magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O pohybu 5. 1. 2021 | Mgr. Martina Karasová

Vyrážíme na lyže a běžky

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Vyrazime-na-lyze-a-bezky__s10011x9583.html

Aktuální situace sice není lyžování příliš nakloněna, přesto si příznivci zimních sportů svou příležitost ujít nenechají. A není divu, lyžování má spoustu předností! Nejenže protáhnete a posílíte celé tělo, ale taky můžete spálit spoustu kalorií.

Běžkujeme

Nejvíce jich ztratíte při běžkování. Podle tempa můžete přijít až o 3000 kJ za hodinu. Výhodou oproti sjezdovému lyžování či snowboardu je, že nepřerušujete pohyb většími přestávkami na lanovce. **Běžky navíc tolik nezatěžují klouby, proto jsou vhodné i pro lidi s nadváhou.** Při aerobním

pohybu procvičíte kromě svalstva nohou i ruce či trup.

Zdroj: A woman cross-country skiing in the wintry forest z Shutterstock

Navíc:

- je vhodné pro všechny věkové kategorie
- nejste omezováni stáním ve frontách na vlek
- způsobuje daleko méně úrazů než ostatní zimní sporty

- obě kolena zatěžuje stejnoměrně

Lyžujeme

Za hodinu sjezdu spálíte okolo 2 000 kJ. Pokud budete dlouho čekat na vlek, energetický výdej se samozřejmě sníží. Oproti běhu na lyžích, je sjezd mnohem rychlejší, což také zvyšuje riziko zranění. **Ohroženy jsou zejména kolena, méně i ramena.**

Zdroj: Skier skiing downhill in high mountains z Shutterstock

Navíc:

- skvěle si posílíte stehna, lýtka, záda a břicho
- zlepšíte si kondičku
- rozvíjíte rovnováhu, pohyblivost a koordinaci celého těla

Nezapomeňte se protáhnout!

Před jakoukoli sportovní aktivitou bychom měli mít svaly připravené, tedy zahřáté a protažené. Když sjedeme z lanovky, je dobré si najít chvilku na krátký strečink, protažení lýtkových a stehenních svalů, zad a ramen, než se spustíme ze svahu. **Pokud nepřeceníte své síly a před sportováním se rozcvičíte, riziko zranění se významně sníží.** Na svah přijdete z tepla a organismus se musí přizpůsobit nižším teplotám.

Připravte si dýchací cesty

Rychlý start není vhodný ani pro dýchací cesty. **Pokud rychle vdechujete studený vzduch, riskujete angínu či zánět průdušek.** Při vykládání lyží nebo snowboardu z auta či během přesunu k lanovce se prodýchejte. Předtím, než si zapnete vázání, běžte pár minut na místě. **Při vytrvalostních sportech, jako je například běžkování, přejděte prvních deset minut v pomalejším tempu.**

Vhodně se oblečte

V zimě věnujte zvláštní pozornost oblékání, ideální je vrstvení. Spodní vrstvu

může tvořit funkční tričko nebo tílko. Nemělo by být z čisté bavlny, zbytečně by zadržovalo pot a ochlazovalo tělo. Druhá vrstva by měla být termoizolační, také z funkčních materiálů. Třetí vrstva by měla chránit před sněhem a větrem, ale musí být prodyšná. Pokud nebude, funkční spodní vrstvy nemají smysl – nemají kam odvádět vlhko. **Výhodou cibulového oblékání je, že mezi jednotlivými vrstvami vzniknou vzduchové polštářky, v nichž se snadněji udrží teplo. Nezapomínejte ani na čepici.** Přes hlavu totiž uniká přibližně čtyřicet procent tepla.

Snídaně šampionů!

Pohybem na sněhu vydáte velké množství energie. Jak ji správně doplnit? **Po ránu jsou ideální ovesné vločky nebo cereálie.** Energie se z nich bude uvolňovat postupně. **Zkombinovat je můžete s mléčnými výrobky a ovocem.** Pokud se chystáte na lyže kolem oběda, dejte si jídlo aspoň hodinu před odjezdem. Vhodné můžou být těstoviny, rýže, případně brambory a doplňte je libovým masem a zeleninou. S sebou na svah přibalte i svačinu. **Nezapomínejte na pitný režim.** Tělo se o tekutiny v zimě tolik nehlásí, to ale neznamená, že je nepotřebuje, opak je pravdou. Stačí, když vypotíte dvě procenta vody a váš výkon se sníží v průměru o dvacet procent. **Ideální jsou bylinkové nebo ovocné čaje.**

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