vám pomohou začít. Zdravý pohyb přirozeně vede k lepšímu fyzickému stavu, buduje aktivní svalovou hmotu a posiluje metabolismus. Aktivní život však pomáhá i dobrému spánku a má rovněž řadu pozitivních vlivů na náš organismus. *„Všichni víme, že pohyb je zdravý, že hýbat bychom se měli. Každý by si ale měl najít tu svoji vlastní motivaci. Je důležité, aby člověk znal své možnosti a nekladl si zbytečně velké cíle,“* zdůrazňuje Zuzana Douchová.

V začátcích hlavně nic nepřehánějte

Jednou z největších chyb začátečníků bývá **neznalost vlastních fyzických možností**, která může vést k extrémnímu vyčerpání či dokonce k závažnému zdravotnímu poškození. Další chybou je nadměrná zátěž, při které sice posilujeme kondici, tuky však nespalujeme. Pohyb přitom můžeme do každodenního života zařadit i nenásilně. *„Choďte. Deset tisíc kroků denně je minimum. Vystupte z tramvaje o zastávku dřív a zbytek cesty dojděte. Po schodech choďte a nejezděte po eskalátorech,“* doporučuje výživový specialista Petr Havlíček.

Při pohybu nezapomínejte na vyváženou stravu

Aktivní pohyb v kombinaci se zdravou výživou vám pomůže dosáhnout stanovených cílů mnohem rychleji. Rozhodně to ale není důvod k hladovění. Zařaďte do svého jídelníčku kvalitní a hodnotné potraviny, které vám dodají dostatečnou energii. Před cvičením je vhodné zvýšit příjem sacharidů, které pohybem velmi rychle spálíte. Proto si i po cvičení dopřejte svačinku bohatou na sacharidy a bílkoviny, které naopak pomáhají tělu lépe regenerovat.

Ve dvou se to lépe táhne

Člověk je přirozeně předurčen k aktivnímu životu, nemusíte se tedy bát, že cvičení nezvládnete. Pokud stále nevíte, jak se k pravidelnému cvičení přinutit, vyzkoušejte některou z **následujících rad.** *„Pohyb vás zkrátka musí bavit.*

*Vezměte přátele, rodinu, kamarády a běžte ven, zkuste plavat, jezdit na kole nebo tancovat. Vyberte si pohyb, který vás bude **nejvíce uspokojovat**,“* radí Petr Havlíček. Vhodný parťák vám bude **oporou v těžkých chvilkách**, budete se vzájemně motivovat, chválit i odměňovat. Navíc vám zavolá a vytáhne vás ven, když byste nejradši zůstali sedět doma u televize.

Pokud máte děti, uvědomte si, že zodpovědnost za jejich přístup k pohybu máte zcela na svých bedrech. Některé děti mají sklony k **lenosti a k pohybu potřebují motivaci**. *„Naučte své děti, že hýbat se je naprosto normální a přirozené, v dospělosti to budou mít jednodušší,“* dodává Petr Havlíček. Přihlaste své ratolesti do některého ze sportovních kroužků a pohyb zařaďte i do společných aktivit. Uvidíte, že vám společná vyjížďka na kolech přinese mnohem více radosti než výlet do supermarketu.

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