

1.3 Tipy od trenéra - Začínáme s pohybem

POHYBOVÉ SVAČINKY

Dosud jste s pohybem nebyli moc velcí kamarádi, ale chtěli byste to změnit? Nemusíte hned začínat hodinovým tréninkem, abyste byli silnější, pohyblivější a cítili se lépe. Zkuste do svého denního režimu zařadit pohybové svačinky. Pohybová svačinka je cíleně zařazený pohyb mezi běžné aktivity, u kterých se nehýbete. Může to být například chůze při telefonování nebo čištění zubů, pár protahovacích cviků při práci na počítači nebo psaní domácího úkolu, či malé cviky při sledování televize.

Díky těmto pohybovým přestávkám zabráníte dlouhému sezení, rozproudujete krev v těle, uvolníte mysl a můžete i trochu posílit svaly. Studie ukazují, že i jednoduché pohybové svačinky mohou zlepšit zdraví a snížit riziko srdečních a cévních onemocnění.

Tipy na pohybové svačinky:

- Střídejte práci v sedě s prací ve stoje (např. u polohovatelného stolu).
- Při telefonování chodte.
- Při sledování televize zkuste jezdit na rotopedu, skákat na fitbalu nebo dělat dřepy.
- Nastavte si na hodinkách či telefonu budík každou hodinu – pokud už dlouho sedíte, udělejte si aspoň 5minutovou pauzu a protáhněte se nebo projděte.

Tipy na pohybové svačinky ve stoje:

- Chůze na místě.
- Skákání na místě.
- Stoj na jedné noze.
- Protahování – do výšky, do stran, s opřením o stůl.
- Kroužky rameny, pažemi, boky.
- Hluboký předklon – dostanete se níž než minulý týden?
- Posilování – kliky o stůl nebo kuchyňskou linku, dřepy.

Tipy na pohybové svačinky v sedu:

- Občas vyměňte židli za velký míč (na 20-30 minut).
- Pohupujte se nebo poskakujte na míči.
- Pravidelně protahujte záda a krk při práci v sedě nebo při psaní domácího úkolu.
- Dělejte úklony, protahujte se do stropu, dělejte kroužky rameny dozadu.
- Posilujte hýžďové svaly nebo zvedejte jednu nohu s výdrží.
- Využít můžete i cviky z kapitoly 8 - posilování.

Pokud byste chtěli kromě pohybových svačinek začít i s dalšími pohybovými aktivitami, zde jsou tipy do začátku:

Vhodné aktivity pro začátek:

- Chůze, rychlá chůze.

- Plavání, aquaaerobic (pokud máte zvládnutou techniku z plaveckého výcviku).
- Jízda na kole.
- Tanec, aerobic, zumba – při tanci zapomínáte, že se hýbete.

Nevhodné aktivity:

- Běh – při nadváze trpí klouby a správná technika je náročná, což může vést ke zranění.
- Vrcholové sporty (fotbal, florbal, hokej, basketbal) – na začátku je potřeba zlepšit koordinaci a fyzickou kondici.

Někdo se necítí dobře při skupinových lekcích zvláště ze začátku. Můžete si zacvičit ale i doma. Na internetu najdete velké množství videí, důležité je ale poznat to správné. Níže najdete tipy, jak rozlišit vhodné video pro ty, kteří začínají s pohybem.

Jak poznat vhodné cvičební video pro začátečníky?

- Cvičení je zaměřené na celé tělo.
- Video neslibuje výsledky za krátkou dobu (rychlé zhubnutí není reálné).
- Důkladné vysvětlení cviků.
- Video je označeno jako „pro začátečníky“.
- Nejlépe doporučené fyzioterapeutem nebo zkušeným trenérem.

Bariéry ve sportu a výběr vhodné pohybové aktivity

Pokud byste už teď chtěli hledat nějakou vhodnou pohybovou aktivitu, ale máte pocit, že vám sporty vůbec nejdou, nebo že jsou příliš finančně nebo časově náročné, podívejte se na kapitoly 7.3 Jak překonat bariéry ve sportu a 3.3 Výběr vhodné pohybové aktivity. Tipy z těchto kapitol vám mohou pomoci najít řešení a vhodnou pohybovou aktivitu.