

Vraťme pohyb do života

Lidské tělo je vyvinuto k pohybu a aktivitě.

Většina vymožeností dnešní doby – automobily, televize, počítače, dálkové ovladače, výtahy a mnoho dalších, vede k postupnému odstranění tělesné námahy a pohybu z našeho žití. Je to pohodlné a příjemné. Alespoň zpočátku. Do doby, než se zřetelně projeví důsledky na našem těle – svaly se promění v tukové zásoby, začnou bolet záda, klouby, nemůžeme vyjít do schodů, zadýcháme se, když musíme popoběhnout, nebo nás dokonce postihne srdeční infarkt či je zjištěna cukrovka. Většinou teprve potom se začneme ptát proč. Pokusme se tomu předejít.

Výhody života s pohybem.

O lidech, kteří zařadili do života pravidelnou aktivitu, platí, že:

- Se dívají na svět pozitivněji
- Mají nižší váhu a méně tělesného tuku
- Mají silnější kosti a ohebnější klouby
- Mají pevnější a silnější svaly
- Mají větší výdrž
- Lépe spí
- Lépe zvládají stres
- Mají méně problémů v sexuálním životě
- Mají méně úrazů
- Jsou méně nemocní
- Mají v lepším stavu srdce, plíce, cévy
- Mají větší sebevědomí.

Důvody pro život s pohybem.

- Chci mít lepší postavu
- Chci snížit váhu
- Chci vypadat a cítit se mladší
- Chci být zdravější
- Chci mít větší sílu a výdrž
- Chci se zbavit napětí a stresu
- Chci si zlepšit sebevědomí
- Chci zapomenout na starosti
- Chci se odpoutat od práce
- Chci se dostat ven z domu
- Chci mít čas pro sebe
- Chci získat nové přátele.

Krajská hygienická stanice Moravskoslezského kraje se sídlem v Ostravě

Na Bělidle 7, 702 00 Ostrava

Tel: 595 138 111, Fax: 595 138 109

podatelna@khsova.cz, www.khsova.cz, ID datové schránky: w8pai4f

Začínajte postupně.

Chtít najednou strhnout vše, co jste v posledních letech zanedbali, může být nebezpečné a není to ani potřeba. Zlepšení přinese každé zvýšení tělesné aktivity. Pohyb v mírné intenzitě stačí k udržení stávající úrovně zdatnosti, chcete-li ji zlepšit, je třeba vyvinout větší úsilí – s rychlejším dýcháním, do zapocení.

Jaké aktivity jsou nejvhodnější.

Není třeba, abyste se stali přeborníky. Svaly, klouby, srdce a plíce budou pracovat lépe, když budete provozovat různé druhy aktivit s menším úsilím ve střední intenzitě a budete rozvíjet celkovou zdatnost. Ta zahrnuje tři základní složky – aerobní zdatnost, svalovou sílu a pohyblivost. Vyberte si pohyb, který vyhovuje právě vám.

***Pamatujte, že s každým cvičením musíte ihned přestat, jakmile ucítíte bolest na prsou, v pažích, šiji či čelisti, budete dušný, budete mít nepravidelná srdeční tep, pocítíte hukot v uších či závrať, bude vám nevolno od žaludku.
Potřeba dýchat zhluboka ústy a bolest ve svalech signalizuje nadměrnou zátěž.***

Doporučení pro pohybovou aktivitu

- Každý den alespoň 30 minut pohybu s mírnou intenzitou
 - například pěší cesta do práce a z práce či její část, nákup, procházky, krátká cvičení; aktivity, které trvají alespoň 10 minut, můžeme v průběhu dne sčítat.
- Alespoň 3 x v týdnu nejméně 30 minut pohybu s vyšší intenzitou
 - ve formě rychlé chůze, střídavého běhu, jízdy na kole, míčových her, aerobiku a dalších sportovních aktivit.
- Pohybový program by měl zahrnovat trénink aerobní zdatnosti, svalové síly a pohyblivosti

*Pamatujte, že pohyb pro zdraví znamená pohyb pro radost.
Schvácení nejenže není cíl, ale není ani cestou ke zdraví.*



Zdroj: SZÚ Praha, projekt Pohybová aktivita v podpoře zdraví