Anna Medvecová 3.KM

**Pohyb pre udržanie zdravia**

Primeraná pohybová aktivita by mala byť prirodzenou súčasťou životného štýlu všetkých

ľudí. Za predpokladu, že táto činnosť je pravidelná, dlhodobá a realizovaná s dostatočnou

intenzitou a v primeranom objeme má pozitívny vplyv na zdravie človeka.

• Zlepšuje činnosť srdca a cievneho systému, zefektívňuje prenos kyslíka k tkanivám.

• Pozitívne ovplyvňuje krvný tlak.

• Prehlbuje dýchanie, zlepšuje pľúcnu ventiláciu, prispieva k zvýšeniu vitálnej kapacity

pľúc.

• Zvyšuje námahovú zdatnosť, svalovú vytrvalosť a svalovú silu, obratnosť, prispieva

k udržaniu dobrej telesnej kondície.

• Spomaľuje úbytok minerálov z kostí čím znižuje riziko zlomenín hlavne u ľudí vo

vyššom veku.

• Priaznivo ovplyvňuje metabolizmus tukov.

• Prispieva k udržaniu chrbtice a kĺbov vo funkčnej zdatnosti. Posilňuje svalstvo, od

ktorého funkcia kĺbov a chrbtice závisí.

• Zvýšením energetického výdaja a metabolizmu pomáha udržiavať primeranú telesnú

hmotnosť.

• Prispieva k duševnej sviežosti, ukľudňuje, zlepšuje schopnosť sústredenia, zmenšuje

depresie, umožňuje lepšie sa vyrovnať so stresovými situáciami.

• Zvyšuje citlivosť periférnych buniek tkanív na inzulín.

Pohybová aktivita má rôzne podoby, ale cieľ je spoločný- byť zdravý a spokojný. Práca

v záhrade, behanie a rôzne druhy športovej činnosti prispievajú okrem zvyšovania telesnej

zdatnosti aj k vytváraniu psychickej pohody.

Pohybový program by mal obsahovať:

1,Aeróbne aktivity činnosti vykonávané s vyššou intenzitou, primerane dlhú dobu.

Napr.: beh, beh na lyžiach, chôdza, cyklistika, plávanie, korčuľovanie, skákanie cez švihadlo..

2, Silové aktivity zvyšujú objem a silu jednotlivých svalových oblastí, rozvíjajúci statické

i dynamické silové schopnosti.

Napr.: cvičenia na špeciálnych trenažéroch, cvičenia vo vode, s gumovými popruhmi, rôzne

formy posilňovania...

3, Aktivity zamerané na obratnosť a pohyblivosť sú cvičenia s dominantným zameraním na

rozvoj obratnosti, pohyblivosti, koordinácie a rovnováhy.

Napr.: domáca gymnastika, strečingové cvičenia, pestrá pohybovo-rekreačná činnosť,

pohybové hry a zábavy, loptové hry a súťaže ako napr. volejbal, basketbal, hokej s loptou,

bedminton, tenis, hra s lietajúcimi taniermi...

Optimálny pomer jednotlivých druhov pohybových aktivít možno vymedziť nasledovne:

• Aeróbne aktivity 50%

• Aktivity zamerané na rozvoj svalovej hmoty 30%

• Aktivity zamerané na obratnosť, pohyblivosť atď. 20%

 