



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O pohybu](#) 25. 10. 2019 | Mgr. Martina Karasová

Co se stane, když se začnete pravidelně hýbat?

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Co-se-stane,-kdyz-se-zacnete-pravidelne-hybat__s10011x19229.html

Aktivnější život se může zpočátku zdát náročný, bude vás stát více času, úsilí i odhodlání. Ať už se snažíte nabrat svaly, dostat se do kondice nebo jen konečně zvednout z gauče, asi vás nejvíc zajímá, kdy se objeví první výsledky? Brzy! 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. Během 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.

Namůžete si 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, že pokud budete cvičit pravidelně, **svaly si postupně na zátěž zvyknou** a bolet už tolik nebudou. Předejít těmto bolestem, nebo je aspoň zmírnit, můžete [protaháním 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.

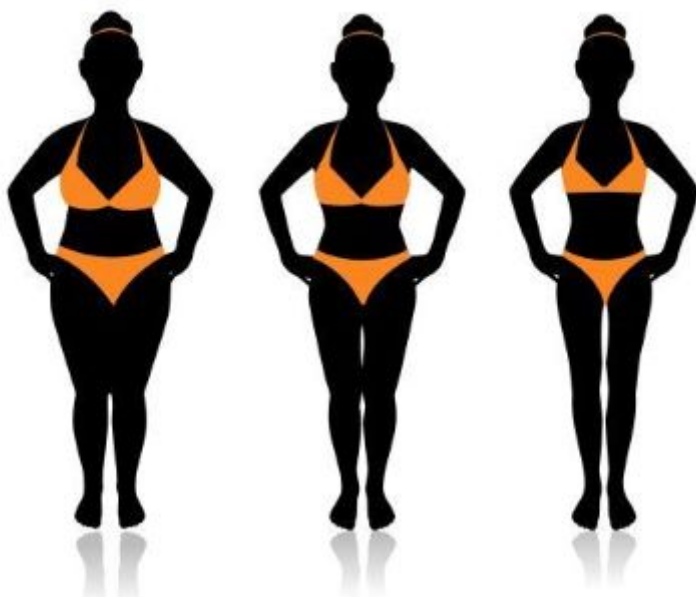
Zlepšíte si trávení

Cvičení a pohyb **zrychluje metabolismus i pohyb střev**, což má pozitivní vliv na zažívání. 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 stěvnou **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**. Budete spalovat více kalorií než předtím.

Zpevníte 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.

Budete žít déle a kvalitněji

- Pravidelná fyzická aktivita je **nejlepší prevencí civilizačních chorob**.

I výzkumy potvrdily, 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