

POHYB JAKO LÉK I PREVENCE



S příchodem jara se příroda probouzí – a s ní obvykle i naše chuť hýbat se, trávit čas venku a načerpat novou energii. A právě toto období je ideální příležitost, jak udělat něco nejen pro kondici, ale hlavně pro dlouhodobé zdraví. Pravidelný pohyb je totiž spojovaný s příznivým vlivem na zdraví srdce a cév, posilováním pohybového aparátu, podporou psychické pohody, imunity a kvality spánku a v neposlední řadě také s tím, že pomáhá nastartovat metabolismus. Jak ale začít chytře, bezpečně a s ohledem na tělo?

Pohyb jako možná prevence: co všechno tělu umí dát?

Již 30 minut svižné chůze, běhu, jízdy na kole nebo jiné pohybové aktivity několikrát týdně může mít znatelný pozitivní dopad na zdraví.

Podle WHO pomáhá pravidelný sport snižovat riziko kardiovaskulárních onemocnění¹. Dále je spojovaný s pozitivním vlivem na krevní oběh a oksyličení tkání, podporou správné funkce imunity a tím, že významně přispívá ke snížení stresu a zlepšení nálady díky vyplavování endorfinu. Mimo to posiluje svaly.

Pohyb není jen o hubnutí a formování postavy – lze jej považovat i za jednu z **nejúčinnějších forem prevence civilizačních onemocnění**.

Začněte pozvolna: tělo potřebuje čas na adaptaci.

Po dlouhém zimním období, kdy bývá tělo méně zatížené, nejsou svaly a klouby připravené na prudký návrat do zátěže. Příliš rychlý start a vysoká intenzita mohou vést k přetížení svalů a šlach, bolestem kloubů nebo zbytečným zraněním.

Nezapomínejte proto na důkladné rozcvičení, které připraví svaly, klouby i srdce na parádní výkon. Po delší pauze je určitě vhodné tréninkovou zátěž postupně zvyšovat. Začněte proto kratšími a méně intenzivními tréninky – tělo se tak stihne přizpůsobit. Pozvolný start znamená menší riziko zranění a větší šanci, že u sportu vydržíte dlouhodobě. Ne nadarmo se říká, že u sportu nerozhoduje jeho intenzita, ale **konzistence**.

Regenerace a výživa: bez kvalitního paliva to nepůjde.

Aby pohyb mohl mít skutečně pozitivní efekt, potřebuje tělo správnou výživu a regeneraci. Za jeden z klíčů pro obnovu a růst svalové hmoty jsou označovány **bílkoviny**. Jejich dostatečný příjem a doplňování, zejména po sportu, mohou pomáhat k rychlejší regeneraci a také podporuje růst svalů. Kvalitní bílkoviny by měly být součástí každého jídelníčku a společně s vyváženým příjmem sacharidů, tuků a vlákniny. Pestrý a vyvážená jídelníček pak pomáhá udržovat energii, funkční imunitní systém i stabilní hmotnost. Nezapomínejte také na dostatek tekutin – a to nejen během dne, ale i během a po sportu.

Pokud nestíháte doplňovat bílkoviny v rámci běžné stravy, **proteinové doplňky** mohou být skvělým pomocníkem.

Přehnali jste to s tréninkem?

Pohyb je pro klouby a svaly zdravý – ale jen tehdy, pokud je dávkovaný správně s ohledem na potřeby Vašeho těla. Při zvýšené zátěži se mohou objevit bolesti a ztuhlost svalů, šlach a kloubů, nebo nepříjemný pocit jejich přepětí.

Po výkonu může přijít vhod masáž a prohřátí daného místa. Volně prodejné bylinné hřejivé masti mohou pomoci s péčí zejména při pocitech svalové ztuhlosti nebo ztuhlosti kloubů. Pokud Vás pohyb nadchnul a sport už k Vašemu dennímu režimu neodmyslitelně patří, mohou se Vám také hodit některé z fixačních a terapeutických tejpů, které jsou volně k dostání, a které se používají ke stabilizaci kloubů a mírnění zátěže na ně vyvíjené, případně vyvíjené na určité skupiny svalů. Jejich případné použití ale konzultujte s odborníkem – nesprávně nalepený tejp může nadělat více škody než užitku.

Pro péči o přetížené klouby lze kromě mastí a tejpů využít i volně dostupné chladivé obklady.

I drobné zdravotní potíže si zaslouží pozornost.

Některé sportovní aktivity – zejména delší běh, nebo cyklistika – mohou zatížit i oblasti, o kterých se moc nemluví. Pokud se objeví nepříjemné obtíže, jako jsou například problémy v oblasti konečníku, je dobré je řešit včas.

V takových případech může být užitečné mít v lékárnice po ruce vhodné volně prodejné přípravky, které pomáhají tyto potíže řešit. Pamatujte ale na to, že pokud potíže přetrvávají nebo se zhoršují, vždy je na místě konzultace s lékařem nebo lékárníkem.

Pohyb a psychické zdraví: silnější hlava, klidnější spánek.

Ne všechny sportovní výsledky jsou hmatatelné. Endorfiny vyplavované při sportu mohou pomoci ke snižování míry stresu a úzkosti. Pravidelný pohyb je pak dále spojovaný se zlepšováním kvality spánku a podporou koncentrace a celkové psychické odolnosti. Vzpomeňte si sami – někdy jste možná litovali, že jste na trénink nešli, ale nikdy jste nelitovali toho, že jste na něj šli. I krátká procházka, nebo lehký trénink totiž mohou mít překvapivě silný efekt na naši náladu.

Proč dát šanci pohybu právě na jaře?

Jaro je symbol nových začátků, kde po dlouhé pochmurné zimě přichází hřejivé prodlužující se dny naplněné slunečními paprsky. A i když začátky nemusí být lehké, Vaše tělo Vám za Vaše úsilí a vytrvalost může poděkovat. A ať už se chystáte běhat, jezdit na kole, chodit na túry, nebo jen začít s intenzivnějšími procházkami, pamatujte: nejdůležitější je **pravidelnost, rozumné tempo a péče o Vaše tělo.**

5 tipů pro pravidelný pohyb a správnou regeneraci

1) Začněte realisticky

Zvolte pohyb, který Vás baví a zapadne do Vašeho denního režimu. I 20-30 minut chůze, nebo lehkého cvičení může mít dlouhodobý přínos.

2) Myslete na regeneraci po zátěži

Po fyzické aktivitě dopřejte tělu kvalitní živiny, které podpoří obnovu svalů a připraví tělo na další pohyb. Nestíháte si připravit jídlo? Skvělou alternativou může být proteinový shake.

3) Naslouchejte svému tělu

Pokud některé partie dostávají zabrat, jemná opora a stabilizace mohou předejít přetížení a možným zraněním. Ať už sáhnete po některých z volně prodejných tejpů nebo ortéz, neuděláte chybu.

4) Pečujte o namožená místa

Cílená péče po sportu může ulevit od napětí a urychlit zotavení.

5) Nezapomínejte na odpočinek

Kvalitní spánek a odpočinkové dny jsou stejně důležité, jako samotný trénink.

Podle [Pohyb jako lék i prevence | BENU.cz](#) zpracoval Věroslav Kozák