

CVIČENÍ NA SPALOVÁNÍ TUKU



Namísto, abyste neustále redukovali počet kJ při jídle, je mnohem účinnější zvýšit jejich spotřebu pohybem.

Začněte docela pomalu s těmito aktivitami:

Popožeňte svou látkovou výměnu! - Vaše látková výměna bude povzbuzena už těmito činnostmi, které jsou pro vaše tělo nezvyklé. Když to budete takhle dělat po delší dobu, budete odbourávat stále více tuku – a kila se začnou rozpouštět. Při pohybu – a samozřejmě zvýšenou měrou při sportu – spalují svaly energii. Příslušné buňky přeměňují při tělesné činnosti velké množství sacharidů a tuků a vytvářejí tzv. adenosintrifosfát (ATP), který zásobuje energií svaly.

Přitom nejde v první řadě o to, vypěstovat si mohutné svaly. Zcela naopak, hlavní výhodou při sportu je aktivace látkové výměny. Čím víc svalů se vytváří, čím více jich je v pohybu, tím více spotřebují energie. **Až nakonec dojde i na rezervy k tomu určené, totiž na tukové buňky.**

8 000 kJ je optimální množství - Vědci zjistili, že lidé s nadváhou mohou cíleně zhubnout, když budou mít týdenní spotřebu 8 000 kJ navíc. To nemusí nutně znamenat tvrdé hodiny tréninku. Můžete se udržovat fit i běžnými denními činnostmi a přiměřenou námahou.

Aniž byste nějak zvlášť sportovali, ztratíte za týden 8 000 kJ, když:

Ze začátku se ale nepřepínejte a budujte si svůj sportovní program pomalu! Jenom tak si vytvoříte svalstvo a později cíleně odbouráte přebytečný tuk v těle.

Na to jsou dvě pravidla:

1. Čím intenzivnější a kratší je sportovní činnost, kterou provozujete, tím více spálíte sacharidů!!!
2. Když své tělo **zatěžujete málo**, zato ale po **delší dobu**, začnou svaly **spalovat tuk!!!**

Když budete provozovat sport pravidelně, pomůže vám to k lepší látkové výměně, usnadňující hubnutí. Vytrvalostní sport je pro lidi s nadváhou dnes důležitější než kdy předtím. Jenom stálým pohybem totiž může být vytvořeno hodně svalové hmoty.

Sportovní činnost bohužel nezaručuje žádné cílené odbourání tuku na určitých kritických místech těla. Jenom tam, kde pracuje hodně svalových skupin, může být spáleno hodně tuku. Proto je kromě čistě posilujících cvičení důležitý vytrvalostní sport. Jen tak uvedete do pohybu hodně svalů a také tím zvětšíte jejich objem.

Posilovací gymnastická cvičení a dostatek sacharidů a bílkovin jsou nejlepší předpoklady k získání pěkné postavy. Když pak budete posilovací trénink ještě kombinovat s vytrvalostním, velmi rychle se zbavíte nežádoucího tuku. Zabráníte tím také tomu, abyste byli během diety ochablí a unavení, naopak - budete se cítit fit a plní energie!!

Stoupejte nahoru po schodech, namísto abyste jezdili výtahem

Jezděte do práce na kole, namísto autem

Dojděte pěšky k poštovní schránce

Spojte drobné nákupy s procházkou

denně si uděláte tříkilometrovou procházku

denně vystoupáte schody

týdně budete jezdit dvě hodiny na kole

týdně budete alespoň dvě hodiny věnovat domácím pracím

Prevzaté z: <http://www.zdravi4u.cz/>