magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O pohybu 20. 5. 2015 | zbl

Která sportovní aktivita nám pomáhá nejvíce hubnout?

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Ktera-sportovni-aktivita-nam-pomaha-nejvice-hubnout__s10011x9139.html

Pro snižování tělesné hmotnosti deset z deseti odborníků doporučuje pohybové aktivity. Energetický výdej pomocí sportu je základní součást procesu hubnutí. Ale jaký druh pohybu si zvolit, abyste při něm spálili co nejvíce kalorií?

Některé sporty dokážou pomoci s redukcí váhy více než jiné. Platí ale základní pravidlo: **„Při sportu je důležité zejména to, abyste ho dělali rádi a aby vás bavil!“ říká psycholožka Zuzana Douchová.** Ani ten nejúčinnější sport totiž nepomůže jednorázově, byť by byl sebevíc intenzivní. **Tuky navíc začínáte spalovat nejdříve po 30 minutách, takže je potřeba zvolit si takový pohyb, který vám bude vyhovovat, a dokážete u něj vydržet.** Samozřejmě je potřeba vybírat podle vlastní kondice, věku a hmotnosti.

Běh

Běh je velmi efektivní způsob, jak spálit kalorie, zlepšit si kondici a zároveň posílit všechny snahy v těle. Nehodí se ovšem pro každého. Problém nastává zejména u obézních lidí, protože zátěž na klouby je velká. Běhání po tvrdém povrchu nadměrně zatěžuje například kolena, která se

opotřebovávají, a jejichž bolest může značně znepříjemnit další pohyb. **Při běhu je důležité rozložit síly a postupně ho zrychlovat a prodlužovat.** Pokud vás běh příliš nebaví, zkuste rychlejší chůzi nebo chůzi s holemi.

Jízda na kolečkových bruslích

Ideální aktivita v teplých měsících. **Kromě spálených kalorií nabízí i zpevnění stehenních a hýžďových svalů.** Stejně jako i ostatní kardio aktivity posiluje srdce a zlepšuje kondici. Oproti běhu méně zatěžuje klouby. V zimě můžete zkusit i variantu na ledě. Brusle mohou být i skupinovou aktivitou, spojíte tedy dvě věci najednou: hubnutí i příjemnou zábavu. **Ovšem aby byla jízda na in-line bruslích skutečně účinná, je potřeba opravdu vyvinout nějaké úsilí.**

H.E.A.T.

Tento cvičební program je aerobní skupinové cvičení na mechanickém páse. **Je**

vhodné pro snížení hmotnosti, zpevnění svalstva, zlepšování kondice i vytrvalosti. Při tomto cvičení můžete během jediné hodiny spálit až 800 kalorií. **Jedná se o hubnutí nejpřirozenějším pohybem – chůzí.**

Trampolíny

Velmi zábavná skupinová forma cvičení, při které nejenže **spálíte tuk, ale vytvarujete si postavu i zlepšíte celkovou kondici.** Ačkoli se jedná o skákání, trampolíny nezatěžují klouby. Je kombinací aerobního skákání, silových prvků a balancování. Díky tomu také **posílíte takové vnitřní svaly, které jiným pohybem posílíte jen těžko.** Trampolína je zároveň vhodná pro všechny věkové kategorie. Nedoporučuje se pouze ženám krátce po porodu nebo pro ženy s oslabeným pánevním dnem.

Tanec

Kombinací zdravého pohybu a zábavy je také cvičení formou tance. V dnešní

době existují různé sporty, které **kombinují aerobní aktivitu a posilování**, například **zumba, dance aerobik nebo FIT dance**, díky kterým spálíte kalorie a vytvarujete si postavu.

Jízda na kole

Na rozdíl od běhu, je jízda na kole šetrnější k pohybovému aparátu. **Aby měla cyklistika za následek spalování kalorií, pohyb by měl být skutečně intenzivní.** Zimní alternativou může být například spinning. Jízda na kole přírodou navíc zlepšuje náladu a uvolňuje stres. Nevýhoda obou sportů spočívá v tom, že posilují hlavně spodní polovinu těla, horní polovina těla je v nevhodné poloze, což můžete zmírnit například nastavením řídítek.

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