O pohybu 18. 4. 2019 | Mgr. Martina Karasová

# I malé změny přinesou velké výsledky. Začněte s pohybem dnes

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/I-male-zmeny-prinesou-velke-vysledky.-Zacnete-s-pohybem-dnes__s10011x19237.html

S probouzející se přírodou jste se rozhodli probudit i své spící tělo a začít se pravidelně hýbat? Aktivnější život se může zpočátku zdát náročný, bude vás stát více času, úsilí i odhodlání, ale výsledek rozhodně stojí za to. Ať už se snažíte nabrat svaly, dostat se do kondice nebo jen konečně zvednout z gauče, asi vás, stejně jako každého, kdo s pohybem začíná, nejvíc zajímá, kdy se objeví první výsledky. Brzy! Některé změny ucítíte už druhý den, ale nečekejte změny ze dne na den a rozhodně ne všechny najednou. Co tedy očekávat, když

začnete pravidelně cvičit?

## Budete plní energie

Už v průběhu prvního tréninku se můžete cítit plni energie, protože se

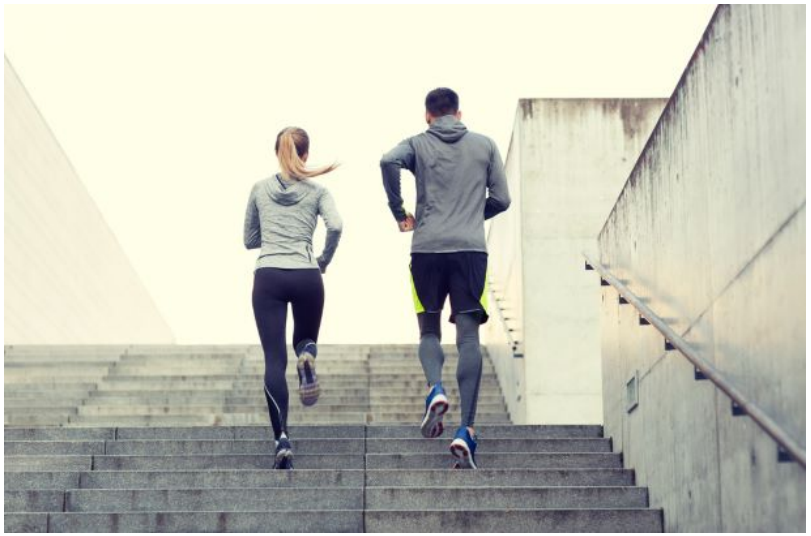
vzrůstající tepovou frekvencí se zvyšuje i přívod krve do mozku. Navíc během a po cvičení se do krve vyplavují **endorfiny**, díky kterým se budete cítit skvěle. Jedna z amerických studií přišla se zjištěním, že pouhých dvacet minut aerobního pohybu může **zlepšit náladu až na půl dne**.

- Psychika má velký vliv na fyzické zdraví, a když jste **dlouhodobě ve stresu**, může to mít vliv na vznik řady onemocnění.

## Namožené svaly

Pokud jste se doteď vůbec nehýbali, připravte se, že vás následující den pravděpodobně dostihne **svalová únava a bolest**. O namožených svalech budete vědět přibližně tři následující dny, ale dobrou zprávou je, pokud budete cvičit pravidelně, svaly si postupně na zátěž zvyknou a bolet už tolik nebudou. Předejít těmto bolestem, nebo je aspoň zmírnit, můžete **protažením svalů po cvičení**.

## Zlepšíte svou vytrvalost



V příštích několika týdnech se začne pomalu **zvyšovat produkce mitochondrií**. To jsou ty části vašich buněk, které přeměňují sacharidy, tuky a bílkoviny na palivo, které svaly využívají k výkonu. Studie prokázaly, že **po šesti až osmi týdnech** se u lidí zvýšilo množství mitochondrií až **o 50%**. Zvýší se svalová síla a také vaše vytrvalost, takže uběhnout tři kilometry nebo vyběhnout schody už pro vás bude mnohem snazší než v prvních týdnech.

## Zlepšíte si trávení

Cvičení a pohyb zrychluje metabolismus i pohyb střev, což má **pozitivní vliv na zažívání** a vy tak máte více energie a celkově se cítíte lépe. Pokud potrava zůstává v našem zažívacím ústrojí příliš dlouho, odpadní látky se prostřednictvím tlustého střeva dostávají do těla. Cítíte se potom unavení, nafouknutí a v případě, že tento stav přetrvává delší dobu, **mohou hrozit i vážnější onemocnění**. Prodloužená doba kontaktu některých látek ve stolici

se střevní stěnou může být příčinou vzniku **rakoviny tlustého střeva**, která je u nás jedním z nejčastějších důvodů úmrtí na zhoubné onemocnění.

## Vytvarujete si postavu

Pokud se soustředíte na silový trénink, už po několika týdnech budou vidět výsledky a **vaše tělo se začne formovat**. V tomto období se budete celkově cítit podstatně lépe a s nárůstem svalové hmoty se zvýší také váš celkový energetický výdej a vy tak budete **spalovat více kalorií** než předtím.

## Pevnější kosti

Po roce pravidelného cvičení budou vaše kosti pevnější, čímž významně snížíte riziko vzniku osteoporózy. Vědci dokonce zjistili, že pokud už osteoporózu máte a začnete pravidelně kombinovat aerobní a silové cvičení, **můžete během**

**roku denzitu vašich kostí zlepšit** natolik, že osteoporóza zmizí.

## Delší a zdravější život

Pravidelná fyzická aktivita je nejlepší **prevencí civilizačních chorob**. I výzkumy potvrdili, že lidé, co pravidelně sportují, mají až o 30 % nižší riziko úmrtí na nemoci kardiovaskulárního aparátu, které jsou příčinou smrti **u více než 50% populace**. Takže pravděpodobně budete žít déle a hlavně kvalitněji, než lidé, kteří mají pohybu nedostatek, protože cvičení **snižuje riziko úzkosti a deprese** snížením hladiny stresových hormonů, jako je kortizol a adrenalin.

MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ ČESKÉ REPUBLIKY

Materiál vznikl za podpory Ministerstva zdravotnictví ČR.

---

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz