**FYZIOporadna: 7 minut cvičení denně? Posílíte svaly, ale nezhubnete**

**PRAHA, 17. ÚNORA 2025 – Videa, která slibují zázračné hubnutí za pár minut cvičení denně, zaplavují internet. Skutečně dokáže správně zvolená série cviků a každodenní pravidelnost taková kouzla?**

Na jednom videu například lidé s vypracovanými svaly tvrdí, že stačí jen sedm minut cvičení každý den. V rychlém kardio tempu se každému ze 14 cviků věnují 30 sekund a kila prý mizí jako po hodinách strávených v posilovně. „Principiálně jsou na podobných videích cviky sestavené dobře – člověk postupně posiluje stehna, boky, břicho, záda, cvičí intenzivně, bez přestávek, takže si zvedne tepovou frekvenci a zahřeje se. Aby ale člověk opravdu začal hubnout, mělo by cvičení trvat minimálně 20 minut, protože až po 20 minutách kardio tréninku dochází k odbourávání jaterního glykogenu, viscerálního a podkožního tuku. Do té doby jede organismus na volné cukry z krve,“ přiblížila jednoduchý princip shazování kil pohybem Iva Bílková, hlavní fyzioterapeutka FYZIOkliniky.

Na „pouhé“ tvarování postavy ale může podle odbornice sedm až deset minut posilovacího cvičení denně opravdu stačit. „Faktem je, že klíčová je pravidelnost pohybu. Mnohem víc než nárazová intenzivní zátěž. Takže každodenní cvičení i jen pár minut bude pro naše tělo přínosnější než třeba hodina v posilovně dvakrát týdně. Je ale nutné dodat, že pokud člověk zbytek dne prosedí u počítače, ‚nezachrání‘ ho ani pár minut denně, ani dvě hodiny cvičení týdně, důležitý je hlavně přirozený pohyb během každého dne,“ podotkla Iva Bílková.

Těžko hledat funkčnější pohyb, než je chůze. Taková, kdy se člověk trochu zadýchá, zapotí, ale zvládne si ještě povídat s (obvykle pomyslným) parťákem. Kromě posílení celého svalového aparátu udržuje svižná chůze organismus pod takzvaným anaerobním prahem zátěže, což je ideální pro spalování kalorií. „Chodit by měl každý, co nejvíce to jde a jak mu dovolí jeho kondice. Senioři, kteří nemají jiný pohyb, klidně třikrát denně 30 minut. Podle výzkumu publikovaného v Journal of the American College of Cardiology snižuje pravidelná chůze riziko srdečních onemocnění o 9,3 procenta a vysoké hladiny LDL cholesterolu snižuje o sedm procent – to je už docela hezká motivace. Mladší lidé, kteří sedí osm hodin v kanceláři, by k chůzi z práce a do práce měli přidat intenzivní pohybovou aktivitu alespoň 3krát týdně 30-60 minut,“ míní fyzioterapeutka.

A právě pro ty, kteří v denním shonu sotva najdou hodinu na posilovnu či jiné sportovní aktivity, by mohlo být párminutové domácí cvičení řešením. Sice nelze čekat překotné hubnutí, ale i krátké pravidelné cvičení tělo posílí, pomůže předcházet bolestem zad a dodá vitalitu.

**SESTAVA CVIKŮ NA KAŽDÝ DEN PODLE FYZIOTERAPEUTKY:**

- Každý cvik cvičte v tempu zhruba minutu (můžete i déle), snažte se navazovat cviky za sebou bez přestávek, abyste si udrželi tepovou frekvenci.

1. Tělo zahřejte skákáním panáků – vzpřímený stoj s rukama upaženýma, ve skoku roznožte, zároveň upažte nad hlavu a opět ve skoku se vraťte do původní pozice.

2. [Přenášení váhy ze špiček na paty v podřepu](https://fyzioklinika.cz/poradna/navody-na-cviceni/67-prenaseni-vahy-ze-spicek-na-paty-v-podrepu) – postavte se do mírného podřepu, nohy mějte na šíři pánve, záda narovnaná, ruce předpažte. Přesuňte váhu na špičky, setrvejte v pozici 5-10 sekund, poté na paty, opět vydržte 10 sekund, opakujte.

3. [Kliky s koleny na zemi a labilní podložkou pod dlaněmi](https://fyzioklinika.cz/poradna/navody-na-cviceni/153-cviceni-pro-posileni-stredu-tela-a-pazi) – místo BOSU lze použít tvrdší polštář.

4. [Trénink spodních břišních svalů](https://fyzioklinika.cz/poradna/navody-na-cviceni/99-core-training-trenink-spodnich-brisnich-svalu) – posaďte se na podložku, nadzdvihněte dolní končetiny pokrčené v kolenou, ruce předpažte a vyrovnávejte jimi balanc. Střídavě natahujte jedno a druhé koleno.

5. [Výpady vpřed na obě nohy](https://fyzioklinika.cz/poradna/navody-na-cviceni/172-cviceni-na-balancni-podlozce-bosu-vypad) – vzpřímený stoj, nakročte dopředu jednou nohou (můžete na BOSU nebo jinou labilní podložku) a pokrčte koleno tak, aby nepřesahovalo dopředu před špičku chodidla – střed kolene je nad středem nártu a holeň je kolmo k zemi. Celý trup aktivně napřimujte a vytahujte se za temenem hlavy vzhůru. Plynule se vraťte zpět. Po minutě nohy vystřídejte.

6. [Most](https://fyzioklinika.cz/poradna/navody-na-cviceni/49-pet-tibetanu-most) – posaďte se s nohama nataženýma dopředu, chodidla asi 30 cm od sebe. Tělo vzpřímené, ruce položte dlaněmi na zem vedle hýždí. Bradu přitlačte na hrudník. S nádechem pomalu zakloňte hlavu a zároveň zdvíhejte tělo na natažených ramenech. Trup a stehna držte rovnoběžně se zemí. Ruce a lýtka kolmo k zemi (tzv. pozice stolu). Dýchejte. S výdechem zpět do výchozí polohy.

7. [Opora na čtyřech se zdviháním kolen](https://fyzioklinika.cz/poradna/navody-na-cviceni/166-core-training-opora-na-ctyrech-se-zdvihanim-kolen) – pozice na všech čtyřech, srovnejte páteř, vytahujte se za temenem hlavy a za kostrčí do dálky. Nadzvedněte kolena nad podložku. Vzepřete se o ruce a špičky. Udržte správné postavení hlavy a páteře. Povolte.

     

 2. 3. 4. 5. 6. 7.

**KONTAKT PRO MÉDIA:**

**Mgr. Eliška Crkovská\_mediální konzultant**

****

**+420 605 218 549,** **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. 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. Dosud pomohla od bolesti více než 40 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 jako jedna z mála Čechů získala tuto akreditaci. Od roku 2023 nabízí FYZIOklinika také terénní sociální služby pro seniory a další zranitelné skupiny obyvatel.