



FITNESS 16. 01. 2019

Jóga na hubnutí - 4 týdny a budete mít pevné a štíhlé tělo

Jestliže máte pocit, že během jógy se rozhodně nezapotíte, jste na omylu. Právě na hodinách bikram jógy z vás bude pot přímo lít. Bikram jógu objevil...

Jak zhubnout? Při této otázce si většina z nás představí drastické diety, obrovské stroje v posilovně nebo jakékoliv aerobní cvičení. Věděli jste ale, že efektivně můžete zhubnout také pomocí jógy? Existuje několik jógových směrů, které vychází z klasické jógy a zároveň jsou dynamičtější.

Druhů jógy existuje několik - [jóga pro zdravá záda](#), těhotenská jóga, [hormonální jóga](#) nebo také jóga na hubnutí. Ať už zvolíte jakýkoliv styl, jóga vám pomůže **nalézt vnitřní rovnováhu, protáhnout tělo či vytvarovat svaly**. Ptáte se, jak zhubnout pomocí jógy? Pokud zvolíte jeden z níže uvedených směrů, uvolníte tělo a jako bonus navíc **shodíte i nějaké to kilo**.

Bikram jóga - ideální jóga na hubnutí

Jestliže máte pocit, že během jógy se rozhodně nezapotíte, jste na omylu. Právě na hodinách bikram jógy z vás bude pot přímo lít. Bikram jógu objevil v roce **1971** Bikram Choudhury a od té doby patří mezi stálice. V několika posledních letech zažívá boom také u nás v České republice.

Základem je **26 po sobě jdoucích asán** (pozic) a dvě dechová cvičení. Každá z těchto asán připravuje vaše tělo na další polohu, proto se jejich pořadí nikdy nemění. Specifikum tohoto stylu je zejména teplota, praktikuje se totiž **90 minut** v místnosti, která je **vyhřátá na 42 °C**.

Tipy, jak se připravit na lekci bikram jógy

- Před lekcí se doporučuje **2-3 hodiny nejíst**, nezapomínejte ale na dostatečné množství tekutin během celého dne, rozhodně je budete potřebovat! Během jedné lekce totiž vaše tělo **ztratí až 2 litry vody**.
- Cvičením v teple dochází k **efektivnějšímu spalování kalorií**, při pravidelném cvičení tedy velmi rychle uvidíte výsledek - vaše tělo bude pevnější, pružnější a svaly vyrýsovanější. Bikram jóga na hubnutí zrychlí také váš metabolismus, a proto **půjde dolů i vaše váha**.

Cvičení v teple má kromě shazování kil i další pozitivní účinky. **Čistí lymfatický systém**, detoxikuje tělo, posiluje imunitní systém, zlepší krevní oběh, ale zejména **zklidní mysl** a uvede vaše tělo do **rovnováhy**. Přečtěte si o [bikram józe](#) více.

Power jóga - účinná jóga na hubnutí

Děsí vás cvičení v místnosti, jejíž teplota připomíná tu na poušti? Neklesejte na mysl! Dalším stylem jógy, pomocí kterého se můžete zbavit nežádoucích kil, je [power jóga](#).

Dynamické a silové cvičení, během kterého **protáhnete tělo a zároveň zhubnete**, využívá principů hathajógy (klasické jógy) a současně je obohaceno o moderní prvky. Základem je **sestava pozdrav slunci**, která se postupně rozšiřuje a opakuje.

Power jóga si, na rozdíl od bikram jógy, nezakládá na pevně stanovené sadě pozic a jednotlivé lekce se tedy mohou lišit. Na čem si ale zakládá je **dynamičnost**. Právě dynamický, ale zároveň plynulý přechod z jedné pozice do druhé, je pro tento druh jógy typický.

Tipy, jak se připravit na lekci power jógy

- Stejně jako u bikram jógy se doporučuje **2 - 3 hodiny před cvičením nejíst** a doplňovat pitný režim.
- Pravidelné cvičení, na lekce se doporučuje docházet **alespoň 3x týdně**, má pozitivní vliv na kardiovaskulární systém, klouby, podporuje funkčnost vnitřních orgánů a jako bonus dosáhnete **vytvarování problémových partií**.

Vinyasa jóga na hubnutí - zhubněte pomocí dechu

Mezi další styl, který je dynamicky zaměřený, patří **vinyasa jóga na hubnutí**, někdy nazývaná také **vinyasa flow jóga** - takzvané **plynutí s dechem**. Propojení dechu s pohybem je tedy zásadní.

K vinyasa józe patří „**udžají**“ dech (dýchání přes lehce stažené hrdlo), při kterém je těžší vdechnout. Je tedy potřeba zapojit více svalů k tomu, abychom se nadechli, a díky tomu se tělo mnohem rychleji zahřívá. Stejně jako u bikram jógy, jsou důležité po sobě jdoucí asány. Každá má svůj důvod a je spojena s pozicí předchozí i následující.

- Díky zahřívání těla, které je doprovázeno pocením, dochází k vylučování toxinů. Teplo, jež vytváříte vlastním tělem, má další bonus a tím je rychlejší hubnutí, během lekce spálíte přibližně **250 až 300 kalorií**.

Ať už si vyberete jakýkoliv styl jógy, nezapomínejte, že jóga na hubnutí nemusí sloužit jen na samotné hubnutí, ale také na protažení, posílení svalů a zejména **zklidnění mysli**.