FITNESS 07. 02. 2024

Chcete konečně začít cvičit? Poradíme, jaký pohyb je vhodný právě pro vás

Novoroční předsevzetí možná už vzalo zasvé, ale s blížícím jarem nás přece jen láká dostat se do formy a možná si i trošku zformovat postavu. Jenže jak na to? Ideálně bychom měli zvolit cvičení, které nás bude opravdu bavit. A že je z čeho vybírat!

Ze všech stran slýcháme, jak **je nutné udržovat se v kondici a fit**. Jenže jak na to? Univerzálních a zaručených návodů je sice všude spousta, ale ne všechny fungují na každého. Musíme si sami vybrat to, co nám dělá dobře. Chceme-li být ve formě, musíme zapracovat **na svém jídelníčku i duševní pohodě**. A nutný je pochopitelně i správný pohyb.

Pohybem vstříc zdraví

Naše tělo je stvořeno k pohybu. Budeme-li fit, je mnohem větší šance, že **naše tělo bude fungovat lépe**. Vysoká úroveň kondice je jednoznačně spojována s nižším rizikem vzniku chronických chorob a rovněž s lepší schopností zvládat případné zdravotní problémy, které se objeví. **Lepší kondice** podporuje lepší **funkčnost těla i mobilitu**. A v neposlední řadě prokazatelně zlepšuje zdraví a prodlužuje život. Aktivní pohyb navíc může už v krátkodobém horizontu pomoci **zlepšit náladu, posílit spoustředění a vylepšit spánek**.

Není jen jeden správný pohyb

Je důležité vědět, že existuje mnoho různých způsobů, jak být fit. **Jestli si nejste jistí, jak na tom se svojí kondicí jste**, můžete to zjistit například z následujících bodů:

- **Svaly a vytvrvalost:** Máte svalovou sílu? A jste schopni ji aktivně využívat?
- **Rovnováha:** Umíte zůstat vždy a za všech okolností stabilní? **Vydržíte stát**, třeba i na jedné noze, aniž byste se vyhli padání?
- **VO2 max:** Parametr, který vám mohou ukázat chytré hodinky, fitness náramek či jiný fitness pomocník. VO2 max je běžně používané měřítko, které prozradí, **jak je vaše tělo schopno přijímat a využívat kyslík**, který vyživuje tkáně. Podle expertů to přímo souvisí s vaším zdravím a kvalitou života.
- **Flexibilita:** Jaký rozsah mají vaše klouby? Ohnete se bez problémů a bez bolestí?
- **Rychlost:** Vyjdete **bez většího zadýchání** schody? Můžete běhat s dětmi po zahradě?

Začněte cvičit pomalu a postupně

Chcete-li se dostat do kondice, **nejlepším řešením je pomalý start**. Začněte nejdřív třeba jen procházkami, vynechání výtahu nebo pravidelnými protahovacími cviky u kancelářského stolu. Jestliže se chcete rovnou pustit do **fitness či posilování**, pak si raději najměte na pár hodin trenéra. Dá vám alespoň základy toho, jak byste se měli správně pohybovat a posoudí, **jaký pohyb by pro vás mohl být tím pravým**.

Běžné druhy cvičení

Základem každého fitness programu je **kardiovaskulární čili aerobní cvičení**. Takzvané kardio zlepšuje srdeční frekvenci i frekvenci dýchání a celkově tedy **zlepšuje celkovou kardiorespirační zdatnost**. Patří sem svižná chůze, běh, jízda na kole, plavání, tenis, tanec, skákání přes švihadlo, ale třeba i práce na zahradě.

Další možnožností cvičení je pak silový trénink. Z**lepšuje pohyblivost i celkové fungování těla**, především s přibývajícím věkem. Jak stárneme, ztrácíme svalovou hmotu, což může mít významný dopad na kvalitu života. Silový trénink buduje nejen svaly, ale i kosti. A **chrání tak tělo před pády a zlomeninami**.

A zapomínat nesmíme ani na flexibilitu a mobilitu. Jsou **nezbytnou součástí zdravého pohybu**. Flexibilita je schopnost šlach, svalů a vazů natahovat se a pohyblivost je schopnost těla otočit kloub v plném rozsahu pohybu. I toto cvičení je nezbytné **pro celkovou fyzickou zdatnost**.

Po cvičení nezapomínejte na strečink

Protažení před i po cvičením by mělo být **důležitou součástí každého cvičení**. Předcházíme tím i případným úrazům. Rozhodně se nikdy nepouštějte do cvičení bez rozcvičky. A po ukončení tréninku se zase pořádně protáhněte, uděláte tím dobře celému svému tělu.

V případě, že cvičíte opravdu pravidelně, jsou pak vhodné **dny odpočinku a relaxace**. Alespoň dva dny v týdnu byste měli nechat své tělo odpočívat nebo cvičit jen lehké cviky. Tělu tak poskytnete čas na případnou "opravu" a ve výsledku tak budete **silnější a fit**.

Autor článku: Monika Poledníková