magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O pohybu 23. 11. 2018 | Mgr. Martina Karasová

Sebevědomí i důvěra rostou s každým pohybem. Víte proč?

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Sebevedomi-i-duvera-rostou-s-kazdym-pohybem.-Vite-proc__s10011x11228.html

Jakákoli forma fyzické aktivity - od aerobiku po jógu, nám může pomoci uvolnit se, přijít na jiné myšlenky a cítit se lépe. Ne nadarmo již antičtí filozofové moudře radili „Solvitas perambulum.“ – „Vyřeš to procházkou.“

Mnoho lidí cvičí hlavně proto, aby zůstali štíhlí a v kondici, ale pohyb je také skvělým pomocníkem v boji **proti stresu**. Ten totiž oslabuje nejen tělo, ale i mysl a snižuje naši odolnost vůči nemocem. Stres je zákeřný nepřítel a

následky jeho dlouhodobého působení se projevují velmi pomalu a zpočátku nenápadně, nakonec však udeří plnou silou. Nadměrný stres se však nemusí projevit jen **emočním vyčerpáním a duševní prázdnotou**, ale také se může velmi viditelně **projevit na těle**.

Jak na naši psychiku pohyb působí?

- **Zvyšuje hladinu endorfinů** - fyzická aktivita pomáhá zvýšit produkci vašich mozkových neurotransmiterů, které se nazývají endorfiny. Stačí půl hodiny a začnou se v těle tvořit látky, které přispívají ke zlepšení psychické kondice a jako bonus se dostaví dobrá nálada. Pravidelné tělesné cvičení je proto také velmi vítané při úzkostných stavech. Lidé, kteří se pravidelně věnují nějaké pohybové aktivitě, podle vědců prožívají **méně depresí a úzkostí**.
- **Dodává energii** - právě pohyb, i když se vám třeba zprvu nebude chtít, vám přinese obrovskou dávku **energie** a pokud se budete cítit unaveni, pak to bude příjemná únava směřující ke zvýšení kondice a lepšímu zdraví, nikoli únava z ochablých svalů, netrénovanosti a kil navíc.
- **Meditace v pohybu** – při třetí délce bazénu se může stát, že zjistíte, že jste zapomněli na denní podráždění a soustředili se jen na pohyby vašeho těla. Když začnete **pravidelně** odstraňovat vaše každodenní napětí přes pohyb a fyzickou aktivitu, můžete zjistit, že toto zaměření se na jednu

konkrétní věc vám může pomoci zůstat klidní a soustředění po celý den.

- **Zvyšuje sebevědomí** - pravidelné sportování zlepšuje sebevědomí překonáváním nepohodlí a uvědomováním si lepší kondice. S kondicí se bude měnit i vaše tělo a ve vysportovaném těle se člověk cítí přeci jen lépe.
- **Zlepšuje spánek** - Cvičení může zlepšit spánek, který je často narušován stresem, depresí nebo úzkostmi. Pohyb může být účinným opatřením pro zlepšení kvality spánku, při depresích, pro celkové posílení a **zlepšení kvality života**.
- **Uvolňuje myšlení** - Pravidelná pohybová aktivita zlepšuje krevní zásobení mozku a zvyšuje dostupnost neurotransmiterů. Malé zlepšení aerobní kapacity přináší **zlepšení duševních schopností**, mimo jiné se pravidelným pohybem zvyšuje kapacita plic, čímž se do těla dostává více kyslíku, který způsobuje, že mozek a nervová soustava **lépe pracují**.

Dělejte to, co vás baví

Prakticky každá forma cvičení nebo pohybu může zvýšit vaši fyzickou kondici a zároveň snižovat hladinu stresu. Nejdůležitější je však vybrat si aktivitu, na kterou se těšíte a ke které se budete **rádi a pravidelně vracet**.

MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ ČESKÉ REPUBLIKY

Tento článek vznikl za finanční podpory dotačního programu MZ „Národní program zdraví – projekty podpory zdraví“ pro rok 2018, číslo projektu 10975, projekt Aktivně a zdravě.

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