magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O pohybu 19. 8. 2016 | Mgr. Martina Karasová

Sportování v létě

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Sportovani-v-lete__s10011x9884.html

Léto, sluníčko a čas dovolených, to ke sportování venku přímo vybízí. Je na místě věnovat pozornost přípravě, plánování, ale i tomu, jaké je počasí a podle toho se vybavit dostatečným množstvím tekutin.

Zdroj: Sportování v létě ze Shutterstock

Vyhněte se přímým slunečním paprskům

Pravidlo vyhnout se pobytu na přímém slunci kolem poledních hodin platí nejen pro opalování, ale především pro sportování. Slunce je totiž v tomto čase nejintenzivnější, hrozí tak vyšší riziko dehydratace a úrazů, které

jsou s ní spojené. Pokud je to možné, provozujte sport ve raději ve stínu. Nebo si na pohybové aktivity vyhraďte prostor ráno nebo podvečer. Kromě výše zmíněného je zde také větší riziko spálení, ale i vznik nebezpečného nádoru na kůži - tzv. melanomu. Proto se před případným pobytem na slunci nezapomeňte namazat krémem s vyšším SPF faktorem a chraňte se i pokrývkou hlavy. Radí fyzioterapeutka Mgr. Martina Karasová

Dodržujte pitný režim

Během fyzické aktivity spotřebovává naše tělo tekutiny mnohem rychleji, než když jsme v klidu a v horkém letním počasí je to ještě mnohem výraznější. Pijte dostatečně před, během i po sportování a snažte se přijímat tekutiny bez cukru. **Ideální je voda nebo neperlivé minerálky.** Mimo tekutin je dobré přijímat i dostatečné množství minerálů, abychom doplnili ztráty.

Vnímejte svoje tělo

V létě snad více než kdy jindy platí, že máme naslouchat svému tělu. **Nepřeceňujte své síly, pokud se dnes na váš obvyklý 5 kilometrový běh necítíte, zvolte raději kratší trasu nebo vyběhněte jindy.** Během letního sportování se u vás také mohou objevit nejrůznější potíže způsobené horkem jako je slabost, bolest hlavy, závrať, svalové křeče, nevolnost nebo

zvracení. Jestliže se u vás něco z výše zmíněného objeví, jděte si raději odpočinout do stínu. Napijte se a opláchněte obličej studenou vodou. Naše tělo nám dobře radí, stačí ho vnímat a respektovat.

Vhodně se oblečte

Noste lehké a prodyšné, nejlépe funkční prádlo, které dobře odvádí pot směrem od těla a umožňuje snadnější ochlazování. Raději se vyhněte tmavým barvám, které víc přitahují sluneční paprsky. Hlavu nejlépe ochrání šátek, klobouk nebo čepice. Důležitý je však také vhodný materiál.

Pozor na klimatizaci

Ať už ve fitku, kanceláři, obchodním centru nebo autě, velké změny teplot mezi venkovním a vnitřním prostředím nejsou pro tělo prospěšné a můžete to odnést třeba anginou. Raději navštěvujte prostředí s přirozenou ventilací nebo změnu jednotlivých prostředí provádějte postupně.

Letní sporty

Beach voleyball - ze svalů se při tomto sportu nejvíc zapojují lýtka a hýždě. Hluboká vrstva písku navíc tlumí veškeré dopady a doskoky, takže zátěž

pohybového aparátu je minimální. Díky tomu, že se hraje bez bot, **posilujete svaly, které drží podélnou i příčnou klenbu nohy. To má pozitivní vliv nejen na zdraví chodidel, ale i kotníků, kolen, kyčlí a zad.** Písek je navíc nestabilní povrch, takže při pohybu budete mnohem více zapojovat i hluboký stabilizační systém páteře.

Plavání - řadíme k aerobním aktivitám, **vydáme při něm 2 – 5x více energie a síly než na suchu**. Za hodinu aktivního plavání **spálíme až 2000 kJ,** což je více než za hodinu jízdy na kole průměrnou rychlostí 16 km/hod. Navíc je šetrné ke kloubům i páteři, mohou ho vykonávat i lidé s velkou nadváhou nebo těhotné ženy, a zapojují se při něm všechny svalové skupiny.

Turistika - chůze je nejpřirozenější lidský pohyb, pomáhá nám udržet si správnou tělesnou hmotnost, **zlepšuje kondici, posiluje kosti a rozvíjí celkovou koordinaci těla.** Tělo při chůzi produkuje hormony dobré nálady, takže se po procházce cítíme mnohem lépe.

Běh – je tělu také přirozený a je přístupný každému. Navíc je časově i finančně nenáročný a navíc při něm shodíte nadbytečná kila a vylepšíte kondici.

Inline bruslení - je komplexní aktivita, při níž zapojujeme svalové skupiny všech částí těla. Při bruslení jsou nejvíce zatěžovány svaly dolních končetin a hýždí. **Dochází také k aktivaci zádových svalů, především vzpřimovačů**

páteře a dolního trapézového svalu. Výhodou oproti běhu je menší zátěž na kluby, protože odpadají tvrdé dopady, je tak vhodným sportem i pro lidi s nadváhou.

Cyklistika - jízda na kole patří díky minimálnímu zatížení kloubů dolních končetin k pohybovým aktivitám vhodným téměř pro každého. **Pravidelná jízda na kole posiluje oběhovou soustavu a rozvíjí kapacitu plic.**

Přejeme krásný letní čas

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