# Bez pohybu není zdraví

Naši předci neměli o pohyb nouzi. Poslední generace v civilizovaných zemích se však ve své většině hýbou čím dál méně. Vozíme se v autech, autobusech, tramvajích, vlacích. Když přijdeme (přijedeme) domů z práce (kde často sedíme), sedneme si k televizi, počítači, mobilu. A to napříč generacemi. To se pak podepisuje na naší kondici. Věřili byste, že dochází ke zranění dětí při tělocviku, když mají udělat kotoul?

## Ach, ta záda!

Pokud dostatečně nevyužíváme svůj pohybový systém, svaly snižují svou hmotu, jsou takové „hadrové“, a to dál vede k oslabení šlach a vazů. Pak se divte, že vás rozbolí záda, když po týdnu většinou stráveném v sedě posekáte o víkendu zahradu. Svaly podporující páteř jaksi nejsou v kondici. **Nedostatek pohybové aktivity má však také velký vliv na rozvoj řady civilizačních chorob.**

### Pohybem bojujeme proti:

- **nádorovým onemocněním**– u mužů je nedostatek pohybu spojený zejména se zvýšeným rizikem vzniku rakoviny tlustého střeva a konečníku. Díky pohybové aktivitě se zvyšuje imunita a zlepšuje peristaltika stěny zažívacího traktu. U žen byl zjištěn vliv pohybové aktivity na snížený výskyt rakoviny prsu, nádorů vaječníku, dělohy a pochvy. Pohybová aktivita se proto řadí mezi hlavní prostředky primární prevence nádorů.
- **chorobám srdce a cév**– pravidelný pohyb snižuje krevní tlak a udržuje srdce

zdravé.

- **obezitě**– nadváha a nedostatek pohybu jdou často ruku v ruce. Ale pozor, ukazuje se, že i štíhlým lidem hrozí zdravotní problémy, pokud se nepohybují. A obézní lidé, kteří provozují tělesný pohyb, se těší lepšímu zdraví než obézní lidé, kteří se nehýbou.
- **onemocněním kostí a kloubů**– díky pohybové aktivitě se zvyšuje pružnost a pevnost vazů a úponových šlach. Klouby si co nejdéle udržují pružnost. Narůstá obsah minerálů v kostech a tím se snižuje nebezpečí osteoporózy.
- **úbytku svalové hmoty**– v dospělosti ztrácíme za každou dekádu našeho života zhruba tři kilogramy svalů. Je to tím, že jednotlivá svalová vlákna, ze kterých se celé svaly skládají, časem ztrácí na síle i na funkci. Ztráta svalů, nejčastěji na končetinách, ale jsou to také břišní svaly, se postupně promění v problémy s pohybem.
- **cukrovce 2. typu–**pohyb je skvělým způsobem, jak lze příznaky cukrovky zmírnit. Dochází totiž k větším zásobám svalového glykogenu, který přispívá ke zmenšení výkyvů glykémie. Samozřejmě typ a množství pohybu by měly být schváleny lékařem.
- **stresu, úzkostem, depresím**– pravidelný pohyb má při léčbě depresí své nezastupitelné místo. Procházka na čerstvém vzduchu může navodit blahodárné účinky. Neurologové dokonce potvrdili, že cvičení vyvolává v mozku tytéž chemické pochody jako antidepresiva.

# Jak moc se máme hýbat?

**Heslo „sportem (tedy pohybem) ke zdraví“ sice platí, odborníci se ale neshodují na tom, jaké množství pohybu je optimální. Vždy je potřeba brát v úvahu věk, pohlaví a zdravotní stav.**

Pro toho, kdo se dosud ze zásady nehýbal, je na začátek „nové životní etapy s pohybem“ určitě nejlepší zkusit vystoupit o zastávku dříve a do práce dojít pěšky, parkovat o několik ulic dál, jít na večerní procházku, zatančit si, občas si zaplavat. Vystaráno mají pejskaři – tedy ti, kteří na zdraví svých mazlíčků myslí a dopřávají jim a tím pádem i sobě procházky.

Když jste si na pravidelnou chůzi zvykli, možná byste se mohli i kousek rozběhnout, co říkáte? Sportovat je možné všemožnými způsoby. Chodit, běhat, hrát kolektivní míčové hry, bruslit, jezdit na kole, plavat, hrát golf, chodit na kondiční cvičení, pěstovat jógu, golf.

Máme tedy spoustu možností, jak se hýbat. Odborné studie udávají, že **ke zlepšení nebo udržení našeho zdravotního stavu stačí půl hodiny pohybu denně**, a je možné si ho klidně rozdělit do tří desetiminutových bloků.

**Ideální jsou ranní rozcvičky.** Řada z nás si pamatuje ty rozhlasové, které za předchozího režimu probouzely typickou znělkou miliony lidí. Představte si, že se vysílaly od roku 1932!  Některé regionální rozhlasové stanice se k nim po čase vrátily. Český rozhlas Dvojka dokonce před deseti lety připravil s

odborníky na slovo vzatými 200 ranních rozcviček. Můžete je najít v rozhlasovém archivu.

Důležitá je však jedna věc – netrénovaný jedinec by se rozhodně neměl vrhnout po hlavě do zvedání těžkých činek a podobných aktivit, protože by si mohl způsobit vážná zranění. Pohyb bychom si měli postupně přidávat podle toho, jak si na něj dosud netrénované tělo zvykne.