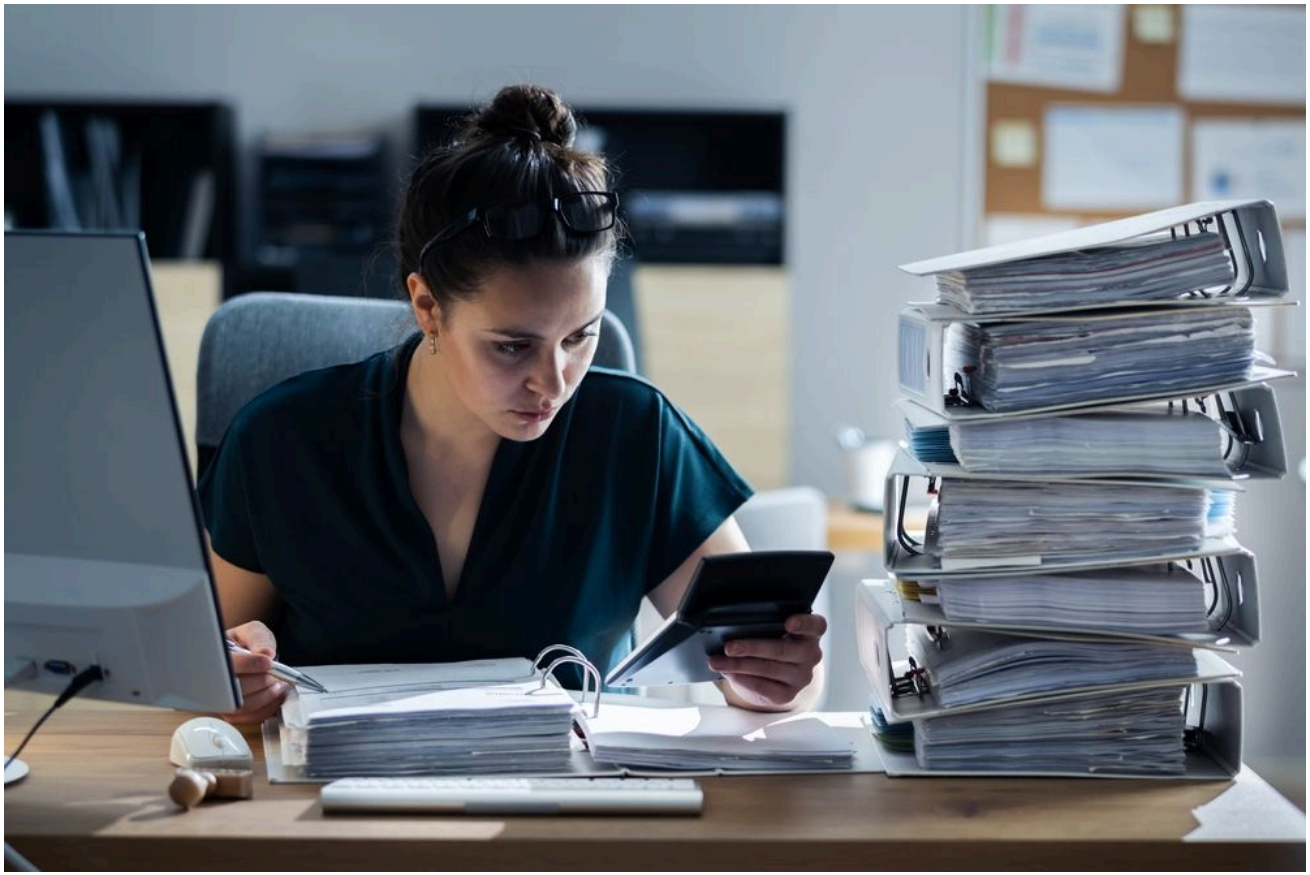
O pohybu 31. 3. 2022 | PhDr. Iva Málková a Mgr. Hana Hejlová

Neproseďte život!

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Neprosedte-zivot!__s10011x20240.html

Když se řekne hubnutí, ženám naskočí slovo dieta, mužům naopak pohyb. Pohyb má mnoho pozitiv, ale bohužel ve vztahu k energetické nerovnováze, která je při hubnutí nejdůležitější, je daleko významnější upravit jídelníček, než se začít hýbat.



Pohybem se ve svalech vyrábí tzv. **myokiny, které jsou prevencí nebo zmírňují průběh desítek onemocnění.** To že bychom se měli aktivně hýbat, je notoricky známo. Naše tělo je nastaveno na pohyb, a když mu ho nedopřejete, zakrní, zrovna tak jako máte ochablé svalstvo, když vám sundají

po pár týdnech nečinnosti sádru z ruky.

- **Aktivní pohyb je sice perfektní, ale sám o sobě nestačí.** Chodíte třeba 4x do týdne do fitka, nebo cvičíte 4x týdně on-line (můžete např. se STOBem), ale zbytek času prosedíte u počítače? Tak nejenže se zdravotní efekt aktivního pohybu snižuje, ale navíc se v současnosti prokazuje, že **dlouhodobé sezení bez přerušení má negativní zdravotní dopad.** A to až takový, že se nazývá **„novodobým kouřením“**.

Dlouhodobé sezení

K nečinnosti nejsme evolučně přizpůsobeni, po celou dobu vývoje lidstva lidé trávili „nepohybem“ daleko méně času než v současnosti.

- Dlouhé nepřerušované sedění ovlivňuje nepříznivě zdravotní stav – nejen páteř a celý pohybový aparát, ale má negativní důsledky také na úrovni

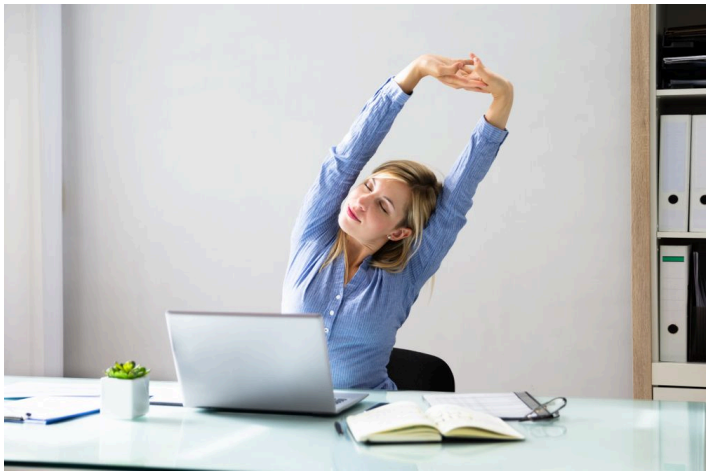
metabolismu (zvyšuje riziko vzniku cukrovky 2. typu, dále hypertenze apod.) a podporuje vznik obezity. Experimentálně bylo zjištěno, že **pokud se prodlouží čas, po který člověk sedí, o deset procent, vzroste jeho obvod pasu o 3,1 centimetru**.

Neseďte v kuse déle než hodinu

Pokud chceme udělat něco pro svoje zdraví, můžeme začít tím, že nedopustíme, abychom seděli bez přerušení déle než hodinu. Nejpozději po této době bychom měli sezení přerušit a nahradit jinou pozicí nebo krátkým pohybem. Můžeme to udělat v podobě pohybových minutových svačinek.

Minutové svačinky

K minutovému protažení nám bude stačit **vstát, zamrkat, zakroužit očima, střídavě se podívat na blízký, vzdálený předmět, podívat se z okna ven, na chvíli oči zavřít a provést zlehka několik úklonů stranou.** Můžeme je doprovodit pohyby paží, prokroužit zápěstí, promačkat prsty.



Zabojujme proti kulatým zádům tím, že **alespoň na chvilku otevřeme hrudník**. Vsedě upažíme, otevřeme dlaně vzhůru, spojíme ruce za zády a s povolenými rameny ruce lehce protáhneme vzad nebo se protáhneme přes opěradlo židle.

Prevencí vzniku **křečových žil** je hodit si chvilku nohy na stůl, či na druhou židli tak, aby chodidla byla ve výšce kyčlí nebo výše. Usnadníme tím žilám návrat krve směrem k srdci.

Aktivní pohyb

Naplánujte si zpočátku aspoň o víkendu nebo pravidelný den v týdnu aktivní pohyb. Nemusíte hned makat v posilovně, ale třeba vám nebude tak proti mysli **chůze – každý krok se počítá**. Vyberte si pohyb s partnerem, kamarádem nebo v partě. Studie prokázaly, že n**ejvíce let životu přidávají sporty, které se konají na čerstvém vzduchu**, kde jde i o sociální kontakt.

Těm, kterým pomůže magické slovo, zvolte *„lesní koupel“*. **Již dvě hodiny**

pobytu v lese přispívají např. ke snížení tlaku a zvýšení imunity. Pokuste se vnímat při chůzi, nordic walkingu či jiném pohybu barvy, zvuky i vůni lesa a samozřejmě i pohyb samotný. Člověk se učí být vnímavý k potřebám svého těla. Když si všímá hranic mezi příjemným a nepříjemným, sám se můžete rozhodnout, jak moc se přiblíží k případnému pocitu nepohodlí a jaký pohyb mu dělá dobře. A takový pohyb pak může vykonávat desítky let.

- **Důležité je, že pohyb má člověka duševně nabíjet, a ne vyčerpávat.**

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com
Zdroj informací: autorka textu (PhDr. Iva Málková) je psycholožka a zakladatelka STOBu, autorka textu (Mgr. Hana Hejlová) je certifikovaná instruktorka zdrav. cvičení

celodenní sezení chůze cvičení v kanceláři diabetes dlouhodobé sezení křečové žíly a metličky krevní tlak nedostatek pohybu obezita procházka v přírodě protažení u počítače zdravé návyky zdraví očí zdravý životní styl

---

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