

10.3 Tipy od trenéra – Vliv pohybu na organismus

Nedostatek pohybu a sedavý způsob života:

Pokud nemáte dostatek pohybu a vedete sedavý způsob života, může to mít na vaše tělo negativní dopad:

- Ochabnutí svalů a vazů – nedostatečná stimulace pohybového systému vede ke snížení síly a odolnosti svalů, vazů a kostí. To může způsobit bolesti zad, kloubů nebo záněty šlach.
- Snížení zdatnosti a výkonnosti – vaše tělo bude méně schopné zvládat fyzické aktivity.
- Riziko civilizačních onemocnění – nedostatek pohybu přispívá k rozvoji obezity, cukrovky 2. typu, vysokého tlaku, srdečně-cévních onemocnění, steatózy jater (ztučnění jater) a v dospělosti zvyšuje riziko infarktu, mrtvice a rakoviny.
- Trávicí problémy – sedavý způsob života podporuje vznik zácpy, plynatosti a nežádoucích mikroorganismů ve střevech.

Pravidelná a přiměřená pohybová aktivita:

Když se pravidelně hýbete, má to spoustu pozitivních efektů na vaše tělo i mysl:

- Zvyšuje kvalitu života a spokojenost – pohyb vám přináší lepší pocit ze sebe sama.
- Zlepšuje kvalitu spánku – pohyb vám pomáhá lépe usínat a spát.
- Podporuje kognitivní funkce – zlepšuje paměť a schopnost učení.
- Snižuje stres a agresivitu – pohyb vám pomáhá relaxovat a cítit se klidnějšími.
- Snižuje riziko depresí – pravidelný pohyb pozitivně ovlivňuje vaši náladu.
- Zvyšuje sebevědomí – díky pohybu se cítíte lépe fyzicky i psychicky.
- Snižuje únavu – pravidelná aktivita vám dodává více energie.
- Zvyšuje psychickou i fyzickou výkonnost – pohyb pomáhá vašemu tělu i mysli být výkonnějšími.
- Uvolňuje endorfiny a enkefaliny – tyto látky potlačují bolest, tlumí úzkost a zlepšují náladu.
- Zlepšuje imunitu – pravidelný pohyb posiluje vaši obranyschopnost a snižuje nemocnost.

Pozitivní vliv na tělo:

- Svalová síla a vytrvalost – pohyb posiluje vaše svaly, zvyšuje jejich vytrvalost a ohebnost kloubů.
- Pružnost a pevnost šlach – cvičení zlepšuje pružnost a pevnost vašich šlach a zvyšuje obsah minerálních látek v kostech.
- Redukce tělesného tuku – pohyb vám pomáhá odbourávat tukové zásoby a zrychluje metabolismus i po cvičení.
- Zlepšení krevního tlaku a lipidového profilu – pravidelná aktivita snižuje krevní tlak a zlepšuje hodnoty cholesterolu, což snižuje riziko aterosklerózy.
- Lepší citlivost na inzulín – pohyb zvyšuje citlivost vašich svalových buněk na inzulín a zlepšuje jejich funkci.

- Zlepšení kapacity plic – pravidelná aktivita zvyšuje vitální kapacitu vašich plic a celkovou zdatnost.
- Lepší funkce srdce a cév – pohyb zlepšuje činnost vašeho srdce, snižuje krevní tlak a zlepšuje prokrvení těla.
- Lepší funkce trávicího systému – pohyb podporuje střevní peristaltiku, prokrvení a pomáhá předcházet trávicím problémům, jako je zácpa nebo plynatost.