



FITNESS 27. 10. 2023

Cvičení s vlastní vahou dostane do formy naprosto každého. A cvičit můžete kdekoliv, třeba doma v obýváku

Cvičení s vlastní vahou má nespočet výhod. Provádět jej můžete naprosto kdekoliv, je zadarmo a prokazatelně prospívá našemu tělu. Zrychlíte metabolismus, posílíte kosti i imunitní systém, zlepší se vám nálada a budete lépe spát. Tedy nejvyšší čas cvičení s vlastní vahou rozhodně vyzkoušet.

Ostatně odborníci upozorňují, že pohyb je sice důležitý, ale je nutné zařadit do svého denního programu i **silový trénink**. Tedy k rychlé chůzi, běhání či jinému druhu kardio cvičení je důležité přidat i nějaké to posilování. Rozhodně ale nemusíte chodit do fitness centra nebo si domů pořizovat činky a závaží. **Cvičení s vlastní vahou** můžete provádět naprosto kdekoliv a pochopitelně bez pomůcek.

Cvičení s vlastní vahou má spoustu výhod

Nejen proto, abychom měli svaly, ale také proto, **abychom byli zdraví**, je cvičení s vlastní vahou žádoucí. Navíc bychom měli myslet i na to, že s věkem se zpomaluje metabolismus a pokud tomuto faktu nepřizpůsobíme svůj jídelníček, budeme tloustnout. Cvičení s vlastní vahou metabolismus zrychluje u všech věkových skupin. A to nejen při samotném cvičení, ale i dlouho po jeho ukončení. **Nemusíte se tedy sedřít v posilovně, abyste byli štíhlí.** Stačí k tomu mnohem méně. Dobrou zprávou může být jistě i to, že pro optimální efekt je možné cvičení s vlastní vahou provádět pouze třicet minut denně.

Cvičení s vlastní vahou pro každého

Kardio či aerobní cvičení **má rozhodně své výhody** a není žádoucí jej z našeho života eliminovat. Avšak budování svalové hmoty je stejně důležité a často i opomíjené. Cvičení s vlastní vahou je vlastně typem silového tréninku, který pomáhá **obnovit svalové opotřebení, které přichází s věkem**. Mnohé studie rovněž ukazují, že budování čisté svalové hmoty je rovněž skvělé pro naše srdce, cévy, plíce a dokonce i pro správnou produkci hormonů nebo mozkovou aktivitu.

Cvičení s vlastní vahou místo diety

Méně známým přínosem cvičení s vlastní vahou (i jiných forem silového tréninku) je to, že pomáhají zvrátit negativní účinky, které mohou na tělo mít chronické diety nebo diety, kvůli kterým nás postihl takzvaný **“jojo efekt”**. Právě svaly jsou nezbytné pro udržení zdravé váhy, protože jde ve skutečnosti o **metabolicky aktivní tkáň**, která vyžaduje více kalorií než tuk, aby se udržela.

Optimální četnost cvičení s vlastní vahou

Jak často bychom měli tedy ideálně cvičit, aby se na nás **cvičení s vlastní vahou** mohlo pozitivně podepsat? Podle odborníků je vhodné cvičit alespoň dvakrát až třikrát týdně. Přičemž během každého tréninku bychom měli procvičit celé tělo. Nezbytné je i opakování. Na každou partii se snažte udělat třeba 8-10 různých cviků s obměnou svalů, na které je každý z nich zaměřený. V každé sérii byste pak měli udělat **zhruba 8-12 opakování**. A po dokončení cvičení s vlastní vahou se **nezapomeňte protáhnout**. Předcházíte tím případnému zranění, zvýšíte flexibilitu a tělo se bude po tréninku lépe zotavovat.

Výhody cvičení s vlastní vahou

Bez ohledu na to, jestli je vaším cílem hubnutí nebo nabrání svalové hmoty, má **cvičení s vlastní vahou i spoustu jiných benefitů**, které bychom měli brát v potaz.

Bazální metabolismus:

Platí, že čím více svalů máme, tím vyšší je **bazální metabolismus**. Tedy množství energie, které denně potřebujeme k tomu, aby naše tělo vůbec fungovalo. Zjednodušeně řečeno: budeme moci více jíst a nepřibereme.

Kardiovaskulární systém:

Jakékoliv cvičení má za následek, že **srdce pumpuje krev silněji a efektivněji**, což přirozeně snižuje hladinu krevního tlaku a zlepšuje oběh. Když posílíme srdce, bude schopné lépe vykonávat

svou práci. Co je dobré i pro dlouhověkost.



Diabetes:

Díky tomu, že cvičení pomáhá s **odstraňováním cukru z krve**, může bojovat i s cukrovkou. Při cvičení je glukóza uvolňována do svalů, kde se uloží jako glykogen a později je **využita pro energii**.

Deprese:

Cvičení pomáhá odstraňovat stres i jeho negativní následky. A je spojeno i se **zlepšeným sebevědomím, sebedůvěrou, schopností řešit problémy, s lepším spánkem i emočním zdravím**. Když cvičíme, naše tělo **uvolňuje endorfiny**. Tedy chemické látky, které nám zvednou náladu, pomáhají bojovat proti depresi a zvyšují energii.

Kognitivní funkce:

Cvičení s vlastní vahou je vázáno i na dlouhověkost a snížení poškození DNA **díky anti-aging účinkům svalové hmoty**. Hormon BDNF, který je cvičením stimulován, pomáhá mozgovým buňkám regenerovat. Cvičení s vlastní vahou rovněž **snižuje oxidační stres a eliminuje záněty v těle**, které jsou spojeny se vznikem kognitivních onemocnění, jako je Alzheimerova choroba či demence

Klouby a svaly:

Zvýšení svalové hmoty nabízí také ochranu kostí a kloubů. **Silnější svaly totiž znamenají, že se méně spoléháme na pohyb kloubů**. Cvičení s vlastní vahou prokazatelně pomáhá při bolestech zad, kotníků, kolen a kyčlí. Zároveň pak zvyšuje pevnost a hustotu kostí.

Autor článku: [Monika Poledníková](#)