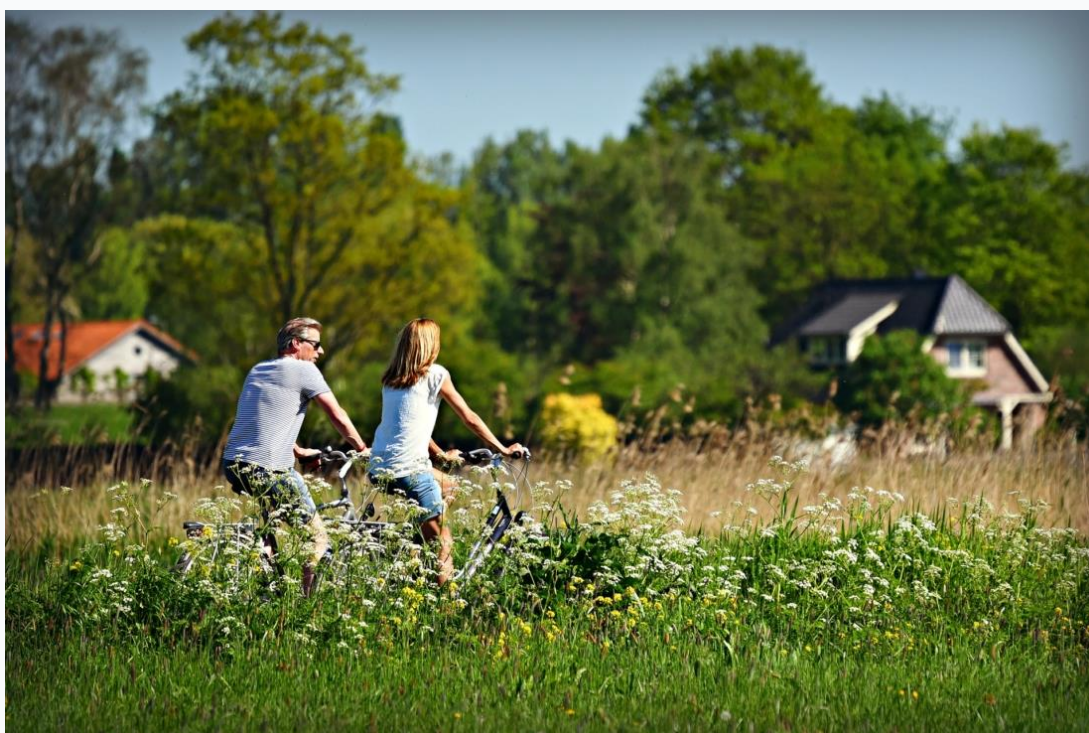


Cyklistikou ke zdravému hubnutí: Co musíte vědět, aby vám to fungovalo

[Barbora Uhlová](#) · 30. 7. 2020 · 4 minuty čtení

Můžu zhubnout jízdou na kole? A co pro to musím udělat? Přinášíme 4 tipy, které vám pomohou shodit přebytečná kila za pomoci cyklistiky.



Jízda na kole je čím dál populárnější a obzvláště letos se na cyklo-dovolenou vydává velké množství Čechů. Mnoho lidí tak možná napadá otázka: lze jízdou na kole zhubnout? Ano, lze, ale musíte se držet několika důležitých zásad, bez kterých to nepůjde.

1) Správné tempo

Tepová frekvence je klíčem k dosažení vašich cílů. Při nízkých frekvencích nespálíte nic, naopak pokud se váš tep vyhoupne příliš vysoko, začne tělo brát ze zásob cukrů, aby doplnilo energii. [Při hubnutí ale potřebujeme spalovat tuky](#). Pokud chceme dosáhnout štíhlé postavy jízdou na kole, měla by se tepová frekvence pohybovat mezi **60 až 75 % naší maximální tepové frekvence**.

To obvykle bývá 120 úderů za minutu. Maximální tepovou frekvenci si můžete spočítat sami. **Od čísla 220 odečtete váš věk a získáte hodnotu maximální tepové frekvence.** A z tohoto čísla už vypočítáte již zmíněných 60 %, kterých byste se při jízdě na kole měli držet.

Důležité je také věnovat jízdě delší čas. Proces spalování se totiž nastartuje až po zhruba 20 minutách fyzické aktivity. **Ideální doba projížďky je tedy okolo 45. minut,** přičemž můžete jízdu postupně prodlužovat.

2) Správný terén

Opět se vrátíme k tomu, že při hubnutí se potřebujeme zbavovat tukových zásob. Aby k tomu docházelo, musíme kromě správného tempa zvolit také dobrý terén. Proč?

Jedeme-li pořád **jen z kopce,** nemusíme se vůbec snažit a v podstatě se jen vezeme. **Tak nezhubneme.** Naopak pokud zvolíme **náročný terén (stoupání, krkolomné trasy),** zapojujeme především svaly a zároveň si novou svalovou hmotu i budujeme. **Tuky opět nespalujeme.**

Ideální cesta ke štíhlé linii vede po cyklostezkách, **kde převažují roviny, sem tam se střídá stoupání s klesáním.** Důležité je **vyvíjet aktivitu,** díky které půjdou po určité době kila dolů. Jestli chceme cyklistikou shodit, měli bychom se na kolo vydávat pravidelně. Samozřejmě není dobré to hned ze začátku přepálit, nicméně jedna projížďka týdně stačit nebude.

3) Správná strava

S hubnutím vždy souvisí také dobře nastavený jídelníček. Ať se nám to líbí nebo ne, sport nám k ničemu nebude, pokud každý den slupneme k obědu lasagne a ještě přidáme sladkou tečku. Platí to, co vždy. **Jezte hodně zeleniny a potravin, které obsahují vlákninu a bílkoviny. Vyvarujte se tučným pokrmům a slazeným nápojům.**

Velmi také záleží na tom, kdy jíte. Rozhodně není dobré vyrážet na kolo s prázdným žaludkem, protože **hladové tělo tuk nespaluje, ale naopak ukládá.** Dejte si před projížďkou **menší svačinu,** která obsahuje zdravé sacharidy (třeba ovoce nebo proteinovou tyčinku). Nejezte ale těsně před výkonem. **Nechte žaludek alespoň hodinku trávit** a pak vyjeďte ven.

4) Správný pitný režim

Během běžného dne vypije dospělý člověk v průměru 2 litry vody. **Jakmile sportujeme, měli bychom příjem tekutin navýšit, aby nedošlo k jejich ztrátě.** Nejčastěji bývá doporučována dávka **0,5 litru na hodinu sportovní aktivity.** Spotřeba vody by měla narůstat s rostoucími venkovními teplotami a s vyšší intenzitou sportovního výkonu.

Co na projížďce pít? Čistou vodu. Dobré je také **střídání obyčejné vody s vodou minerální** (samozřejmě neochucenou), abyste tělu dodali minerály, které vypotíte během cesty. Iontové nápoje pro sportovce se vyplatí spíše v situacích, kdy podáváte opravdu náročný fyzický výkon.

Energetickým nápojům se vyvarujte úplně. Obsahují sice taurin a kofein, takže vás k aktivitě nabudí, zároveň ale zásobíte tělo opravdu velkým množstvím cukru, což vám k hubnutí nepomůže. Navíc některým lidem může konzumace tohoto typu nápoje způsobit srdeční potíže.

Jak dlouho budu čekat na vysněné tělo?

Jestli chcete výsledky v zrcadle vidět rychleji, doplňujte cyklistiku dalšími sporty, ideálně takovými, při kterých zapojíte i jiné části těla. Výborně zabírá například kardio cvičení. S posilováním chvíli počkejte. Tělo si musí na nový režim zvyknout a jeho přepínání hubnutí neurychlí. Spíše naopak. Nezapomeňte se protahovat – a to jak před sportem, tak po něm. Jóga nebo strečink určitě zaberou. Vyhnete se díky nim bolestem a předejdete nechtěným zraněním.