

Kolko pohybu potrebujete?

29.10.2015 Pohyb



Fyzická aktivita je niečo, čo dostane vaše telo do pohybu. Zlepší vaše celkové zdravie a kondíciu, pomáha predchádzať viacerým chronickým ochoreniam. Dnes máme na výber bohatý výber rôznych typov a systémov cvičení, slobodu vo využití voľného času. Pozrite sa kolko pohybu denne potrebujete.

Pohybové aktivity môžeme rozdeliť do dvoch skupín.

1. Aeróbne – kardio aktivity.
2. Posilnenie svalov celého tela – silové cvičenia.

Na zlepšenie a udržanie zdravia potrebujú mladší dospelí:

2 a pol hodiny (150 minút) aeróbny pohyb miernej aktivity (rýchla chôdza) týždenne

2 a viac dní v týždni silové cvičenie, so zapojením všetkých svalových skupín (chrbát, hrudník, brucho, ramená, ruky a nohy)

alebo

hodina a štvrt (75 minút) aeróbny pohyb intenzívnej aktivity (jogging, beh) týždenne

2 a viac dní v týždni silové cvičenie, so zapojením všetkých svalových skupín (chrbát, hrudník, brucho, ramená, ruky a nohy)

alebo

kombinácia intenzívnej pohybovej aktivity (HIIT, tabata a iné)

2 a viac dní v týždni silové cvičenie, so zapojením všetkých svalových skupín (chrbát, hrudník, brucho, ramená, ruky a nohy)

Aj keď 150 minút týždenne sa zdá ako dlhý čas, je to ekvivalent dve a pol hodiny. Tolko približne trvá lepší film. Keď si tento čas rozdelíme počas týždňa na päť dní, vychádza nám to pol hodiny denne. Výhovorkami typu „nemám čas, nestíham“, klameme len sami seba.

Na udržanie výbornej kondície a zdravia potrebujú starší dospelí:

5 hodín (300 minút) aeróbny pohyb miernej aktivity týždenne

2 a viac dní v týždni silové cvičenie, so zapojením všetkých svalových skupín (chrbát, hrudník, brucho, ramená, ruky a nohy)

alebo

dve a pol hodiny (150 minút) aeróbny pohyb stredne intenzívnej aktivity týždenne

2 a viac dní v týždni silové cvičenie, so zapojením všetkých svalových skupín (chrbát, hrudník, brucho, ramená, ruky a nohy)

Alternatívou môže byť tri krát do týždňa silový tréning kombinovaný s aeróbnou aktivitou strednej intenzity.

Čím je človek starší, tým viac potrebuje pohyb. Hodinová prechádzka denne v prírode, trikrát do týždňa silové cvičenie, je to najlepšie čo môžete urobiť pre svoje zdravie.

Druhy aeróbného pohybu

Aeróbna - kardio aktivita začína pri fyzickej námahe, kde sa zrýchľuje tep srdca a pľúca musia zvýšiť výkon, zlepšiť zásobenie tela kyslíkom, (aer - z gr. vzduch).

Medzi mierny aeróbny pohyb môžeme zaradiť niektoré domáce práce, napr. kosenie trávniky alebo tanec, jazdu na bicykli. Podstatné je zvýšenie tepovej frekvencie, mierne zadýchanie a minimálna dĺžka aktivity 10 minút.

Intenzita = záťaž počas pohybu.

Bežné denné činnosti ako pranie bielizne, nakupovanie, varenie, žehlenie a iné, nemôžeme započítať ako aeróbny pohyb, pretože nepredstavujú pre naše telo takú záťaž aby muselo zvýšiť tepovú frekvenciu.

Medzi aeróbne aktivity s miernou intenzitou môžeme zaradiť rýchlu chôdzu, plávanie, bicyklovanie po rovine alebo s miernym prevýšením, ale aj domáce práce vyžadujúce zvýšenú námahu.

Pri intenzívnom aeróbnom pohybe je naša tepová frekvencia na vysokej úrovni, dýchame rýchlo a ťažko dostaneme zo seba pár slov, bez toho aby sme sa zastavili a nadýchlí. Tu môžeme zaradiť beh v teréne, intenzívne plávanie, horská cyklistika a iné náročné druhy pohybu.

Ak chcete cvičiť intenzívne a popritom ušetriť polovicu času potrebného na cvičenie skúste intervalový tréning. Striedajte intenzívne a mierne druhy pohybu v krátkych časových intervaloch. Napríklad minúta behu a dve minúty chôdze. Opakujte 10 krát. Je to ekvivalent hodiny rýchlej chôdze. Tento druh pohybu je vhodný skôr pre pokročilejších cvičencov. Pre začiatočníkov je ideálna chôdza s postupne zvyšujúcou sa intenzitou.

Silové cvičenie

Aeróbne cvičenie posilňuje srdce, zlepšuje ventiláciu pľúc, pomáha pri redukcii telesného tuku a má mnoho zdravotných prínosov pre naše telo. Silový tréning nám k tomu ešte pomáha zlepšiť držanie tela, predchádzať bolestiam chrbta a cítiť sa skvele počas celého dňa.

Ak chceme mať prospech zo silových cvičení musia byť vykonávané minimálne dva krát do týždňa. Je potrebné precvičiť všetky základné svalové skupiny, chrbát, ramená, ruky, hrudník, brucho a nohy. Cvičí sa systémom počet opakovaní krát počet sérií.

Opakovanie je jeden kompletný pohyb ako zdvihnutie závažia, alebo jeden kompletný cvik napríklad drep, zhyb. Počet opakovaných pohybov alebo cvikov nám vytvára „sériu“.

10 drepov = jedna „séria“. Pri silovom tréningu sa pohybujeme v počte 8 – 12 opakovaní v 2 - 4 sériách.

Silový tréning je vhodné kombinovať s aeróbnymi aktivitami. Cvičiť môžete v jednom dni aj silový aj aeróbny tréning, kde najskôr odcvičíte silový a po ňom aeróbny tréning. Alebo striedavo jeden deň silový a ďalší deň aeróbny tréning. Záleží na vašom výbere, kondícii a pocitoch ktoré po cvičení máte.

Niektoré druhy silových cvičení

Medzi základné silové cvičenia patrí klasický kondičný tréning s činkami a na strojoch, ďalej cvičenie s váhou vlastného tela, cvičenie s pomocou odporových gúm, rôzne moderné workouty a veľa iných. Výber je naozaj široký a vyberie si každý.

Ak aj máte nejaké zdravotné obmedzenia či postihnutia, pravidelná fyzická aktivita vám poskytne dôležité prínosy pre zdravie, ako silnejšie srdce, pľúca či svaly, zlepšenie duševného zdravia a lepšie zvládanie každodenných úloh.

Skôr ako začnete porozprávajte sa so svojím lekárom o vhodnej pohybovej aktivite.

Pri jej výbere vám pomôže aj profesionál z oblasti fyzickej a pohybovej aktivity. Fitness tréner vám povie viac o objeme a type cvičenia, ktoré sú pre vás vhodné. Vypracuje vám tréningový plán podľa vašich schopností a cieľov a vysvetlí správne prevedenie cvikov.

“Každý úspech začína tým, že sa rozhodnete niečo vyskúšať.”

Zdroj: Centers for Disease Copntrol and Prevention



O autorovi: Miroslav Ustaník

masážam sa profesionálne venuje od roku 2007. Absolvoval masérsku školu a doplnkové kurzy. Je tiež kondičný tréner 1. kvalifikačného stupňa – špecializácia fitness, kulturistika a vzpieranie.

Obsah tohto je prebratý zo stránky pocitzdravia.sk.

Článok môže byť predbežne aktualizovaný a nemusí byť totožný s verziou tohto dokumentu.