

# POHYBEM KE ZDRAVÍ!



Doc. MUDr. Pavel Stejskal, CSC

## Co byste **měli vědět:**

### 1. PROČ?

Pravidelná pohybová aktivita je neúčinnější, nejlacinější a nejméně rizikový preventivní prostředek proti většině nejzávažnějších chronických nemocí.

### 2. PROTI KTERÝM NEMOCEM?

Brání např. vzniku anginy pectoris, srdečního infarktu, vysokého krevního tlaku, tloušťky, cukrovky 2. typu, poruchy krevních tuků, některých nádorových onemocnění a řady dalších.

### 3. VE KTERÉM VĚKU ZAČÍNÁ PŮSOBIT?

Pohybová aktivita optimalizuje průběh těhotenství a působí pozitivně už na správný vývoj plodu; a potom nás pozitivně ovlivňuje od narození až do vysokého stáří.



### 4. A CO NEMOCNÍ?

U velké většiny chronických nemocí zařazení pohybového programu zlepšuje kvalitu a rychlost jejich léčení.

### 5. KDY S POHYBEM NEJPOZDĚJI ZAČÍT?

Začít s pravidelnou pohybovou aktivitou není nikdy pozdě, i v nejvyšším věku má pohyb řadu pozitivních vlivů na zdraví a výrazně zvyšuje kvalitu života.

### 6. JAK DLOUHO, JAK MOC A JAK ČASTO?

Aby byla pohybová aktivita účinná, musí být prováděná nejméně 5krát týdně střední až vysokou intenzitou po dobu minimálně 30 minut.



### 7. KTERÁ SPORTOVNÍ ODVĚTVÍ?

Pro pravidelné cvičení se hodí střídání téměř všech pohybových aktivit, které děláme rádi, chůzí počínaje, přes aerobik, plavání či jízdu na kole až k tenisu nebo golfu.

### 8. A CO PŘIROZENÝ POHYB SPOJENÝ S NORMÁLNÍM ŽIVOTEM?

I při každodenním cvičení bychom měli přirozenou pohybovou aktivitu udržovat na potřebné úrovni.

### 9. TAK TŘEBA - KOLIK KROKŮ BYCHOM MĚLI DENNĚ UDĚLAT?

Nebo jakou vzdálenost bychom měli ujít, abychom dělali něco pro své zdraví? Nejméně 10 tisíc kroků, nebo rychlou chůzí asi 5 – 7 km.

### 10. KDY MÁM TEDY ZAČÍT S PRAVIDELNOU POHYBOVOU AKTIVITOU?

Dnes!

# Pohybem za zdravím, osobní prosperitou a kvalitním životem

**Pohybová aktivita a sport** mě lákaly prakticky celý život; tělovýchovnému lékařství a sportovní medicíně se věnuji profesionálně téměř 45 let. Často jsem lidem, kteří se nevěnovali sportu, odpovídal na otázku „Proč bych se zrovna já měl(a) věnovat pohybové aktivitě?“ U každého člověka je ten důvod samozřejmě jiný, proto mohu odpovědět jen obecně:

**Nedostatek pohybu** se podílí na vzniku celé řady chronických onemocnění, na které trpí a umírají lidé na celém světě. Jsou to zejména onemocnění srdce a cév, cukrovka, některá nádorová a psychická onemocnění a onemocnění pohybového systému. **Pravidelný pohyb** optimální intenzity působí jako velmi silný preventivní prostředek vůči těmto nemocem. Zařazení pohybu a racionálního stravování do životního stylu také brání nadměrnému ukládání tělesného tuku, nadváze a tloušťce.

Pravidelná a optimální pohybová aktivita rovněž pomáhá při léčení většiny výše uvedených chronických onemocnění tím, že posiluje účinky léků, zkracuje dobu léčení a urychluje průběh následné rekonvalescence. Naopak nedostatek optimálního pohybu léčení prodražuje, zpomaluje a snižuje jeho kvalitu.

Zařazení pravidelné pohybové aktivity zvyšuje tělesnou zdatnost člověka, **napomáhá zdravému vývoji dětí a mládeže, u dospělých osob harmonizuje osobní život, snižuje pracovní neschopnost a zlepšuje pracovní výsledky.** U starších osob pravidelný pohyb **zvyšuje kvalitu života, sebedůvěru a soběstačnost.**

## Doc. MUDr. Pavel Stejskal, CSc.

Autor se více než čtyřicet let věnuje vlivu pohybové aktivity na zdravotní stav člověka. V posledních letech se systematicky zabývá pozitivními zdravotními, sociálními a ekonomickými efekty spojenými se změnou sedavého životního stylu; zvláštní pozornost věnoval primární prevenci obezity, cukrovky a onemocnění koronárních tepen srdce.

*Vznik těchto doporučení podpořila minerální voda Magnesia.*

## A teď – „Jak na to?“

Lidé, kteří mají nějaké zdravotní problémy nebo senioři, by se měli poradit se svým lékařem, zda jim pohybovou aktivitu doporučuje a jaký druh cvičení by měli provozovat. V některých případech je vhodné absolvovat i zátěžové vyšetření, které umožní předepsat pohybový program každému „na tělo“.

Lidé, u kterých není cvičení ze zdravotních důvodů zakázáno, by se měli věnovat každý den (minimálně však 5krát týdně) cvičení o délce nejméně 30 minut. Pro osoby s dlouhodobým nedostatkem pohybu by to mohla být zpočátku třeba každodenní

rychlá procházka. Později by rychlá chůze mohla být kombinovaná s tzv. **severskou chůzí se speciálními holemi**, nebo postupně nahrazená střídáním klusu s rychlou chůzí, během, jízdou na kole, plaváním, silovým

cvičením, jízdou na kolečkových bruslích a v zimě na běžeckých lyžích. Samozřejmě, že v této fázi mohou zdraví lidé provozovat i sportovní hry a další sportovní odvětví. Jedinou

podmínkou je, aby taková pohybová aktivita

**trvala minimálně 30 minut** a byla prováděná střední až vysokou intenzitou.

