

# Středy doktora Středy: Cvičení bez pohybu? I to je možné

**Východní Čechy** – Při hubnutí je nejdůležitější upravit životy správu, jíst pravidelně a zdravě. Kromě změny jídelníčku je vhodné zařadit také fyzickou aktivitu. Sport zlepšuje tělesnou kondici, formuje postavu a v neposlední řadě pozitivně působí na lidskou psychiku, která je při hubnutí také velmi důležitá. Nejvhodnějším způsobem pohybu je zpočátku tzv. kardio. Výběr je na každém a každému vyhovuje něco trochu jiného.

Pro lidi trpící vyšším stupněm obezity je jakýkoliv pohyb náročný a většina pohybových aktivit při vyšší váze zatěžuje klouby. Proto se doporučuje především přirozený pohyb, kterým je chůze. O prospěšnosti klasické chůze bylo již napsáno mnoho článků, stejně tak jako o jeho alternativě, takzvaném nordic walkingu. To je chůze s hole-



mi, při které je pohybováno také horními končetinami a zatížení těla je rovnoměrné. Dalším sportem ideálním pro

obézní pacienty je plavání. Voda tělo nadlehčuje a klouby nejsou téměř vůbec zatěžovány. Vhodný je také aqua aero-

bik.

V dnešní moderní době existuje mnoho přístrojů, které za nás cvičí samy, aniž bychom se museli jakkoliv namáhat. Příkladem je například vacushape. Trénink probíhá chůzí na běžeckém pásu po dobu 30 minut. Problémové partie se přitom nachází v podtlakové kabině. Podtlak aktivuje metabolismus tuků i lymfatický systém, který zajišťuje lepší odvádění metabolických zplodin z těla. Pokožka je silně prokrvená a lépe zásobena kyslíkem, vitamíny, minerálními látkami a enzymy. To vše pozitivně působí proti celulitě neboli pomerančové kůži.

## Jak cvičit bez pohybu?

Pokud někomu činí pohyb velké potíže anebo se mu prostě

jenom nechce, nemusí se hubnutí vzdát. Existují i přístroje, které s námi cvičí, a my při tom můžeme pohodlně ležet na lehátku. Řeč je o tzv. vacupressu, což je přístroj pro baňkovou podtlakovou lymfatickou masáž.

Baňky jemně nasávají pokožku a podtlakem ji masírují. Podtlak narušuje tukové buňky, které jsou lymfatickým systémem odplavovány z těla. Tím dochází k úbytku tukové tkáně a zeštíhlení. Silné prokrvení aktivuje pokožku stejně jako u vacushape, čímž se zlepšuje její zásobování výživou a kyslíkem. Pokožka se tak opět stává elastickou a ochablé podkožní vazivo se zpevňuje. Zlepšením toku lymfy dochází k odplavování toxinů a nežádoucích látek z těla. Pokožka a celý organismus se detoxikuje, omlazuje a regeneruje.

Další možností hubnutí bez pohybu je vibrační plošina. Ta vytváří vibrace, které jsou přenášeny do těla. Klient na plošině stojí a díky vibracím se jeho svaly samovolně stahují. Na principu stahování svalu funguje jakékoli sportování nebo posilování. Tím, že se klient na plošině nemusí nijak pohybovat, je toto cvičení vhodné i pro ty silně obézní.

Při cvičení s výše popsanými přístroji si tělo příjemně odpočine a navíc se ani nezpotí. Není tedy potřeba nakupovat sportovní oblečení a obuv. Výhodou také je, že svaly po takovémto „posilování“ nejsou namožené a nebolí. **(re)**

