

## Zdravé klouby znamená mít optimální váhu



Jak co nejméně opotřebovávat klouby, když pohyb je pro lidské tělo přirozený?

Uspěchaný způsob života, bez zdravé stravy a kousku pohybu znamená nesmírnou zátěž pro **naše tělo včetně našich kloubů**.

Co tedy dělat, když se postavíme před zrcadlo a uvidíme tam přihřbeného obézního člověka?

Výhodu mají lidé žijící ve větších městech. Existují tam tzv. **rekondiční centra**, kde cvičíte pod pohledem odborníků. Poradí Vám nejen jak správně cvičit, ale také Vám doporučí vhodné aktivity, které budou pro Vaše tělo, co nejšetrnější. Rozhodně se nepřidejte do skupiny "šílenců", kteří si bezhlavě koupí permanentku do posilovny a vzpírají obrovské váhy.

Nebudete pak zbytečně zatěžovat například kolena, pokud máte **ochablé svaly na nohou**. Jak jsem již zmiňoval v jednom z minulých článků. Existují speciální cvičení, které Vám posílí ochablé svalstvo, které by při určité sportovní činnosti mohlo chybět jako podpora kloubům a vazům.

### Jaké sportovní aktivity patří mezi efektivní nástroje pro hubnutí a nenamáhají tolik vaše klouby?

**Aerobik** - pro hubnutí

**Akvaerobik** - hubnutí a zpevnění svalů. Navíc nezatěžujete tolik klouby svou vahou.

**Jízda na kole** - hubnutí, posílíte spodní část těla.

**Pilates cvičení** - posílení těla

**Plavání** - posílení těla

**Chůze** - zlepšení tělesné kondice

**Nordic walking** - zlepšení tělesné kondice - ([více zde](#))

Autor článku oKloubech.cz, článek byl napsán 5.5.2015.

URL článku: <http://okloubech.cz/uvod/zdrave-klouby-znamenamit-optimalni-vahu>.