



f v dobré
formě

Vyberte si svůj SPORT...

Zjistěte, která pohybová aktivita nejlépe vyhovuje vašim fyzickým předpokladům i povaze?

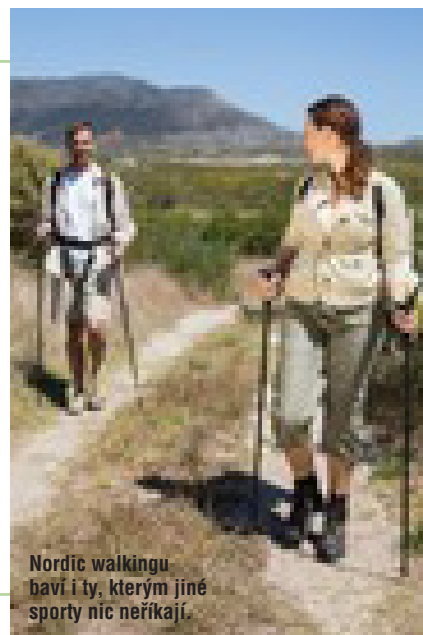
TEXT: JANA PROSECKÁ

Lidé s nedostatkem pohybu mají sklon k civilizačním onemocněním, jako jsou ischemická choroba srdeční, obezita či vysoký krevní tlak. Bohužel pravidelně se sportu věnuje jen necelá třetina Čechů. Někteří nečinnost zdůvodňují nedostatkem financí, jiní prý mají málo času. Anebo možná zatím nenašli aktivitu, která by je bavila. Pokud i vy patříte mezi příležitostné sportovce, není na čase to změnit? Zvolte si kategorii, do níž patříte, a rozhýbejte se.

Lenoch

Typ sportovce zvaný též chronický začátečník si koupí permanentku do fitka, dá si předsevzetí, že bude běhat, ale zůstane u první návštěvy či vyběhnutí. Vždy se přece najde důvod, proč zůstat doma. V jeho případě je lepší skupinové cvičení (např. aerobik) nebo se může domluvit na pravidelné aktivitě s kamarádem. Vzájemně se můžou motivovat a hlídat, aby trénink nevynechali.

Stojí za zkoušku: „Ideálním sportem pro tzv. lenochy je rychlá chůze,“ radí Jana Havrdová prezidentka Českého svazu aerobiku a fitness FISAF.cz. **10 000 kroků za den nastartuje váš ozdravný systém těla a udrží vás ve formě. Samozřejmě, čím rychleji budete chodit, tím lépe. Pak můžete přeseďlat na nordic walking, který intenzivněji zapojuje svalové partie rukou.**



Nordic walkingu baví i ty, kterým jiné sporty nic neříkají.

Hráč

Když sportuje s přáteli, cítí se lépe a dokáže ze sebe dostat vyšší výkony. Do této kategorie patří sedm z deseti žen, které potřebují tahouna, aby se rozhýbaly. Nevýhodou

může být, když jim nevyhovuje druh cvičení či tempo zbývajících členů skupiny. Vybraná aktivita zkrátka může mít na vás jiný efekt, ale tím byste se neměli nechat odradit.

Stojí za zkoušku: Chtějí-li se hráči věnovat individuálnímu sportu, je podle prezidentky FISAF.cz pro ně vhodnější najmout si trenéra, dokud si na sportu nevytěstují „závislost“.

Vytrvalec

Odolný introvert, jenž má trpělivost, chce se zlepšovat a oddává pohybu o samotě.

Vyhovují mu pravidelné tréninky a sám si zvyšuje jejich intenzitu. Sedí mu kickbox, cyklistika, plavání či dálkové běhy. Tento typ sportovce to jistě do-táhne až na maraton...

Stojí za zkoušku:

Novinkou, jež by vytrvalce mohla oslovit, je piloxing – spojení pilates a boxu. „Jedná se o kardiovaskulární trénink, při němž tepová frekvence stoupá nahoru při boxu a klesá při pilates. Vytrvalci mohou měnit svou tepovou frekvenci a účinně spalovat tuky,“ vysvětluje Jana Havrdová z Českého svazu aerobiku a fitness.



Silové tréninky je dobré střídat s aerobním pohybem.

Silák

Opak vytrvalce. Výkon měří obvodem muskulatury a zvednutými kilogramy v posilovně. Neměl by se ale uchýlovat k jednostrannosti, kdy se síla rozvíjí na úkor flexibility a dynami-

ky. Silové tréninky je dobré proložit aerobním pohybem (třeba během či plaváním).

Stojí za zkoušku: Podle prezidentky FISAF nadchnou silové sportovce kruhové tréninky s různý-

mi stanovišti, kde na ně čeká hodina dřiny. Spojí sílu s vytrvalostí navíc pod dohledem trenéra. Kruhový trénink je také dobrou alternativou skupinového cvičení.

Kdo správně jí, hubne

Pohyb podpořte vyváženým jídelníčkem, v němž nechybí: **PROTEINY** – potřebné pro tvorbu svalů a biochemické procesy v těle. Optimální dávka je alespoň 20g bílko-

vin na porci (při šesti jídelch denně). Živočišné bílkoviny (v mase, mléce) jsou stejně prospěšné jako rostlinné (např. v semínkách).

SACHARIDY – dodávají tělu palivo. Je lepší využívat složené, pomalu se uvolňující cukry, nejlépe v luštěninách, jáhlech, quinoe, amaranthu, špaldě či celozrnné mouky.

TUKY – je třeba rozlišovat nasycené (v mase, sýrech) a nenasycené mastné kyseliny (rostlinné tuky), které by v jídelníčku měly převažovat. Další výživová doporučení najdete na www.skaba.cz.



Výbava pro 100% výkon

Maximální pohodlí

Na běh i chůzi potřebujete botu, která dokonale odpruží nárazy podložky (adidas Ultra Boost, 4699 Kč).

Posilovna do kapsy

Ruce můžete trénovat kdykoli s Powerballem. Speciální zařízení uvnitř vytváří odpor, který působí jako protizávaží (alza.cz, od 439 Kč).

Nejen na túru

Trekkingové hole odlehčí kloubům a poskytnou vám stabilitu (Leki Micro Stick Carbon, 3440 Kč).

Zpříjemní pohyb

Funkční materiál odvádí pot a zajistí při tréninku maximální komfort (Puma, top od 1090 Kč, legíny 1490 Kč).

