**Hubněte efektivně aneb šest věcí, které kazí lidem motivaci žít zdravěji**

**PRAHA, 9. LEDNA 2024 –** **Každý den prosezený u televize nebo počítače stojí člověka až tři procenta svalové hmoty. Jak skončit s pasivitou, zařadit pohyb do každodenního života a vydržet? „Nelámejte hned rekordy, ale aspoň dvakrát denně se zadýchejte,“ radí fyzioterapeutka.**

Teorii lidé obvykle znají – pro lepší kondici je důležitá zdravá strava a pohyb. Skutečně změnit svůj životní styl se ale podaří jen menšině. Větší procento se dál užírá pouhými myšlenkami anebo se naopak do hubnutí „vrhne po hlavě“ a elán brzy ztratí. Jakých chyb se lidé při snaze o lepší stravovací návyky a pohyb dopouštějí?

**1. DIETA POMŮŽE JEN NA STARTU**

Oblíbené diety a půsty mohou dobře posloužit jednorázově, k nastartování metabolismu nebo detoxikaci těla. Nikdy by se ale neměly střídat rychle za sebou nebo držet dlouhodobě. Princip všech diet je totiž vždy stejný. Snížený příjem energie a vyloučení některé ze základních složek stravy tělo překvapí, takže na krátko reaguje zrychleným spalováním. Po čase si ale zvykne, hubnutí ustane a kvůli „nouzi“ začne ukládat zásoby. V tu chvíli převážně ženy panikaří a hledají další „zaručenou“ dietu. Ve skutečnosti ale tělo strádá. „Začít hubnutí dietou nebo půstem není špatně, ovšem nic se nemá přehánět. Stačí pár dní. Ale když se pak vrátíte ke svému starému jídelníčku, čekejte tzv. jo-jo efekt. Co jste shodili, opět naberete a k tomu možná ještě nějaké kilo navíc. Jediná cesta, jak si nastartovaný metabolismus udržet, je zvolit si trvalý vyvážený jídelníček, bohatý na všechny živiny, vitamíny a minerály, při kterém nebudete mít hlad a uspokojí se i vaše chutě. Pomoci může nutriční specialista – mnohdy stačí i nepatrné změny v denním stravování a kila jdou dolů,“ uvedla hlavní fyzioterapeutka FYZIOkliniky Iva Bílková.

**2. POHYB MUSÍ BÝT PRAVIDELNÝ**

Touha po rychlém hubnutí je pro člověka typická. Ale pokud kila nabíral měsíce a roky, měl by si uvědomit, že je neshodí za pár dní. Zdravý úbytek se rovná půl až jednomu kilu týdně. A měl by to být výsledek kombinace správného stravování a pravidelného pohybu. „Pohybové aktivity jsou stejně důležité jako samo stravování. Bez nich se člověku snižuje svalová a kosterní hmota i obranyschopnost. Svaly obecně spalují více kalorií než tuk a zrychlují metabolismus, takže díky pohybu jde i hubnutí lépe. Zkuste zařadit každodenní procházky svižným tempem, zapsat se na lekce jógy, protáhnout se pár cviky u televize nebo plavat. U pohybu se počítá především pravidelnost – tedy ujít každý den jeden kilometr je lepší než sporadicky vyrazit na horskou túru. Pokud si na pravidelný pohyb zvyknete, máte vyhráno. Už po šesti týdnech se stane zábavou, na kterou se budete těšit! Získáte nejen lepší kondici a postavu, ale i svěží mysl a dobrou náladu,“ vyzdvihla Iva Bílková.

**3. S BOLESTMI SI NEZAČÍNEJTE**

Rána, kdy se člověk budí s menšími bolestmi, které trvale přehlíží, dnes znají už i třicátníci. V takovém stavu je složité těšit se z pohybu, a tak lidé raději nedělají nic. Místo aby si zdravou aktivitou od bolesti pomohli, spouští začarovaný kruh pasivity a sílících problémů. „Probuďte se o 10 minut dřív a protáhněte si hlavní partie – primárně nohy a záda. Široký výběr cviků lze bez problémů načerpat z videí na internetu. Pokud i po deseti dnech cítíte limitující bolest, navštivte nejbližšího fyzioterapeuta, který vaše bolavá místa protáhne a naučí vás tři až čtyři cviky. Důležitá je správnost jejich provedení a pravidelnost, pak stačí na kompenzaci sedavého zaměstnání či jednostranných aktivit 10 minut denně kvalitního cvičení. Když toto dodržíte, pocítíte zlepšení stavu a chuť do dalších aktivit. V tu chvíli je vhodné zařadit třikrát týdně jakékoli kardio cvičení, které nás bude bavit a udržovat ve formě, například běh, skupinové cvičení nebo posilování,“ doporučila Iva Bílková.

**4. RADĚJI ZVOLNA, AŤ VYDRŽÍTE**

První dny cvičení bývají náročné, tělo přivyká nové zátěži a člověk bývá unavený. Je ale třeba vydržet, tato fáze netrvá dlouho. Zato je rozhodující. „Když si vybereme pro nás zajímavou pohybovou aktivitu, tím spíš to zvládneme. Intenzitu pohybu zbytečně rychle nenavyšujte. Dopřejte si čas. Úplným začátečníkům stačí každý den 20minutová procházka kolem domu, jóga, pilates, boxování do pytle. Klíčové je alespoň dvakrát denně se zadýchat a zpotit, i kdyby to měla být ‚jen‘ cesta do a z práce. Po několika týdnech zjistíte, že se vám u chůze dobře přemýšlí nebo jen mozkově relaxuje, a budete mít chuť aktivitu sami natahovat. Přidat můžete indiánskou chůzi (krok-běh-krok-běh), až zvládnete celou trasu jen uběhnout,“ popsala Iva Bílková.

**5. POSILUJTE OD ZÁKLADŮ (STŘEDU TĚLA)**

Mnoho lidí se po Novém roce rozhodne navštívit fitness centrum. Bez předchozích zkušeností by se však měli svěřit do péče osobního trenéra. Cvičení na strojích se totiž obvykle zaměřuje na posílení vždy jen jedné svalové skupiny, což vyhovuje pokročilým sportovcům. Začátečníci by měli cílit na komplexnost pohybu a zapojení všech svalových skupin. „Člověk, který se cvičením začíná, málokdy udrží správnou výchozí polohu pro cviky, zapomíná na strečink, nedokáže zapojit střed těla a tím ani nemůže zvládnout techniku cviku. Zprvu by se proto měl zaměřit na cviky pro vybudování pevného a funkčního jádra – aktivovat stabilizátory pánve, hluboké svaly břišní, dolní fixátory lopatek, pánevní dno, krátké svaly v nejhlubší vrstvě podél páteře. S tím může pomoci fyzioterapeut nebo osobní trenér – navazující posilování v těžších pozicích pak bude efektivnější a šetrnější k celému tělu,“ poukázala Iva Bílková.

**6. HLÍDEJTE TEP A SPALUJTE TUKY**

Aby se začaly spalovat tuky místo cukrů, je třeba být aktivní minimálně 20 minut a jít rychleji (cca 6 km za hodinu a víc) nebo cvičit tak, aby se člověk zadýchal. Po aktivitě by měla tepová frekvence velmi rychle (řádově v několika málo minutách) spadnout na výchozí tepovou frekvenci. U mladých lidí je to v klidu 60 tepů za minutu a krevní tlak 120/90. Starší ročníky se musí řídit svou běžnou frekvencí a krevním tlakem, který v mnoha případech korigují léky. „Tepovou frekvenci už dnes běžně ukazují fitness náramky a chytré hodinky. Pro cvičení si může každý vypočítat optimální tep příkladem 220 minus věk. Tedy například 40letý člověk, který chce hubnout a být ve formě, by se měl hýbat minimálně 20 minut s konzistentním tepem 180 tepů za minutu. Pokud nemáme hodinky, které tep ukazují, můžeme udržovat takové orientační tempo, při kterém jsme zadýchaní, ale můžeme ještě při chůzi či běhu mluvit s parťákem,“ doplnila Iva Bílková.

**KONTAKT PRO MÉDIA:**

**Mgr. Eliška Crkovská\_mediální konzultant**

****

**+420 605 218 549,** [**eliska@pearmedia.cz**](mailto:eliska@pearmedia.cz)

**FYZIOklinika,** [**www.FYZIOklinika.cz**](http://www.FYZIOklinika.cz)

Je nestátní zdravotnické zařízení zaměřené na prevenci a léčbu bolestivých stavů pohybového aparátu. FYZIOklinika do české praxe uvedla nový koncept služeb FYZIOterapie All-Inclusive a FOKUS All-Inclusive – kombinaci dostupných metod, od ultrazvukové diagnostiky přes manuální fyzioterapii po využití radiálních nebo fokusovaných rázových vln, v rámci jedné komplexní návštěvy klienta, a koncept masáží FYZIOpress, který kombinuje hloubkové tlakové masáže, protahovací prvky a techniky inspirované fyzioterapií. Označení „fyzioklinika" je registrovanou ochrannou známkou společnosti FYZIOklinika s. r. o.

V oblasti fyzikální terapie je FYZIOklinika největším centrem pro léčbu rázovou vlnou v ČR a řadí se mezi největší pracoviště na světě. Aplikace této inovativní technologie zvyšuje efekt manuální fyzioterapie – je užitečným doplňkem při léčbě bolesti v léčebných programech a v případě planární rázové vlny dokonce umožňuje výrazné urychlení hojení ran. FYZIOklinika získala prestižní ocenění Firma roku 2017 v regionu Praha a umístila se na druhém místě v celostátní soutěži Ordinace roku 2017 v kategorii Rehabilitační ordinace. Klinika pomohla v pražském centru od bolesti již více než 30 tisícům klientů. Spravuje největší databázi videonávodů na FYZIOcvičení v ČR, kterou neustále rozšiřuje a zveřejňuje na svém webu. V dubnu 2018 složila vedoucí fyzioterapeutka FYZIOkliniky Mgr. Iva Bílková, Cert. MDT, mezinárodní zkoušku na McKenzie Institute International a získala tak jako jedna z mála Čechů tuto akreditaci.