magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O pohybu 26. 7. 2019 | Mgr. Martina Karasová

Pár minut pohybu dodá dobrou náladu na půl dne. Jaké sporty zlepší náladu nejvíce?

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Par-minut-pohybu-doda-dobrou-naladu-na-pul-dne.-Jake-sporty-zlepsi-naladu-nejvice__s10011x19302.html

Pohyb a sport patří neodmyslitelně ke zdravému životu. Věděli jste, že kromě skvělé kondice a pěkných křivek vám vášeň pro sport přinese ještě jednu nespornou výhodu? Pravidelná dávka pohybu totiž působí jako přírodní antidepresivum a pomůže vám ubránit se mnoha splínům. Které sporty mají na naši náladu nejlepší vliv?

Pouhých dvacet minut pohybu

Může zlepšit náladu až na půl dne. Podle odborníků lidé, kteří mají sklony k depresím, ale pravidelně se věnují nějaké pohybové aktivitě, mají **mnohem**

méně depresivních stavů než méně aktivní pacienti. Pravidelný pohyb má tedy při léčbě depresí své nezastupitelné místo a nemusí se přitom jednat o maratonské výkony, i **odpolední procházka na čerstvém vzduchu** může navodit blahodárné účinky. Neurologové dokonce potvrdili, že cvičení vyvolává v mozku tytéž chemické pochody jako antidepresiva.

Jóga uvolňuje

Jóga jako taková pomáhá navozovat **pocit uvolnění a harmonie, učí nás také soustředit se na přítomný okamžik**, dokáže zlepšit naši koncentraci a pracovat lépe se stresem. Určité jógové pozice pomáhají stres přímo odbourávat, patří mezi ně poloha mrtvoly nebo relaxační poloha dítěte.

Taiči sníží napětí

Pomalé a jemné pohyby, které se v taiči provádějí, vedou k **uvolnění jak svalstva, tak i psychického napětí**. Zvyšuje se hybnost jednotlivých kloubů, obnovuje se pružnost páteře, dochází k samovolnému uvolňování energetických i fyzických blokád pohybového aparátu.

Kondiční boxování vybíjí stres

Pokud hledáte sport, kde si dáte do těla, získáte kondici, pevné tělo a navíc se zbavíte chmur, zkuste boxování. Nejen že **se zbavíte nadbytečných kilogramů**, ale hlavně můžete tímto způsobem bojovat s každodenním stresem a vybít ze sebe každodenní starosti.

Turistika čistí hlavu

Pěší turistika je další skvělá možnost jak si **vyčistit hlavu**, procházka krásnou krajinou totiž spolehlivě zažene špatnou náladu. Věnovat se jí přitom může úplně každý, stačí pohodlné boty a můžete vyrazit. **Pobyt na čerstvém vzduchu zmírňuje pocity úzkosti** a je vhodná i pro osoby se sklony k depresím, kteří si tak mohou vychutnat pobyt venku a přitom nemusí být v

kontaktu s jinými lidmi, pokud se na to zrovna necítí.

Během hodíte starosti za hlavu

Asi každý pravidelný běžec vám potvrdí, že není nic lepšího, než stát po doběhnutí ve sprše a nechat všechny starosti za hlavou. Běh může **zlepšovat pozornost a potlačovat stres**. Vědci zjistili, že půlhodinový běh zlepšuje procesy v mozku, které jsou spojené se schopností zpracovávat informace a že může také zlepšovat naši schopnost soustředit se a řešit problémy.

Jízda na koni je blahodárná

Koně jsou k léčebným účelům využíváni již řadu let. Jízda na koni **pomáhá předcházet civilizačním chorobám**, působí pozitivně na kosterní, cévní a svalový systém, ale i na naši psychiku. Působí skvěle na hyperaktivní jedince,

ale i ty, kteří trpí duševními chorobami, jako jsou **neuróza, mánie, deprese či schizofrenie**. Pravidelná jízda na koňském hřbetě také podporuje sebedůvěru, snižuje agresivitu a pocity úzkosti.

MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ ČESKÉ REPUBLIKY

Materiál vznikl za podpory Ministerstva zdravotnictví ČR.

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