FITNESS 28. 07. 2020

Sport v létě: Jak v létě zdravě sportovat? Využijte naše triky

Hitem posledních let je běh. I když je běhání pro tělo jedním z přirozených pohybů, náš moderní životní styl nás od nej dost vzdálil. Objevuje se…

Řada z nás miluje aktivní léto. Sport v létě – plavání, jízda na kole, běh i turistika nabízí řadu příjemných vedlejších efektů. Pohyb venku je blahodárný nejen na naše tělo, ale i psychiku. Přesto existuje pár pravidel, která bychom u sportu v létě měli dodržet. Jak si svou aktivitu užít a jak činnost učinit ještě efektivnější?

Sport v létě – běhání v létě

Hitem posledních let je běh. I když je běhání pro tělo jedním z přirozených pohybů, náš moderní životní styl nás od nej dost vzdálil. Objevuje se tedy řada metod, jak „se naučit“ běhat. Protože běh může být paradoxně pro tělo trochu šokem je nějaký instruktor alespoň pro začátek vhodný. Vyhnete

se nejen nepříjemným zraněním, ale také se naučíte (ano naučíte) dýchat nebo zapojovat a koordinovat své svaly. Ať už zvolíte jakoukoli metodu, zde jsou tipy, jak běhat v létě:

- Nejlepším časem je **brzké ráno.** Ano, vstaňte velmi brzy (světlo už bývá po páté hodině), protáhněte se a vyběhněte. Večery pro sport v létě nejsou příliš vhodné, protože zejména města bývají pořádně vyhřátá.
- **Vyhněte se běhu v nejteplejších částech dne** – výsledkem totiž nebude úleva, ale naopak únava a vyčerpání.
- Pokud je to jen trochu možné **vyběhněte do přírody** nebo alespoň zvolte trasu, kde jste chráněni stromy. Je na vás, zda raději běháte „stejnou" trasu nebo raději objevujete novinky.
- Zvolte **příjemné tempo, které vydržíte celou dobu**. Rychlé starty mají také rychlé konce v podobě nepříjemných zranění či nadměrného vyčerpání.
- **Oblečení pomůže**. Ačkoli běh v krátkých šortkách může být sexy, výsledkem mohou být odřené vnitřní strany stehen. Funkční prádlo odvádí teplo a vlhkost, takže se nebudete „vařit" Otázkou je obuv. Pokud svaly těla zapojujete v souladu se zdravými pohybovými návyky, je možné běhat i bosky, v opačném případě začněte spíš speciální uzavřenou obuví.
- **Vodu s sebou.** Dostatek tekutin pomáhá vyplavovat toxiny z těla (ano ledviny a kůže jsou detoxikační orgány) a také zabezpečuje správnou funkci těla. **O pitném režimu** se můžete dočíst v předchozím článku.

Sport v létě – plavání

Pár temp ve venkovním či přírodním koupališti nebo v řece je v létě velmi osvěžujících, zkusme se však na plavání v létě podívat i z hlediska zdraví. Zajímavostí je, že voda je pro náš organismus známým prostředím – vždyť prvních devět měsíců jsme „plavali" v matčině břiše! Voda má na nás velmi dobrý vliv – **je přirozenou masáží** už jen tím, jak při tempech proudí kolem nás, **prokrvuje kůži**, **uvolňuje svaly i klouby**, **posiluje těžko dostupné svaly** (např. mezižeberní) a **učí nás pracovat s bránicí** (a tedy i s dechem). Jak na plavání v létě i jindy?

- **Obličej do vody.** Styl, kdy si žena nechce zničit účes či dokonalý makeup, a tak má hlavu s rameny vystrčenou ven z vody zatěžuje krční páteř, prolamuje bedra a křiví tělo. To není plavání, ale šlapání vody. Teprve když hlavu položíme do prodloužení páteře, máme šanci na pořádné uvolnění a přirozené posílení. Lze zvolit i lehčí variantu, kdy zadeček jakoby vystrčíme z vody (nebo přiblížíme hladině) a **ponoříme alespoň bradu**.
- Zkuste **vydechovat do vody**. Rozšíříte si svou kapacitu plic a záda zůstanou rovná.
- **Prsty na rukou spojte a vytvořte malé mističky. Nejsme** vybaveni blánami mezi prsty, proto si musíme končetiny přizpůsobit.
- Při tempech u stylu prsa **nechoďte lokty za ramena**.
- **Nohy jsou motor.** Rychlost plavání neurčuje síla v rukou, ale právě tempa nohama. Dejte jim prostor a jakmile s nimi uděláte tempo chvilku splývejte. Ušetříte cenné síly. Nohy se při dokončení tempa dotknou vnitřními stranami.
- Hlídejte si, abyste **pohyb končetinami dělali souměrně**. V opačném případě přetěžujete jednu část. Plavání na „ucho" nebo kraul s hlavou nad vodou je cesta spíše k bolesti než úlevě.
- **V létě nepodceňujte použití opalovacích krémů**. Přeci jen vodní hladina znásobuje účinky slunečních paprsků. Získáte sice něco **vitaminu D**, ale zároveň vás mohou potkat nepříjemné spáleniny.

Sport v létě – jízda na kole

Jízda na kole je též v letních měsících velmi oblíbená. Přizpůsobuje se tomu i řada turistických míst, kde přírodní trasy nahrazují vybetonované cyklostezky. Jak si výlet nebo dovolenou na kole užít?

- Zvažte, **co je vaším cílem**. Sportovní výkon (tedy najet co nejvíce kilometrů) a nebo „kochání“ se přírodou? Podle toho přizpůsobte trasu i vybavení. Pokud jedete jako skupina, ujasněte si, co vlastně od kola očekáváte. Vyhnete se nepříjemnému rozčarování.
- **Pozor na hemoroidy.** Kolo bylo dlouho zapovězeno lidem, kteří trpěli na chronické žilní onemocnění, ať už v podobě křečových žil na dolních končetinách nebo v oblasti konečníku. Pokud se nacházíte v akutní fázi (bohužel teplé počasí tomu nahrává), přizpůsobte trasu těmto potřebám, případně zvolte jiný druh pohybu. Pokud se vás tato problematika týká, dbejte na zvýšenou hygienu a vyhněte se dráždivým potravinám.
- **Kvalitní oblečení je základ.** Pokud budete trávit dovolenou na kolech, speciální oblečení na kola je základ. Vyhnete se nejen bolesti, ale také nepříjemným vyrážkám či nachladnutí. Přibalte i cyklistickou pláštěnku.
- Vždy mějte **dostatek vody a rychlou svačinu** (proteinová tyčinka aj.).
- Pokud si chcete „jen“ protáhnout tělo během všedního dne, stejně jako u běhu se doporučuje **vyjet brzy ráno**.

Autor článku: Markéta Palatin