



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[O pohybu](#) 23. 9. 2014 | Chrpa Josef

# VIDEO: Rozhýbejte se!

URL článku: [magazin/clanky/o-pohybu/VIDEO:-Rozhybejte-se!\\_s10011x8601.html](http://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 nezbyvá 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 Víím, 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. *„Chodte. Deset tisíc kroků denně je minimum. Vystupte z tramvaje o zastávku dřív a zbytek cesty dojděte. Po schodech chodte 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. Zařadte 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.*

*VeźmĚte pŕátele, rodinu, kamarády a běŕte ven, zkuste plavat, jezdit na kole nebo tancovat. Vyberte si pohyb, který vás bude **nejvíce uspokojovat**,*“ radí Petr Havlíček. Vhodný parták vám bude **oporou v těžkých chvílích**, 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, ŕe zodpovědnost za jejich pŕístup k pohybu máte zcela na svých bedrech. NĚkteré děti mají sklony k **lenosti a k pohybu potŕebují motivaci**. *„Naučte své děti, ŕe hýbat se je naprosto normální a pŕirozené, v dospĚlosti to budou mít jednodušší,*“ dodává Petr Havlíček. Pŕihlaste své ratolesti do nĚkterého ze sportovních krouŕků a pohyb zařadte i do společných aktivit. Uvidíte, ŕe vám společná vyjíŕdka na kolech pŕinese mnohem více radosti než výlet do supermarketu.

---

Copyright © 2025

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