

ZDRAVOTNÍ RIZIKÁ ŠPATNÉHO
SPÁNKU



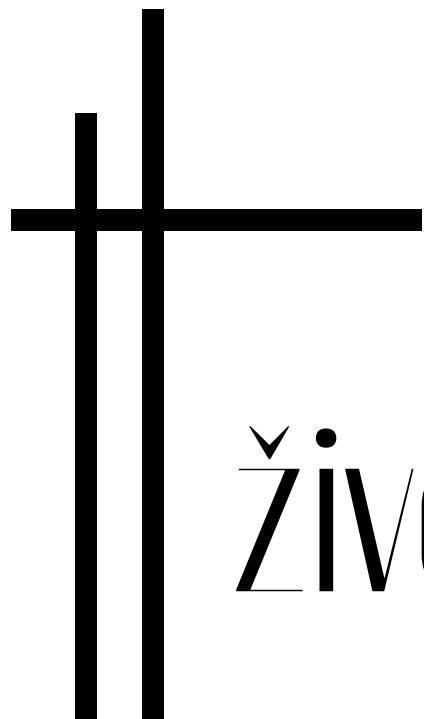
MĚLI BYCHOM SE IHWAV?

KARDIO, CO A K ČEMU?



PROČ CVIČIT DOMA?!

Cvičení doma je příjemnější, a ne tak psychicky náročné.
Domov je jenom dálší místo, kde můžete vylepšovat své fyzické zdatnosti a že toho jde dělat spoustu...



Zdravý
životní styl

Obsah

Měli bychom se hýbat

Hečko Patrik, P2B

Kardio, co a k čemu?

Pacák Tomáš, L3

Proč cvičit doma

Václavík Jakub, P1A

Zdravotní rizika špatného spánku

Zedník Matěj, P1B

Jak udržet motivaci ke cvičení?

Látová Veronika, L3

Suplementy

Havel Marek, P1B

Psychohygiena

Pelantová Vendula, L3

Pilates, jóga

Fučíková Karolína, L3

Adresa: Střední průmyslová škola strojní a elektrotechnická a Vyšší odborná škola, Liberec 1, Masarykova 3, p. o.

Telefon: +420 485 100 113

Šéfredaktor: Tomáš Kaňuch, Kristýna Poláková

Redaktoři: Patrik Hečko, Tomáš Pacák, Matěj Zedník, Jakub Václavík, Veronika Látová, Marek Havel, Vendula Pelantová, Karolína Fučíková

Sazba: Marián Mareš, Kateřina Richterová, Anna Štruncová

Korekce: Mgr. Martina Krotilová, Bc. Kristýna Poláková

Měli bychom se hýbat

V dnešní době internetu je bohužel častým problémem malá nebo skoro nulová fyzická aktivita. Lidé radši sedí u počítače, ale zapomínají, že jejich tělo nějakou aktivitu potřebuje. Neuvědomují si, že ubližují sami sobě, ale také svému okolí, které pocituje změny v chování. Nedostatek pohybu totiž často vyvolává různé psychické i fyzické problémy. Oboje spolu více, či méně souvisí.



Pohyb je dobrý nejen pro vaši fyzickou pohodu, ale také pro výkon vašeho mozku. Při pohybu mozek dostává přísun kyslíku a živin, které zlepšují myšlenkové schopnosti a paměť. Cvičení vám také pomáhá lépe se koncentrovat, což se může velmi hodit při zvládnutí dalšího testu, či domácího úkolu.

Když se zapotíte při jakémkoliv fyzické aktivity, vaše tělo uvolňuje endorfiny neboli vlastní přírodní pilulky štěstí, které snižují stres a úzkost, také vám dodávají přirozený pocit vzrušení. A pokud se potýkáte s úzkostí, může vám cvičení pomoci stejně nebo v některých případech dokonce i lépe než prášky.



Proto cvičení a pohyb zařaďte mezi své každodenní aktivity. Nemusíte den, co den chodit do posilovny nebo běhat, ale pár kliků nebo dřepů doma dokáže udělat veliký rozdíl. Nejenže to udělá dobře vašemu fyzickému zdraví, ale také to pořádně povzbudí váš mozek.



Kardio, co a k čemu?

Pro začátek by bylo dobré si říct, co kardio vlastně je. Kardio je zkratka pro kardiovaskulární cvičení. Zjednodušeně se jedná o cvičení s nízkou až vysokou intenzitou a souvislým pohybem, při kterém dochází ke zvýšení srdeční frekvence. Kardio je například běhání, plavání, jízda na kole, různé sporty atd.



Výhody kardia

Mezi hlavní výhody kardia patří zlepšení psychiky, kondičky, posílení srdce, prevence chronických onemocnění a při hubnutí je největší výhodou velký výdej energie. V tomto článku si můžete přečíst o nevýhodách kardia, jak začít a o HIIT kardiu.

Nevýhody kardia

I přesto, že kardio má plno výhod a zdravotních benefitů, tak má i své nevýhody. Za těmi často stojí špatná technika nebo přepínání se. Aneb všeho moc škodí.

Regenerace

Kardio může zhoršovat regeneraci, obzvláště u lidí, kteří s ním začínají a naloží si ho až příliš hodně. To je problém především pokud se snažíte nabrat svalovou hmotu. V případě, že cvičíte a zařadíte kardio před tréninkem, tak vám zhorší výkon. Proto je lepší věnovat se kardiu až po tréninku.



Poškození šlach, vazů a kloubů

Zde je na vině technika jedince. Nejjednodušejí k tomuto poškození dochází při běhání, když si nedáte pozor na propadlé kotníky a přirozené došlapy. Během běhu dochází k nárazům, které se přenášejí od chodidel přes kotníky až ke kolenům. Proto je důležité mít vhodnou obuv a ideálně většinu tras po asfaltu nebo chodníku. Dobrým místem je například lesní cesta.



Psychika

Kardio cvičení může zlepšit vaši náladu, ale také vás může demotivovat. Pokud se běhání stane nudným, zkuste změnit trasu nebo vyzkoušejte třeba jízdu na kole, plavání, box nebo fotbal. Nejdůležitější je, aby vás cvičení bavilo a abyste si udrželi motivaci.



Jak začít?

Pokud už děláte nějakou formu kardia, tak postačí, když si ho naplánujete a postupně budete zvyšovat intenzitu. Pokud ne, tak není nic lehčího než začít s tím, co vás baví. Například si chodit pravidelně zahrát fotbal s přáteli nebo ze začátku pravidelně chodit na procházku.

Když už víte, jaká forma kardia by vás bavila, stačí vybrat dané dny na kardio a měřit si výsledky pro motivaci a sledování pokroku. Pokud nemáte příliš volného času, tak byste mohli zvážit HIIT kardio, které není časově příliš náročné.

HIIT cardio

Hlavním důvodem oblíbenosti HIIT kardia je, že HIIT kardiem spálíte stejně množství kalorií jako klasickým kardiem, ale za zlomek času. Mezi jeho další výhody patří zlepšení citlivosti na inzulín, výdrže, tolerance kyseliny mléčné ve svalech a činnosti srdce.

V případě, že o HIIT kardiu nic nevíte, tak začneme jeho názvem. HIIT je zkratka pro high intensity interval training. Jak z názvu můžete tušit, důvodem vysoké časové efektivity je vysoká náročnost. Ale rozdíl není pouze v obtížnosti. U klasického kardia si např. půjdete na hodinu zaběhat vaším obvyklým tempem. U HIIT kardia byste šli běhat cca 30 minut, ale prvních pět minut byste vždy 1 minutu sprintovali a 30 vteřin šli. Po 5 minutách byste si dali 1 minutu pauzu a poté znova to samé. Jde o rozdělení tréninku do krátkých intenzivních intervalů vysokého výkonu, které se střídají s podobně dlouhými intervaly odpočinku.

Kvůli vyšší obtížnosti HIIT kardio není volba pro každého, kdybyste se s ním rozhodli začít, pamatujte, že je důležité začít pomalu a postupně zvyšovat intenzitu a délku intervalů.

Závěrem

Kardio má plno benefitů a pokud toužíte po lepší kondici, snížení tělesného tuku nebo odreagování, tak vám k tomu kardio může pomoci. Samozřejmě, že se k daným věcem můžete dostat i jinými způsoby, proto jestli pro vás kardio není, tak se nic se neděje. Zároveň je dobré myslat na to, že ke zdravému životnímu stylu samotné kardio nestačí, a nejedná se o žádný magický zázrak. Jde jen o jeden z několika nápomocných nástrojů. Pokud se rozhodnete začít s kardiem, tak pamatujte, že nejdůležitější je, aby vás bavilo.

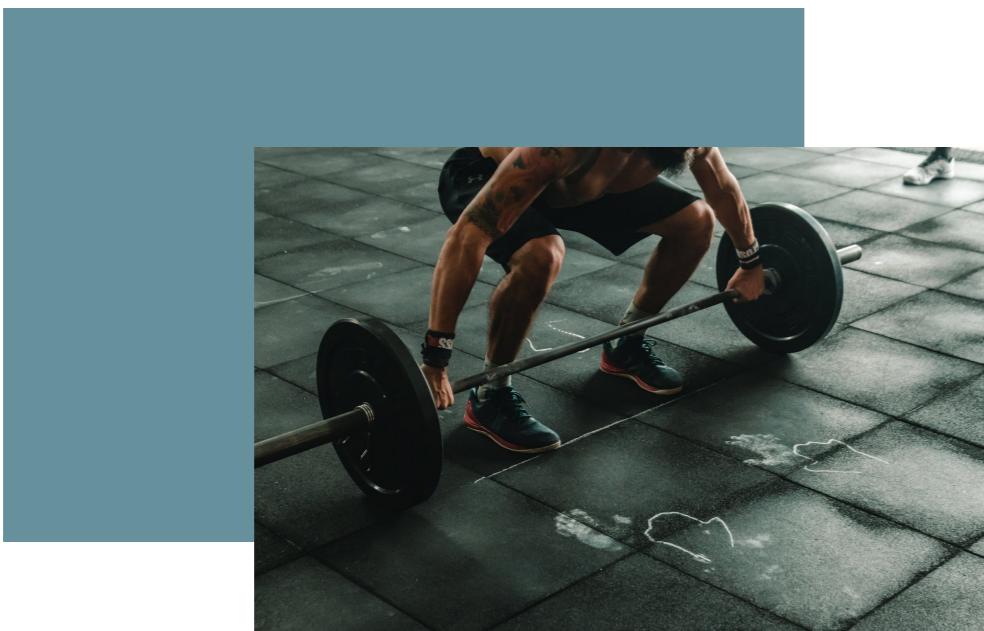
Proč cvičit doma

Myslím si, že snad všichni si alespoň jednou položili otázku:

„Proč cvičit doma, když můžu do gymu?“ a naopak. Obě místa mají několik výhod a nevýhod, navíc to každý člověk vnímá úplně jinak.

Cvičení doma je příjemnější a ne tak psychicky náročné. Domov je jenom další místo, kde můžete vylepšovat své fyzické zdatnosti a že toho jde dělat spoustu. Od cvičení s vlastní vahou (calisthenics) až po zakoupení činek a cvičit s nimi (weight training).

Calisthenics je lepší pro ty, kteří chtejí nabrat svalovou hmotu (omezené), zhubnout a vypadat dobře, samozřejmě hraje roli i strava. Je to zároveň jednodušší forma cvičení, kde nemusíte dávat takový důraz na bezpečnost (i tak buďte opatrní).



Weight training je forma cvičení už s činkami a nějakou tou speciálnější výbavou. Je určena spíše k získání svalové hmoty (neomezené) než k hubnutí. Součástí je samozřejmě také dobrý vzhled. Musíte být opatrnejší, protože hned špatný postoj u zvedání činky může mít velké následky (to neznamená, že nemůžete cvičit!). Někteří k tomu využívají suplementy.

Cvičení doma i v gymu je dobré. Jak říká pan zástupce Zdráhala: „Děláte to sami pro sebe. Ne pro mě, ani nikoho jiného!“ a musíme s ním souhlasit. Též se snažíme pro sebe dělat to nejlepší i když to vidět moc není, ale pak kdo bude vinen za váš zdravotní stav nebude nikdo jiný než vy sami... Zkuste denně tomuto cvičení věnovat třeba 10-20 min, tolik času stačí na cvičení.

Není na tom nic složitého, stačí jenom chtít být lepší!

Zdravotní rizika špatného spánku

Spánková deprivace je stav, ke kterému dochází, pokud nemáte dostatek spánku. Nedostatek spánku je širší pojem. Vyskytuje se, pokud prokazujete jeden nebo více z následujících jevů:

1
2
3
4

**NEMÁTE DOSTATEK SPÁNKU
(SPÁNKOVÁ DEPRIVACE)**

SPÍTE VE ŠPATNOU DENNÍ DOBU

NESPÍTE DOBŘE NEBO NEDOSTÁVÁTE VŠECHNY RŮZNÉ TYPY SPÁNKU, KTERÉ VAše TĚLO POTŘEBUJE

MÁTE PORUCHU SPÁNKU, KTREÁ VÁM BRÁNÍ V DOSTATEČNÉM SPÁNKU NEBO ZPŮSOBUJE NEKVALITNÍ SPÁNEK

Nedostatek spánku může vést k fyzickým a duševním zdravotním problémům, zraněním, ztrátě produktivity a dokonce vyšší pravděpodobnosti úmrtí.

Nedostatek spánku může narušovat práci, školu, řízení a sociální fungování. Můžete mít potíže s učením, soustředěním a reakcí. Také pro vás může být těžké posuzovat emoce a reakce ostatních lidí. Nedostatek spánku také může způsobit, že se v sociálních interakcích budete cítit frustrovaní, rozmrzelí nebo znepokojení.

Příznaky nedostatku spánku se mohou u dětí a dospělých lišit. Děti, které mají nedostatek spánku, mohou být příliš aktivní a mít problémy s pozorností. Mohou se také chovat špatně a jejich školní prospěch může v důsledku trpět.

Nedostatek spánku je spojen s mnoha chronickými zdravotními problémy, včetně srdečních onemocnění, onemocnění ledvin, vysokého krevního tlaku, cukrovky, mrvice, obezity a deprese.

Nedostatek spánku je také spojen s vyšší pravděpodobností zranění u dospělých, dospívajících a dětí. Například ospalost při řízení je zodpovědná za vážná zranění a smrt při autonehodách. U starších dospělých může být nedostatek spánku spojen s vyšší pravděpodobností pádu a zlomenin.

Nedostatek spánku také hrál roli v lidských chybách spojených s tragickými nehodami, jako je roztavení jaderného reaktoru, uzemnění velkých lodí a letecké havárie.



Častým mýtem je, že lidé se mohou naučit vystačit s krátkým spánkem bez negativních účinků. Výzkumy však ukazují, že dostatek kvalitního spánku ve správný čas je životně důležitý pro duševní zdraví, fyzické zdraví, kvalitu života a bezpečnost.

Jak udržet motivaci ke cvičení

V první řadě se sami sebe zeptejte, proč vůbec chcete začít cvičit. Anebo pokud už cvičíte, alespoň si ten důvod připomeňte. Klidně si ho napište na nějaké pro vás viditelné místo, ať ho máte často na očích. Zápisek může vypadat třeba takto: „Chci pravidelně cvičit, protože se chci cítit lépe ve svém těle a rád bych, aby mé tělo bylo zdravé.“

Pokud máte jasný důvod proč cvičit, další otázkou je – jaká forma pohybu vás baví? Nutíte se do něčeho, co vás vlastně nebaví a máte pocit, že musíte jít s proudem společnosti? To může být jeden z důvodů, proč ztrácíte motivaci. Někoho nemusí bavit cvičit v posilovně (například mu může vadit uzavřený prostor a lidi okolo), proto volí formu cvičení venku (chůze, cyklistika, horolezení, běh...), kde tráví čas rád. Zkrátka pokud děláte něco, co vás baví a rádi se tomu věnujete, nemusíte se do té aktivity všemožně nutit a motivace přichází sama. Existuje spousta druhů cvičení, a tak si najdete něco, co vám vyhovuje a baví vás! :)

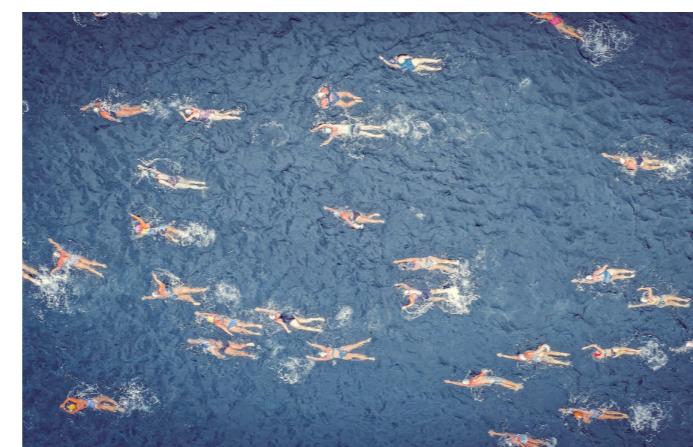
Motivace ale nemusí být přítomná každý den. Tady přichází do hry disciplína. Náš mozek je totíž přizpůsoben k tomu nás chránit před nebezpečím a diskomfortem. Je tedy dobré umět všechny nepřejí hlasy vypnout, a „jít do akce“ nebo dostat tělo do pohybu. Pravidelným cvičením si vybudujete disciplínu a přílišnou motivaci ve výsledku ani potřebujete nebudete. Tady může pomoci plánování. Když si cvičení zařadíte do svého denního rozvrhu, hned bude snazší se k tomu dostat.

Pokud začínáte cvičit, je dobré začít pomalu. Zprvu jde hlavně o vybudování návyku samotného procesu cvičení. Takže když si člověk, co nikdy pravidelně necvičil, řekne, že bude chodit do posilovny 5x týdně na silový trénink a že do toho ještě bude dělat kardio, je velmi pravděpodobné, že u toho nevydrží. Ze začátku sami sobě raději slibte, že budete pravidelně cvičit třeba 3x týdně 30 minut a až si tento návyk zabudujete, můžete frekvenci a trvání cvičení navýšit. Nezapomínejte, že naše tělo potřebuje i odpočinek na regeneraci, proto to se cvičením neprehánějte, ať už jste v jakékoli fázi.

Když přijde na udržení cvičení a zdravého životního stylu, stává se, že lidem po určité době dojde motivace. To není nic neobvyklého. Změna v našem životním stylu je velká věc, proto nebývá jednoduché ji zachovat. Jak je ale možné, že se to již spoustě lidem podařilo? Jaký je ten hlavní klíč k udržení motivace ke cvičení?

Strava je základ a hraje významnou roli, když jde o naše zdraví. S vyváženým jídelníčkem, který obsahuje komplexní sacharidy, bílkoviny a zdravé tuky, se nám do cvičení bude chtít ještě s větším nadšením.

Nezapomínejte na dostatek tekutin (nejlépe vody) a kvalitní spánek. Pro pravidelné pití vody doporučuju mít lahev, kterou si nosíte všude s sebou.



A nakonec – vy sami se znáte nejlépe, takže vězte svým instinktům a dělejte to, co vás baví. Děláte to přeci pro sebe, ne? :)

Suplementy

CO TO VLASTNĚ JSOU SUPLEMENTY?

Suplementy jsou doplňky stravy, díky kterým si můžeme doplňovat látky v těle, které nám chybí.

Předtím, než se rozhodneme využívat těchto doplňků, je dobré si uvědomit, k čemu a na co je potřebujeme.

Například nadmernému užívání vitamínu C se lidově říká recept na drahou moč. Tělo po nějaké dávce není schopno látky navíc zpracovávat, protože mnoho lidí již má dostatek těchto látek díky pestré stravě. Jednou z kategorií jsou doplňky pro sportovce a fitness nadšence jako jsou proteiny, kreatin, nebo spalovače tuků. Tyto produkty mohou být užitečné pro posilování svalů a podporu regenerace po tréninku. U těchto produktů se ale bezpečnost dlouhodobého užívání stále zkoumá.

Je důležité si uvědomit, že suplementy nejsou náhradou pro zdravý životní styl. Správná strava a pravidelná fyzická aktivita jsou stále základem zdravého životního stylu. Pokud se rozhodnete používat suplementy, měli byste si důkladně přečíst informace o jejich složení a případné vedlejší účinky.

Dále byste měli být opatrní při nákupu suplementů na internetu, protože mohou být nekvalitní nebo dokonce nebezpečné. Celkově lze říci, že suplementy mohou být užitečné jako doplněk zdravého životního stylu, ale neměly by být používány jako zázračné prostředky na řešení zdravotních problémů. Je důležité si uvědomit, že kvalitní a vyvážená strava je stále základem zdravého životního stylu.

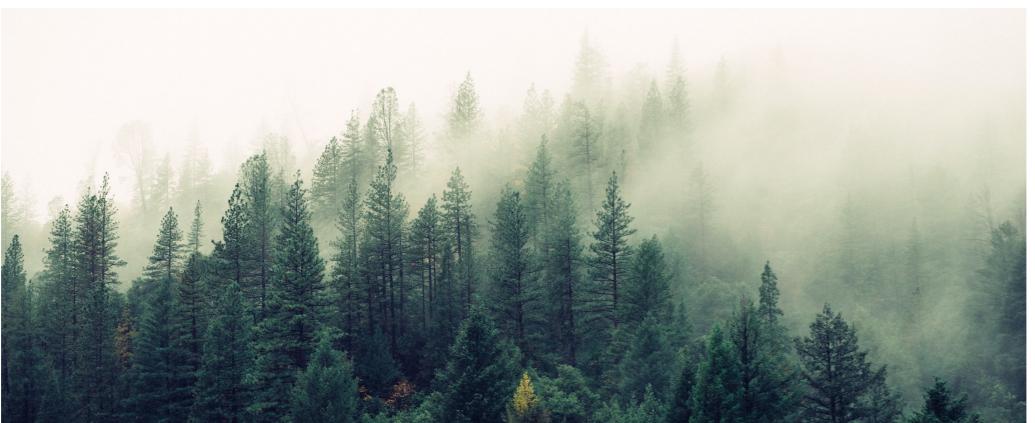


Psychohygiena

Psychohygiena je soustava metod pro zlepšování duševního zdraví člověka. V širším pojetí jde o hledání životní cesty. Tak jako člověk denně peče o své fyzické zdraví, měl by podobně pravidelně pečovat také o své zdraví duševní. Mělo by jít o jakési „otužování duše“. Obtížné situace v pracovní i osobní rovině potkají skoro každého. Avšak člověk se musí snažit naučit tyto situace zvládat.

Psychohygiena ovlivňuje koncentraci, harmonické vztahy, výkonost v práci, paměť, zvládání stresu a emocí, schopnost odpočívat. Zasahuje tedy celý život člověka i jeho okolí. Po aplikaci metod psychohygieny by měl být člověk spokojený sám se sebou.

Bez aplikace metod psychohygieny je člověk vystresovaný, unavený, nekomunikující. Špatně prožívá vztahy k sobě i k druhým. Může být vyhořelý. Časté jsou poruchy příjmu potravy, nadváha, bolest hlavy, mozkové příhody, kardiovaskulární choroby, alergie, hyperaktivita nebo naopak netečnost a závislosti všeho druhu od alkoholu, přes hraní her až po drogy. Objevují se různé psychózy. Lidí s duševními nemocemi přibývá, nyní od doby Covid-19 na 30 % z populace (ještě v roce 2017 to přitom bylo 10 %). Množství sebevražd vzrostlo dokonce trojnásobně. Ovšem jen 4 % lidí chodí na terapie. Vyhledání odborné pomoci je pro mnoho lidí v ČR dosud tabu. Obvyklá věta zní: „přeci nejsem blázen“. Krizová centra existují a může je navštívit každý. Jsou většinou zdarma a najdete v nich psychology, rodinné poradny, centra péče apod.



Jak provádět psychohygienu? Doporučení je celá řada. Následuje několik z nich.

Doporučení zahrnují každodenní nebo alespoň občasné vypisování svých myšlenek do deníku až po náročná psychofyzická cvičení. Hodně doporučovaná je meditace, která dokáže organismus zklidnit. S tím souvisí klidné hluboké dýchání. Další častá rada směřuje na vychutnání si snídaně. Poněkud komerčně může působit rada zavést si rituál péče o pleť, kterým má člověk nastartovat den.

Základem duševního zdraví je kvalitní spánek. Člověk by měl spát alespoň 8 hodin denně. Také musí vědět, zda je skřivan nebo sova, protože to znamená jiný vrchol výkonnostní křivky během dne. Dále by se měl zdravě stravovat. Základem je dostatek zeleniny a ovoce. Člověk totiž nekrmí jen své tělo, ale i mozek. Třetím základním kamenem je pak pohyb. Měla by stačit klidná procházka na 30 minut.



Pro dnešní společnost může znít zvláštně, že den nemá začínat zapínáním sociálních sítí. Důvodem může být zvýšení stresu hned na začátku v důsledku špatných zpráv. V naší zemi naopak není tolik známa aplikace Afirmace. Ráno si po probuzení nebo před odchodem z domu říci nějakou podpůrnou větu, kterou si člověk dodá sebevědomí.

Základem zamezení přebytku práce a úkolů je umění říct „NE“. Psychohygiena v pracovní nebo školní oblasti doporučuje také množství úkolů rozdělit na menší „porce“ a ty postupně s prokládáním krátkými přestávkami plnit. Lze využít např. metodu Pomodoro, která 25 minut práce nebo učení střídá 5 minutami odpočívání. Také plánování nejrůznějších aktivit by mělo být dovedností každého člověka. Cíle by si každý měl dávat přiměřené a realistické, aby se vyhnul následnému stresu z nesplnění. Také dobře uspořádané a osvětlené pracoviště nebo prostor pobytu posiluje duševní zdraví. Hluk v tomto směru působí rušivě.



Další úlohou psychohygieny je vyvažování pracovního a osobního života, aby se člověk cítil naplněný ve všech oblastech svého bytí. Osobní život sestává z rodinného života, setkávání se s přáteli a věnování se koníčkům. Ty mohou být od sportu, přes kulturu až po posilování dovedností a péči o zvířata nebo rostliny.

Stresovou situaci je dobré rozdýchat, podpořit vypitím šálku čaje nebo vody a probráním s přáteli. Dobré je oprostit se od komunikačních šumů, které mohou způsobit nedorozumění anebo konflikty. Člověk by měl být ohleduplný k druhým i v citové rovině. Na druhé straně musí přistoupit k řešení problémů aktivně, jinak se začnou kupit a časem mu přerostou přes hlavu.

Třešničkou na dortu psychohygieny je humor, který v životě nesmí chybět.

Pilates, jóga

Lepší držení těla, pohyblivější páteř a klouby, lepší stabilita, silnější břišní svaly, které jsou oporou pro páteř. Jóga i pilates vás navede, jak zdravě používat své tělo a k aktivaci důležitých svalů a svalových skupin. Naučíte se své tělo vnímat a poslouchat. Získáte větší ohebnost, sílu, rovnováhu, naučíte se správně dýchat.

Jóga

Jóga či yoga je soustava indických nauk o metodách ovládání tělesných a duševních funkcí člověka zahrnující fyzické cvičení, koncentraci a meditaci. Význam slova jóga se definuje jako sjednocení, splynutí. Mezi základní pravidla jógy patří naslouchání vlastnímu tělu. Jóga dává prostor vnímat své hranice a nenutí je násilně překračovat. Podstatou jógy je cvičení vlastní pozornosti a myslí k tělu. Mezi benefity praktikování jógy patří emocionální stabilita, lepší fyzická kondice, zlepšení pohledu na problémy, odolnost proti stresu a zlepšení koncentrace.

Proti jiným druhům cvičení je jóga statická a zaměřená na duševní prožitek. Zatímco při aerobiku primárně spalujete kalorie a zajímá vás vnější efekt cvičení, jóga kromě různých svalů stimuluje i vnitřní orgány. Díky této „masáži“ se tělo odvodňuje a snáze vylučuje toxiny.



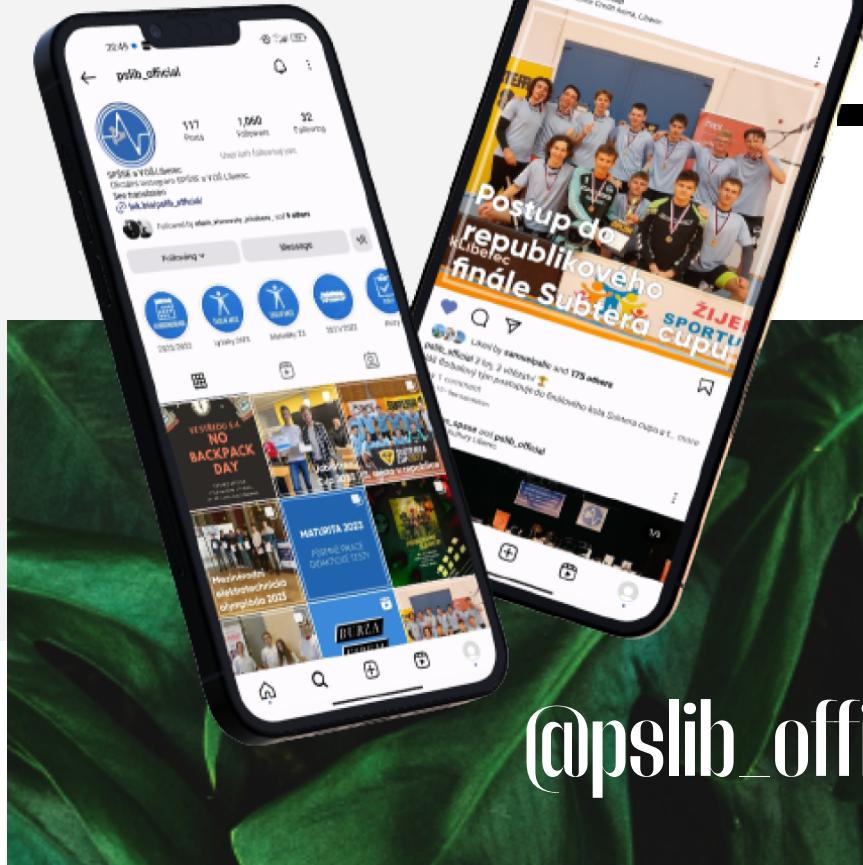
Pilates je metoda tělesného cvičení, která byla vyvinuta a propracována na začátku 20. století Josephem Pilatesem. Cílem Pilatesovy metody je zlepšit kontrolu nad svým tělem, posílit jej a zlepšit jeho ohebnost. Díky nastavitelnému odporu několika pružin i jednotlivých strojů je tedy cvičení na Pilates strojích pro člověka tou nejlepší volbou, protože každému pomáhají cvik provést správně s řádným zatížením vůči stroji a při komplexním zapojení všech svalů. Jelikož se povětšinou jednalo o stroje větších rozměrů, vymyslel Joseph Pilates také sadu 34 cviků jako cílený program pro cvičení na zemi bez strojů či pomůcek. Všechny pohyby vycházejí z břišních svalů a svalů spodních zad. Ačkoli jde o velmi pomalé pohyby, je cvičení intenzivní. Pilates do svých sestav převzal prvky jógy, tai-či, bojových umění, tance i gymnastiky a přizpůsobil je tak, aby vytvářely celek.

Pilates VS Jóga



Pilates je spíše o procvičení těla, zatímco jóga je více meditační. Jógu i pilates můžete zažít jak dynamické, tak silové, protahovací, relaxační. Když necvičíte moc často, zvolte spíš pilates. Ačkoli se jóga jeví přístupnější pro nováčky, pilates byl původně vyvinut pro lidi, kteří se zotavují ze zranění a jiných neduhů. Pilates navíc posiluje střed těla, což je potřebné pro každého, kdo začíná s jakýmkoli typem sportu.

@prumkaTV



@pslib_official

UŽ NÁS
SLEDUJЕŠ
NA SOCKÁCH?