



Pohybem ke zdraví

Jak se po Vánocích dostat co nejrychleji do formy? Chce to hlavně pohyb. Můžu začít běhat nebo zamířit do posilovny. Každopádně v tom správném oblečení.

Protože mě ale trápí bolesti zad, rozhodla jsem se nejprve navštívit fyzioterapeuta a požádat ho o odborné rady. „Na oblečení při cvičení opravdu záleží,“ říká fyzioterapeut Pavel Kovač, který se v TK Sparta stará o přední sportovce i o běžnou klientelu. „Nejprve se podívejte po sportovním fitness kompletu,“ doporučuje s tím, že v zimě je lepší cvičit v posilovně. Venku doporučuje trénovat, až když teplota přesáhne 7 °C.

Do interiéru i do exteriéru se hodí úzké strečové kalhoty (ze směsi bavlny a lycry). Nejpříjemnější jsou ty s přízpusobivým rolovacím pasem. „Nezapomeňte na mikinu, ta se vám může v posilovně hodit v zahřívací a protahovací fázi tréninku. Na běhání venku vám pak poslouží jako ideální termoizolační vrstva, která udrží teplo vyprodukované tělem.“ Odevy pro aktivní pohyb mají specifické střihy a materiály. „Udrží tepelnou pohodu s dostatečně rychlým odvodem a odpařováním potu.“ V produkci předních světových značek je kvalita srovnatelná. Všechny vyrábějí sportovní oděvy z technicky dokonalých materiálů, jen je nazývají různě: Dri-FIT u Nike, Climalite u Adidasu a USP u značky Puma.

Na výběru *oblečení na cvičení* záleží

Důležitým kusem „výzbroje“ jsou boty. Mezi obuví určenou na běhání v přírodě nebo na běžeckém pásu nejsou velké rozdíly. Boty by měly být vzdušné, lehké a odpružené. V březnu si navrch koupím už jen lehkou goretexovou bundu – a vyběhnu do přírody! ■

Jak na to

* Oblečení nebo obuv na sport nekupujte jinde než u ověřených a vyzkoušených značek, jako jsou Nike, Puma, Adidas, Reebok, Moira, Alea. Jen ty vám zaručí komfort.

* Ptejte se v obchodech na speciální kolekce na fitness a pro běhání. Ty se vyznačují umělým, avšak vysoce prodyšným materiálem s reliéfní strukturou neboli drobnými výstupky, které zvyšují odvod potu, a mívají také zeštíhlující přiléhavý střih. Ten umožňuje potřebný pohyb a také se v něm při cvičení můžeme lépe cítit.

* K vybavení do posilovny patří z hygienických důvodů také ručník, který si budete při cvičení podkládat pod sebe a speciální rukavice. A nezapomeňte na dostatek tekutin!



Spodní vrstva: nátláček, který odvádí pot, PRO ZERO EXTREME CREW, CRAFT, WWW.CRAFT.CZ

1

Prostřední vrstva: mikina s kapucí má ideální termovlastnosti. PUMA, WWW.PUMA.COM



2



3

Vrchní ochranná vrstva: goretexová bunda WILD ROSES, HUDY SPORT, WWW.HUDY.CZ

Foto: Ondřej Petřík, archiv firem, oděvy na fotografování zapůjčila firma Hudy sport, www.hudy.cz