magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O pohybu 16. 10. 2015 | Mgr. Martina Karasová

Podzimní sportování

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Podzimni-sportovani__s10011x9407.html

Podařilo se vám přes léto navyknout tělo na pravidelný pohyb, vstávali jste s radostí do nového slunečného dne a hned po ránu si šli třeba zaběhat? S klesajícími teplotami a nadcházejícími tmavými rány se vám možná bude chtít čím dál méně, ale nevzdávejte to. I sportování na podzim má své kouzlo a nespočet pozitiv.

Na podzim je náš imunitní systém vystaven zvýšenému náporu, organismus se připravuje na přechod z teplého letního počasí na studenou zimu. **Pravidelné a přiměřené sportování příznivě ovlivňuje imunitní systém a jeho funkce.** Sport venku, především v chladnějším počasí, přispívá k otužení organismu a ke zlepšení imunity a odolnosti především vůči nemocem. Ač může podzimní období na někoho působit depresivně, pro některé je to vlastně jedna z posledních možností, kdy si může užít pohyb na čerstvém vzduchu. **Proto je toto období vhodné zejména pro běh, turistiku, cyklistiku nebo nordic walking.**

Přirozený pohyb

Chůze a běh navíc patří k nejpřirozenějšímu lidskému pohybu. **Člověk by měl za den udělat zhruba deset tisíc kroků, což odpovídá asi sedmi kilometrům.** V dnešní době ujdeme sotva půlku. Pokud se sportem teprve začínáte, zvolte raději chůzi, nezatěžují se při ní tolik klouby a páteř. Pozor dejte také na to, kde chodíte či běháte. Optimální je měkký terén, les nebo zpevněné cesty. Příliš tvrdý je například asfalt. Důležité je také, jak chodíme. Došlapujte nejprve na patu a těžiště přenášejte ke špičce. Odlehčujte patu, následně odlepujte celé chodidlo a odrazte se špičkou. **Při správné chůzi se protahuje zadní strana nohy a stahují hýždě. Tělo by při chůzi mělo být vzpřímené a nezapomínejte ani správnou aktivaci svalů středu**

těla.

Vhodné oblečení

Příroda na podzim je sice zabarvená do teplých odstínů, ale teploty tomu ne vždy odpovídají. Chladný vítr, mlha a poměrně významné teplotní rozdíly během dne jsou tím, co provází podzimní měsíce. **Věnujte proto pozornost tomu, jak se obléknete.** Jedním ze základních principů správného oblékání je tzv. cibulový systém. **Je lepší mít na sobě více tenkých vrstev než málo silných.** Základní vrstvu by mělo vždy tvořit funkční spodní prádlo, které odvádí vlhkost směrem od těla.

Bezpečnost především

Nezapomínejte také na fakt, že dny na podzim se zkracují a viditelnost je mnohem horší než v letních měsících. Proto je nutné, obzvlášť pokud sportujete na veřejných komunikacích, označit sebe eventuelně i kolo reflexními prvky. **Důležité je nejen vidět, ale hlavně být viděn.**

Pozor dejte také při používání mobilního telefonu, spíš než na poslech hudby ho použijte na měření ujeté či uběhnuté vzdálenosti. Bohužel počet nehod běžců nebo cyklistů se sluchátky na uších je varující.

Tak neváhejte a užijte si babí léto pohybem na čerstvém vzduchu!

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz