



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Odborná poradna](#) 13. 8. 2019 | Mgr. Martina Karasová

S obezitou je každý pohyb složitý, můžete mi poradit?

URL článku: odborna-poradna/S-obezitou-je-kazdy-pohyb-slozity,-muzete-mi-poradit__s20060x19462.html

Ráda bych začla s pohybem, ale jsem obézní a vůbec se mi do toho nechce a nechce se mi mezi lidi. Můžete mi poradit



Dobrý den,

reaguji na Váš příspěvek o užitečnosti pohybu a o tom, co čekat, když s ním začneme. A v tom je můj problém.

Jsem obézní, DM II. typu, za váhu se nenávidím a hýbat se mi nechce. Znamená to pro mne pouze pot a bolesti zad a obrovskou frustraci z toho, že mi to nejde (všechno mám zkrácené). Peníze na trenéra nemám a mezi lidmi se mi cvičit nechce. Tlustí vypadají při jakékoli aktivitě trapně a směšně. Nevím, jak začít.

Potřebovala bych vidět výsledky rychle, abych u toho vydržela. Jediné, co mi "jde", je plavání - žádná rychlost, ale aspoň se neutopím. Na lyžích jsem nestála už asi 15 let - odradilo mne, jak slabá jsem měla stehna a dělalo mi problém vůbec sjet ze stráně. A pak už jen chůze. Občas zkouším vylézt na nějaké ty důchodcovské fitness prvky v parcích, zejména na ten na chůzi, ale i ten je na mne asi moc zátěžový, protože když z něj slezu, mám pocit, že mám strašně těžké nohy. A na míčové hry jsem tak nešikovná, že už na SŠ mi učitelka s povzdechem řekla, že bych si míčem byla schopná vypíchnout oko...

Dokázal by mi někdo od Vás doporučit, čím začít, aby byly vidět pokroky a nic to nestálo? Děkuji za trpělivost a případnou odpověď.

Zuzana

Dobrý den, Zuzano,

v první řadě je skvělé, že máte chuť něco začít dělat.

Podle toho co píšete bych pro začátek doporučila právě svižnější chůzi, ideálně s holemi. Ty vám pomohou v náročnějším terénu a díky nim procvičíte celé tělo. Zkuste denně ujít půl hodinu s holemi stylem minuta ostřejším tempem, 2 minuty běžným a uvidíte, že výsledky se brzy dostaví. Z dalších aktivit je vhodné cvičení ve vodě, plavání nebo cyklistika.

Ale pohyb, který si vyberete by vás především měl bavit, pak je mnohem větší šance, že se budete hýbat pravidelně.

S pozdravem Mgr. Martina Karasová, fyzioterapeutka

Copyright © 2023

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