

10. máj 2021 - Svetový deň POHYBOM K ZDRAVIU



Fyzická aktivita zahŕňa cvičenie, ako aj iné aktivity, ktoré zahŕňajú telesné pohyby a sú vykonávané ako súčasť hrania, práce, aktívnej dopravy, domácich prác a rekreačných aktivít.

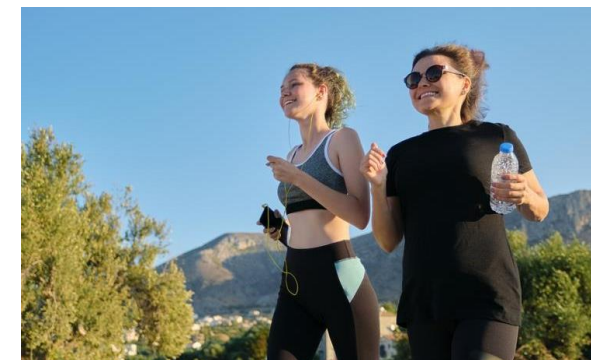
Je dôležité, zvoliť takú pohybovú aktivitu, ktorá vás bude baviť, bude vám vyhovovať a bude zodpovedať vášmu zdravotnému stavu (hmotnosť, zaťaženie kĺbov, vysoký krvný tlak, cukrovka,...).

Medzi klasické pohybové aktivity môžeme zaradiť bicyklovanie, plávanie, beh, chôdzu, tenis, tanec a rôzne iné aeróbne aktivity (nepretržité).

Fyzická aktivita môže byť vykonávaná takmer kdekoľvek a nevyžaduje nevyhnutne vybavenie. Chôdza je najviac praktizovaná a najviac odporúčaná fyzická aktivita a je úplne zadarmo.



**Vďaka pohybu sme zdravší a krajší.
Zvoľte si taký druh pohybu, ktorý Vám prinesie potešenie.**



Pravidelný pohyb

- zlepšuje činnosť srdca, prispieva k adaptabilite organizmu na záťaž, znižuje pravdepodobnosť vzniku srdcového infarktu, pozitívne ovplyvňuje krvný tlak,
- pohyb udržujeme chrbticu a kĺby vo funkčnej zdatnosti, posilňujeme svalstvo, aj pravidelná chôdza je prevenciou proti bolestiam chrbtice,
- pohyb uvoľňuje nervové napätie a má vplyv na duševnú sviežosť, prekrvenie a okysličenie mozgu, zlepšuje schopnosť sústredenia, zmiernuje bolesti hlavy, znižuje depresie a znižuje stres,
- znižuje pomer celkového cholesterolu k cholesterolu HDL čím znižuje riziko vzniku artériosklerózy, t. j. kôrnatenia ciev,
- podporuje imunitný systém, organizmus je odolnejší proti mnohým chorobám alebo choroby prebiehajú miernejšie,
- znižuje hladinu cukru v krvi u diabetikov a obéznych ľudí, fyzická nečinnosť zapríčiňuje okolo 10%-16% prípad cukrovky,
- spomaľuje proces starnutia, zvyšuje sebedôveru.