



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[O zdraví](#) 14. 1. 2013 | bno

# Jak se pohybem bránit proti nemocem

URL článku: [magazin/clanky/o-pohybu/jak-se-pohybem-branit-proti-nemocem\\_\\_s10012x7501.html](http://magazin/clanky/o-pohybu/jak-se-pohybem-branit-proti-nemocem__s10012x7501.html)

Pohyb je nejen příjemnou fyzickou aktivitou, při níž můžeme vybit přebytečnou a nabýt chybějící energii. Pohyb je také lékem proti mnohým nemocem!



Zdravotní problémy se nemusí dostavit pouze s přibývajícím věkem, ale mohou nás často zastihnout i nepřípravené. Přinášíme vám několik návodů, jak předcházet či zmírňovat působení konkrétních nemocí.

## **Srdečně-cévní potíže**

Vhodnou prevencí proti kardiovaskulárním nemocem jsou aerobní aktivity. Mezi ně patří

- běh,
- jízda na kole,
- turistika,
- plavání,
- běžkování a další.

Všechny zmíněné aktivity upravují krevní tlak, snižují riziko ischemických chorob (nedokrevnost srdečního svalu) i srdečního selhání.

Aerobní cvičení i posilování zlepšují kontrolu hladiny krevního tlaku a jsou vhodnými aktivitami i při prevenci cukrovky 2. typu. Cvičení spaluje více kalorií a napomáhá udržovat optimální hmotnost, účinně jím můžeme předejít potížím s obezitou.

## **Potíže s močením**

Máte-li potíže s močením, vyzkoušejte určité cviky na pánevní dno. Ty totiž mohou odstranit až 100 % funkčních potíží. Svaly pánevního dna jsou velmi důležité. S přibývajícimi lety dochází u necvičících k ochabnutí svalů pánevního dna. To způsobuje obtíže s udržením moči či pokles dělohy. Potíže napravuje právě cvičení a odstranění dalších nepříznivých faktorů, jako je dlouhé sezení, statická námaha či nadváha. Sérii cviků na zpevnění pánevního dna najdete [zde](#).

## **Zhoršující se zrak**

Aby nám zrak sloužil tak jak má, musíme se o něj dobře starat. Oční cviky snižují riziko šedého zákalu, degenerace, zeleného zákalu i syndromu suchého

oka. Oční cviky jsou velmi jednoduché a zaberou vám jen několik minut denně. Můžete je cvičit doma i v práci. Účinné cviky na posilování očních svalů a bystření zraku se můžete naučit třeba na [této](#) stránce.

## **Žilní problémy dolních končetin**

Pokud vás trápí potíže s křečovými žilami na nohou, vyzkoušejte různé varianty cviků vleže na zádech s pohyby prstů a v kotnících. Všechny další cviky by měly být prováděny se vztyčenýma nohama vzhůru.

---

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)