

SVETOVÝ DEŇ „ POHYBOM K ZDRAVIU“

10. máj 2017

CVIČTE !!! Vyhrajte boj nad lenivosťou a doprajte si zdravý život !

10. máj bol vyhlásený v roku 2002 Svetovou zdravotníckou organizáciou (WHO) za Svetový deň pohybu ku zdraviu. Cieľom tohto dňa je zvýšenie verejného povedomia o zdravom životnom štýle založeného na dostatku primeraného pohybu.

V dnešnej modernej spoločnosti, v ktorej dominuje „sedavý „ spôsob života, sa často sa stretávame so zanedbávaním fyzickej výkonnosti a odolnosti. Vedecko – technický rozvoj prináša niektoré problémy, ktorým musí naša spoločnosť čeliť. Jedným z nich je nedostatok pohybu, ktorý patrí k základným podmienkam zdravého vývoja jedinca. Dôsledky obmedzenia pohybovej činnosti sa prejavujú negatívnymi dopadmi na fyzické a duševné zdravie. Vedecké poznatky dokazujú, že správnym pohybovým režimom môžeme predchádzať niektorým civilizačným ochoreniam, kompenzovať fyzickú a psychickú únavu, udržiavať dobrú telesnú kondíciu a harmonický telesný rozvoj. Z klinických štúdií je známe, že lepšie je byť fat and fit (obézny a zdatný) ako unfat and unfit (štíhly a nezdatný). Je dokázané, že už 30 minút pohybovej aktivity denne pozitívne vplýva na telo i na dušu. Človek nemusí byť vrcholový športovec, ale stačí ak sa bude venovať pohybu pravidelne a správne. Cvičenie teda pôsobí ako prevencia proti vzniku rozličných ochorení, ale tiež dokáže zmierniť aj existujúce ochorenia.

Hlavné benefity pravidelného pohybu sú teda nasledovné:

- znižuje pravdepodobnosť výskytu srdcových ochorení a mozgovej porážky .
- zlepšuje cirkuláciu krvi telom (cez pľúca, srdce a ďalšie orgány a svaly tak pracujú lepšie)
- zlepšuje schopnosť organizmu využívať kyslík a poskytuje energiu pre aktívny spôsob života
- pomáha zvládať stres a napätie, umožní vám oddychovať a prospieva spánku
- prispieva k celkovej kvalite života
- pravidelná fyzická aktivita vedie k zvyšovaniu podielu kostrového svalstva a lepšiemu spaľovaniu energie v organizme
- znižuje riziko vzniku nadváhy alebo obezity
- zvyšuje „dobrý“ HDL cholesterol a znižuje „zlý“ LDL cholesterol
- spôsobuje pokles pokojového krvného tlaku pri pravidelnom cvičení
- pohyb napomáha spaľovaniu a vylučovaniu škodlivín z organizmu

Aký má vplyv pohybová aktivita na naše psychické zdravie ?

- pohyb spôsobuje prekrvenie mozgu, vnímavosť a zlepšenie pamäte („lepšie nám to myslí“)
- vyrovnanosť, emočnú stabilitu, optimizmus

- zvyšuje tvorbu endorfínov v mozgu, ktoré ovplyvňujú podkôrové centrá, nazývané aj centrá pôžitku a šťastia
- ďalšia látka vylučujúca sa v mozgu pri pohybe je serotonín, ktorý účinkuje ako antidepresívum
- dostatok pohybu znižuje aj agresivitu, hnev, strach

Nedostatok či absencia pohybu môžu viesť k nasledovným ťažkostiam:

- zhoršenie a spomalenie metabolizmu a trávenia,
- zhoršenie a oslabenie pohyblivosti a funkcie svalov a kostí,
- zhoršenie funkcie srdca a pľúc,
- stúpanie krvného tlaku,
- pokles telesnej a duševnej kondície, zlá tolerancia námahy a únavy,
- vznik nadváhy a obezity,
- psychická nerovnováha a depresia.

Podľa čoho si vybrať vhodnú športovú aktivitu?

V prvom rade treba zohľadniť zdravotný stav a tiež cieľ, ktorý chce človek dosiahnuť. Pozitívny účinok majú aj pravidelne vykonávané mierne aktivity, akými sú chôdza, chôdza po schodoch, upratovanie či práca v záhrade. Pre väčšinu zdravých ľudí sa odporúčajú aj intenzívnejšie cvičenia – rýchla chôdza, beh, jazda na bicykli, korčuľovanie, turistika, plávanie, tanec a pod. Zlatým pravidlom je nájsť si takú formu telesnej záťaže, ktorá je vhodná, je úmerná veku, stavu a kondícii organizmu a individuálne predstavuje zábavu a potešenie.

1. Určte si cieľ - Prečo ste sa rozhodli cvičiť? Určenie cieľu je jedným z najdôležitejších krokov. Chcete schudnúť, nabrať svalovú silu, zvýšiť zdatnosť a pripraviť svoje telo na vysokohorské túry, alebo eliminovať zdravotné problémy? Nech už máte akýkoľvek cieľ, mal by byť dosiahnuteľný.

2. Vyhradte si pevný čas na cvičenie - Zadeľte si svoj čas - kedy a ako sa budete venovať pohybovej aktivite. Ideálne je zvoliť si pravidelne zvolené dni a hodiny.

3. Motivácia - Pre každého je motiváciou niečo iné. Odmeňte sa po 20 hodinách cvičenia, napr. relaxačnou masážou, alebo malým darčekom, ktorý Vás poteší. Pokiaľ nie ste samotár, dohodnite sa s partnerom, alebo kamarátkou a začnite spolu, môžete sa vzájomne povzbudzovať. Vo dvojici to ide lepšie.

4. Zábava - Cvičenie neberte ako zlo, naopak. Nájdite si pohybovú aktivitu, ktorá vás bude baviť. Zvážte, či dáte prednosť individuálnemu cvičeniu v posilovni, alebo či vás oslovia viac skupinové lekcie s dynamickou hudbou. Pre niekoho to môžu byť hodiny aerobiku, iný dá prednosť aktivitám v prírode.

5.Stravovanie - Pohybová aktivita ide ruka v ruke so zmenou v stravovacích návykoch. Váš jedálny lístok bude ináč vyzeráť pri redukčnom programe a inak pri tréningu zameranom na zvýšenie svalovej hmoty. Prekonzultujte svoje stravovacie zvyklosti a poraďte sa s odborníkom na výživu.

Čo môžeme urobiť pre naše zdravie ?

Jednotlivec - 30 minút fyzickej aktivity denne min. 5 x do týždňa (intenzita prispôsobená veku a kondícii – dostatočná je aj rýchlejšia chôdza, chodenie pešo namiesto výťahu ...)

klasické športy, napr. beh, atletika, gymnastika, aerobik, plávanie, cyklistika, volejbal, basketbal, hokej, hádzaná, tenis, stolný tenis, lyžovanie.

netradičné športy, napr. kanoistika, vysokohorská turistika, bojové športy, jazda na kolečkových korčuľach, jazdectvo na koni, paragliding, korčuľovanie, potápanie, horolezectvo

rôzne druhy tanca štandardné a latinskoamerické, orientálne (brušné tance), moderné (disco), jazzbalet, africké tance

netradičné záujmy: poľovníctvo, rybárstvo,

CVIČTE !!! Vyhrajte boj nad lenivosťou a doprajte si zdravý život !

Zdroj:

http://www.tvojesrdce.sk/index.php?option=com_content&task=view&id=11&Itemid=57

<http://aerobic.cvicte.sk/aerobic-1/tam-kde-je-pohyb-vitazi-zdravie>

http://www.uvzsr.sk/index.php?option=com_content&view=article&id=1883:informacia-o-svetovom-dni-pohybom-ku-zdraviu&catid=106:aktualne

<http://www.who.sk/images/stories/tk-sedlakova.pdf>

Blahutková, M., Řehulka,E., Dvořáková, Š. Pohyb a duševné zdravie, Brno: Paido, 2005

Syslová, V. et al. Zdravotná a telesná výchova, 3. vyd, Praha: Česká asociace, Sportprovšechny, 2008,

Spracovala:

Mgr. IngridBáreková, Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Nitre, oddelenie výchovy k zdraviu