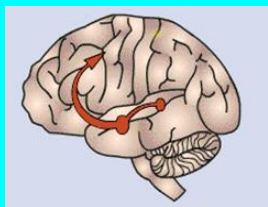


Psychologické účinky pohybu

Vyplavenie hormónov šťastia – endorfínov pri pohybe je jeden z dôvodov, prečo fyzicky aktívni ľudia trpia depresiou menej často ako „domasedi“.



Endorfíny ovplyvňujú centrá v mozgu zodpovedné za vnímanie pôžitku, šťastia.



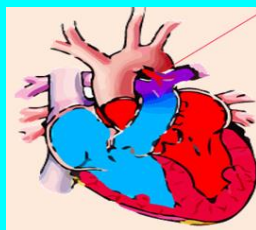
Aeróbnou pohybovou aktivitou (zadýchame sa, ale nelapáme po dychu) dosiahneme lepší spánok, zvyšuje sa výkonnosť v intelektuálnej oblasti, zlepšujú sa možnosti zvládnutia duševného napätia a depresívnych stavov, spevňujú sa kosti.

Pri rozhýbaní svalov celého tela sa zvýši prísun živín pre fungovanie mozgu a všetkých ďalších orgánov, posilní sa aj rast kostí a svalov.

Všeobecne možno charakterizovať priaznivé účinky aeróbnej pohybovej aktivity takto:

Zvyšuje sa celkové množstvo prúdiacej krvi, čím dochádza k lepšiemu transportu kyslíka v tele. Preto je človek schopný lepšie znášať namáhavú telesnú činnosť.

Zvyšuje sa kapacita plúc a podľa niektorých výskumov má zvýšená „vitálna kapacita“ priamy vplyv na predĺženie života.



Srdcový sval mohutnie, lepšie je zásobený krvou a srdce je pri každej kontrakcii schopné prečerpať väčšie množstvo krvi.

Zvyšuje sa množstvo lipoproteínov s vysokou hustotou (HDL), znižuje sa pomer celkového cholesterolu k cholesterolu HDL, preto sa znižuje riziko artériosklerózy, t. j. kôrnatenia ciev.

12 minút aeróbného cvičenia (nepretržite) sa považuje za spúšťač moment návratu enzýmov spaľujúcich tuk. Inými slovami povedané 12 minút je minimálny čas potrebný na zvýšenú tvorbu enzýmov, ktoré priamo vplývajú na spaľovanie



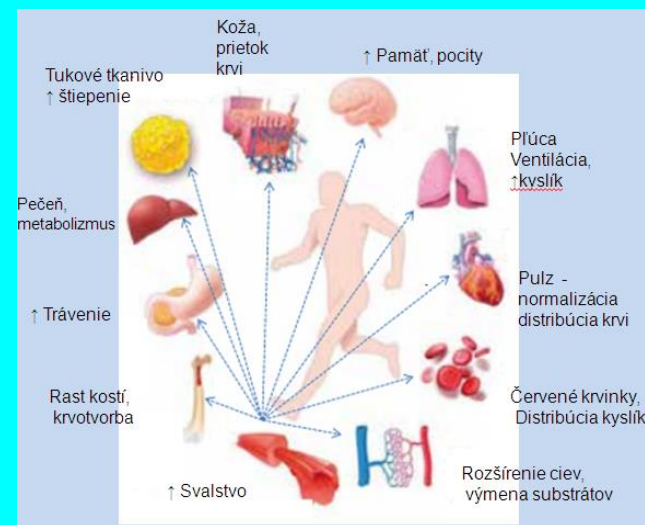
Návyk pravidelného pohybu, ktorý prináša radosť, trvá asi mesiac. Zvoľte si formu pohybu. Postupne zvyšujte záťaž a vydržte.

Spracovala: MUDr. Ľubica Benková, RÚVZ so sídlom v Liptovskom Mikuláši, 2017

Pohybová aktivita a odporúčania vykonávania fyzickej aktivity podľa Svetovej zdravotníckej organizácie

Národný akčný plán pre podporu pohybovej aktivity na roky 2017-2020

Pohyb zlepšuje funkciu všetkých orgánov: krvotvorbu, rast svalov, funkcie mozgu, srdca, pľúc, kože, systému odolnosti atď. Vďaka pohybu sme zdravší a krajší.



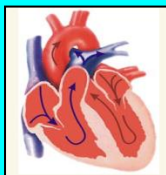
Odporúčania vykonávania fyzickej aktivity podľa Svetovej zdravotníckej organizácie

Aspoň 60 minút denne.
Miernej až strednej
intenzity

Pohybová aktivita	Popis
Lahká	Mierne zrýchlenie pulzu, dychu, bez zadýchania, bez pocitu únavy, schopnosť plynule rozprávať.
Stredne ťažká	Rozhýbu sa svaly celého tela, pulz a dych sa výrazne zrýchli, ťažkosti s plynulým rozprávaním
Ťažká	Poriadne sa rozhýbu svaly celého tela, zrýchli sa pulz aj dych, človek sa potí, aktivita vyvolá únavu, subjektívne vnímaná ako namáhavá

Existuje množstvo presvedčivých dôkazov o tom, že nedostatok fyzickej aktivity je jedným z hlavných rizikových faktorov najčastejšie sa vyskytujúcich ochorení srdca a ciev, nádorových ochorení cukrovky a iných ochorení.

Náročná vytrvalostná fyzická aktivita aeróbného charakteru, dostatočného trvania zlepšuje prekrvenie srdcového svalu spomaľuje srdcovú frekvenciu, tlmí prejavy depresie, euforizuje.



Zlepšenie pamäti a pohyb.

Pravidelné cvičenie má vplyv na zvýšenie prietoku krvi aj v mozgu, zlepšenie pamäti a ďalších mozgových funkcií, zlepšenie mozgovej plasticity a adaptability, ako aj zlepšenie nálady. Vytrvalostné cvičenie je jedným z mála fyziologických stimulov, ktoré dokázateľne zvyšujú tvorbu nových neurónov v mozgu, čo samozrejme súvisí so zlepšením pamäti, prípadne ďalších mozgových funkcií.



Pohyb podporuje funkciu buniek v pamäťovom centre mozgu.

Fakty o cvičení a fyzickej aktivite

Odhaduje sa, že fyzická nečinnosť zapríčiňuje okolo 10% - 16% prípadov cukrovky. Ľudia s cukrovkou, ktorí denne chodia 2 hodiny si môžu znížiť úmrtnosť a rovnako aj riziko úmrtia na srdcovocievne ochorenia.

Každé 2-hodinové pozeranie televízie denne zvyšuje riziko obezity a cukrovky.

Aj mierna fyzická aktivita, ktorá trvá aspoň 30 minút denne zvyšuje citlivosť voči inzulínu.

Benefity pohybu:

- lepšia vnímavosť,
- emočná stabilita
- lepšia pamäť
- optimizmus.



Nedostatok pohybu zvyšuje agresivitu, hnev a strach.



Každý pohyb je lepší ako žiadny.
Dedičná potreba telesnej záťaže sa od čias človeka doby kamennej nezmenila. Svaly potrebujú rovnaké množstvo impulzov ako v dobe, keď človek lovil mamuty, veľa sa pohyboval, aby nezomrel od hladu.

Každý sval potrebuje asi 300 podnetov za deň, aby sa zväčšil a aspoň 200 aby neochabol

Súčasný človek má priemerne o dve tretiny pohybu menej než pred 100 rokmi.

Zvoľte si taký druh pohybu, ktorý Vám prinesie potešenie.

Môže to byť bicyklovanie, beh, tenis, plávanie, tanec alebo čokoľvek iné.



Ideálne je športovať vonku na čerstvom vzduchu.

Dávka pohybu odporúčaná Svetovou zdravotníckou organizáciou, ktorá prináša zdravotné benefity: 10 000 krokov denne; plus 30 min stredne intenzívnej vytrvalostnej aktivity ≥ 5 x týždenne (alebo 1 hodina intenzívnej vytrvalostnej aktivity 3-krát týždenne, prípadne primeraná kombinácia stredne intenzívnej a intenzívnej vytrvalostnej aktivity); optimálne v kombinácii so silovým tréningom 2 až 3 x týždenne.