



Nedostatočná fyzická aktivita

Pohyb patrí medzi základné atribúty bytia každého človeka. Je prirodzenou potrebou človeka a jedným z rozhodujúcich faktorov zdravia a zdatnosti. Pohyb je základným princípom života, ktorý má pozitívny vplyv na naše zdravie a kvalitu života. Preto je dôležité venovať sa pravidelnej telesnej aktivite, prispôbiť ju svojim potrebám a zohľadniť individuálnu intenzitu tréningu. Nedostatok pohybu v súčasnej dobe predstavuje obrovský problém, ktorý sa dotýka mladších i starších jedincov a súvisí so vznikom celého radu zdravotných problémov. Ak jedinec nevykonáva pravidelnú fyzickú aktivitu, môže to ovplyvniť jeho celkovú kondíciu, dobrý spánok i pamäť. Okrem toho deficit pohybu zvyšuje aj riziko vzniku ochorení srdca.

Význam dostatočnej pravidelnej pohybovej aktivity preto nemožno podceňovať. O to väčší pozor by si na dostatok pohybu mali dávať napríklad osoby so sedavým zamestnaním, ktoré veľkú časť dňa v práci presedia. Ak nie je nedostatok pohybu následne kompenzovaný počas voľného času, viesť to môže k mnohým komplikáciám (riziko vzniku kardiovaskulárnych ochorení, cukrovky, obezity, zvyšuje riziko vzniku rakoviny hrubého čreva, vysokého krvného tlaku, osteoporóze, depresie, úzkosti). Väčšinu ochorení si zapríčiňujeme sami vlastnou pohodlnosťou, nenásytnosťou a nerozvážnosťou.

Bez dostatočnej telesnej aktivity strácajú zmysel aj výživové opatrenia a to bez rozdielu veku. Pravidelné cvičenie je jednou z ciest ako doceliť zdravý a kvalitný život. Ľudské telo sa potrebuje pravidelne hýbať, je jedno aký typ pohybu vykonávate. Doprajte sebe aj svojej rodine každý deň dostatok pohybu. To však nemusíme doceliť výlučne športovaním, odporúča sa napríklad každý deň minimálne 30 minútová chôdza. Zapojte do svojho života rôzne formy pohybu a udržiajte si tak zdravé telo a myseľ.

Pravidelná pohybová aktivita mnohostranne pôsobí na organizmus:

- *prehlbuje a mierne zrýchľuje dýchanie*
- *zlepšuje činnosť srdca a pľúc, výkonnosť ciev*
- *znižuje hladinu cholesterolu a tlaku krvi*
- *spomaľuje starnutie*
- *zbavuje organizmus napätia a stresu*
- *odbúrava tuky tela, čím udržiava primeranú hmotnosť*
- *udržiava nás pohyblivými a ohybnými do vysokého veku*
- *znižuje riziko bolesti chrbta*
- *obmedzuje odvápnenie kostí a znižuje riziko zlomeniny*

Začnime hneď a nehľadáme výhovorky!