

10.máj 2024

Svetový deň – Pohybom ku zdraviu

Každý rok je 10.máj WHO vyhlásený za Svetový deň Pohybom ku zdraviu. Cieľom tohto dňa je zvýšenie verejného povedomia o zdravom životnom štýle a dostatku primeraných pohybových aktivít. V súčasnej uponáhľanej dobe sa väčšina ľudí v dôsledku práce a iných povinností pohybuje veľmi málo. Dôležité je pripomenúť aký vplyv má fyzická aktivita pre telo a myseľ a vypestovať kladný vzťah k pohybu. Pravidelný pohyb pomáha udržiavať zdravie srdca, pľúc, krvného obehu a pomáha znižovať stres, to znamená, že pohyb je dobrý nielen pre fyzickú kondíciu, ale aj pre psychickú. Málo pohybu predstavuje závažný rizikový faktor vzniku srdcovo-cievnych chorôb, vysokého krvného tlaku, obezity, bolestí chrbtice, nesprávneho držania tela, narušenia psychickej pohody a rovnováhy a ďalších zdravotných problémov.

Pri výbere vhodnej pohybovej aktivity zohráva dôležitú úlohu vek cvičenca, jeho zdravotný stav, predispozície, dôvod na cvičenie ako napr. spevnenie svalstva, zbavenie sa prebytočného tuku, zlepšenie držania tela, nabratie svalovej hmoty, zlepšenie kondície, zrelaxovanie sa po náročnom dni a samozrejme nesmieme zabudnúť na náročnosť cvičenia podľa predchádzajúcich skúseností od začiatočníkov, rekreačných športovcov až po pokročilých.

Odporúčaná fyzická aktivita miernej intenzity podľa WHO:

- u dospelých, vrátane seniorov: minimálne 150 minút týždenne
- u detí a mladých ľudí: minimálne 60 minút denne

Čo sa stane, ak si aspoň 5x týždenne doprajete 30 minút aktívneho pohybu?

- ♥ zníži sa riziko srdcového infarktu
- ♥ zlepší sa kontrola nad hmotnosťou
- ♥ zníži sa hladina cholesterolu v krvi
- ♥ zníži sa riziko cukrovky 2. typu
- ♥ zníži sa krvný tlak;
- ♥ budete mať silnejšie kosti, svaly a kĺby a nižšie riziko vzniku osteoporózy
- ♥ klesne riziko pádov a úrazov
- ♥ budete sa cítiť lepšie ,mať viac energie
- ♥ zlepší sa vaša nálada
- ♥ prichádza k psychickejmu uvoľneniu
- ♥ zlepší sa spánok
- ♥ zlepší sa vaša koncentrácia, pamäť a schopnosť podať mentálny výkon
- ♥ urobili sme tak niečo pre svoje zdravie a aj sme sa dobre zabavili

Ak máte záujem využiť služby Poradne pre optimalizáciu pohybovej aktivity zriadenú na Regionálnom úrade verejného zdravotníctva so sídlom v Trnave (zhodnotenie vybraných ukazovateľov zdravia, ako aj poradenstvo na vykonávanie vhodných pohybových aktivít) môžete sa objednať telefonicky na t.č.033/5511596