

Cholesterol a pohyb - dôsledky nedostatku pohybu.

Podľa celého radu vedeckých štúdií predstavuje nedostatok pohybu jeden z kľúčových faktorov, ktorý sa podieľa na zhoršovaní zdravotného stavu či dokonca predčasnej úmrtnosti u vyspelej európskej populácie.

Hlavným problémom je, že nedostatok pohybu vedie k obezite, ktorá hrá ústrednú úlohu v rozvoji množstva pridružených ochorení, ako sú vysoký krvný tlak a porucha látkovej premeny tukov a cukrov.

Výskumy preukázali, že medzi osobami s neaktívnym či sedavým spôsobom života a tými, ktorí sa pravidelne pohybujú, existujú zásadné rozdiely v nameraných hodnotách hladiny cholesterolu, jeho jednotlivých zložiek a krvných tukov.

Zvýšenie úrovne fyzickej aktivity pôsobí najviac na HDL-cholesterol, ďalej na triglyceridy, menej je ovplyvňovaný celkový a LDL-cholesterol.

Pravidelné cvičenie

- zvyšuje hladinu "dobrého" HDL cholesterolu, ktorý chráni cievy
 - znižuje hladinu tukov v krvi (triglyceridov) a priaznivo ovplyvňuje látkovú premenu cukrov, čo je dôležité najmä u diabetikov
 - znižuje hladinu "zlého" LDL cholesterolu, obzvlášť" v prípadoch, keď zvýšená pohybová aktivita vedie k zníženiu telesnej hmotnosti
 - pomáha znižovať krvný tlak.
-
- Dbajte na to, aby cvičenie zodpovedalo vašim fyzickým a zdravotným možnostiam.
 - Začnite s takými pohybovými aktivitami, ktoré ste schopní prevádzkovať aspoň 10 - 20 minút.
 - Kombinujte vytrvalostné aktivity so silovými cvičeniami.
 - Vyberajte si cvičenia, pri ktorých dochádza k aktivácii čo možno najviac svalov, napr. chôdzu s nordic walkingovými palicami pred bežnou chôdzou, bežnú chôdzu pred cyklistikou.
 - Pri silovom cvičení voľte cviky, pri ktorých dochádza súčasne k činnosti vo viacerých kĺboch,
 - Snažte sa voliť aktivity, pri ktorých zapojíte tak svaly hornej polovice tela, ako aj dolnej polovice tela.
 - Snažte sa v priebehu prvých týždňov zaradiť aspoň raz silové cvičenia a raz pohybové aktivity vyššej intenzity (postupne je možné tieto dávky zvyšovať).

- Nezabudnite sa pred aj po každej pohybovej aktivite dobre natiahnuť.

Ako správne cvičiť

Každá pohybová aktivita strednej až vysokej intenzity by sa mala **začínať zahriatím a rozcvičením**.

- Na rozcvičenie a zahriatie svalov sa teplo oblečte.
- Najprv si pomaly, plynulo zacvičte sériu jednoduchých cvikov na rozďychanie (3 - 5 minút), aby ste pripravili svaly na nadchádzajúcu aktivitu.
- Pretiahnite si svaly, ktoré sa chystáte používať (3 - 5 minút), napríklad na chôdzu svaly na stehnách a lýtkach.
Vykonávajte naťahovací pohyb do limitnej polohy, bez výdrže alebo len s krátkou výdržou, nikdy však nesmiete pocítiť bolesť!
- Pri každom naťahovanom svale urobte 8 - 10 opakovaní.

Pri absolvovaní hlavnej časti pohybovej aktivity vždy myslite na fakt, že **dôležitejšia ako intenzita cvičenia je jeho pravidelnosť**. Pohyb si teda dávajte tak, aby ste sa „neodrovnali“. Rozhodne neplatí porekadlo, že pokiaľ po cvičení nie ste zničení, nemalo to zmysel. Istá miera únavy je žiaduca, nie však strhanie sa.

Takzvané aeróbne cvičenie je akákoľvek pohybová aktivita, ktorá je sprevádzaná strednou intenzitou dlhší čas a dochádza počas nej k zvýšeniu tepovej frekvencie. Počas správne vykonávaného aeróbného cvičenia sa človek ľahko zadýchava, ale stále bez problémov zvláda pokračovať. Opakom je cvičenie anaeróbne, pri ktorom ide o veľké výkony za krátky čas (napr. šprint).

Pravidelným aeróbnym cvičením sa zlepšuje výkonnosť pľúc, srdca a obehovej sústavy. Aeróbne pohybové aktivity tiež pomáhajú regulovať hladinu cholesterolu a cukru v krvi a znižovať krvný tlak. Okrem toho sú aj najúčinnnejším spôsobom chudnutia.

Najobrubenejšími zástupcami aeróbného cvičenia sú napríklad:

- Chôdza a turistika
- Joga
- Cyklistika
- Beh (pre začiatočníkov je vhodný aj klus či rýchla chôdza)
- Plávanie alebo aquaerobik
- Aerobik, cvičenie na trenažéroch (rotoped, veslársky trenažér)
- Nordic walking - ideálna aktivita pre každého, ktorá zapája svaly oboch polovic tela a odľahčuje kĺborn
- Tanec
- a ďalšie

Silové cvičenie

v kombinácii s aeróbnymi pohybovými aktivitami má pre organizmus významný prínos.

Ten spočíva predovšetkým v náraste svalovej sily, čo sa prejaví zvýšenou vytrvalosťou, spevnením tela, lepšou koordináciou a rýchlosťou.

Pokiaľ sa rozhodnete zaradiť silové cvičenia medzi pravidelnú týždennú pohybovú aktivitu, mali by ste začať od základov a postupne svoje schopnosti rozvíjať. Prvým krokom je preťahovanie skrátených svalov. Ďalším je dlhodobý rozvoj silových schopností, počas ktorých využívate na cvičenie hmotnosť vlastného tela alebo ľahké záťaž (činka, expandér).

U začiatočníkov odporúčame:

- postupovať od známych, jednoduchých cvičení k zložitejším;
 - nasadiť ideálne 1 - 3 tréningové jednotky týždenne, nie dlhšie ako 20 - 30 min., ale skôr s dôrazom na správne vykonanie cvikov;
 - kombinovať cvičenie so záťažou s cvikmi, využívajúcimi hmotnosť vlastného tela;
 - ak je to možné, voliť také typy cvikov, ktoré využívajú viac kĺbov v tele (lepšie ako predkopávanie sú napríklad výpady);
-
- počas jedného cvičenia by sa mali precvičiť všetky veľké svalové skupiny. Na začiatku by sa malo vykonávať 12 - 15 opakovaní v 1 - 2 sériách, neskôr s vyššou záťažou 8 - 10 opakovaní v 3 - 4 sériách. Je lepšie robiť cviky ako kruhový tréning, ako opakovať niekoľko sérií jedného cviku za sebou.

Koľko pohybu je optimálne

Existujú určité pravidlá, ktoré je vhodné na začiatku dodržiavať. Nie každý pohyb je totiž z hľadiska znižovania hladiny cholesterolu a zvyšovania kondície efektívny. Rovnako platí, že keď dvaja robia to isté cvičenie, nebude výsledok ich snaženia rovnaký. Každý z nás totiž má inú východiskovú úroveň zdatnosti a inú rýchlosť metabolizmu. Všeobecne sa však odborníci zhodujú na nasledujúcom odporúčaní:

Každý dospelý by mal za týždeň zaradiť aspoň 150 minút pohybovej aktivity nízkej intenzity alebo 75 minút vyššej intenzity, alebo ich kombináciu. Pohyb by mal byť rozdelený do niekoľkých dní v týždni s tým, že by cvičenie vždy malo trvať minimálne 10 minút.

Najvhodnejšie je vykonávať aeróbnu pohybovú aktivitu aspoň päťkrát týždenne počas minimálne 30 minút, pri ktorej je dosiahnutých 60 - 75 vašej maximálnej tepovej frekvencie. Maximálna tepová frekvencia klesá s vekom. Jednoduchá (ale iba orientačná) metóda, ako vypočítať maximálnu tepovú frekvenciu pre váš vek, vychádza z rovnice 220 - vek.

Nemusí vždy ísť o cvičenie, ako ho poznáme. Pohyb môžeme kombinovať zo všetkých fyzických aktivít, ako je:

- voľnočasový pohyb (chôdza, turistika, plávanie, záhradníčenie, tanec ...),
- aktívne formy dopravy (chôdza, cyklistika, ...),
- práca,
- hry a šport.

Seniori vo veku 65 rokov a viac

Odporúčania týkajúce sa času stráveného pohybom sú zhodné s mladšou kategóriou, teda 150 minút nízkej intenzity, respektíve

75 minút vyššej intenzity týždenne. K tomu sú však seniorom odporúčané cvičenia stimulujúce rovnováhu a silu, tak, aby sa znížilo riziko pádov. Pohybové aktivity by si staršie osoby mali rozdeliť aspoň do 5 dní v týždni, vždy najmenej po desiatich minútach. Nie je nutné venovať sa pohybu 30 minút až do úplnej únavy. Aktivity si je možné rozdeliť aj do troch častí v priebehu dňa, napríklad na 10 minút ráno, na poludnie a na večer.

Bližšie informácie k uvedenej problematike je možné získať :

V Poradni pre optimalizáciu pohybovej aktivity,
RÚVZ so sídlom v Liptovskom Mikuláši, ul. Štúrova 36

Kontakt :

lm.poradna@uvzs.sk

044/ 5523451

Zdroj :

Kamenský G., Radimská E., Murín J :

Mesiac o srdcových témach MOST 2013

Znížte svoju hladinu cholesterolu v krvi s flora pro.activ už za tri týždne