

Pravidelné cvičení - snazší než bychom si mysleli (Regular exercise - it's easier than you think)

Chtěli byste více cvičit, ale máte za to, že na to nemáte čas ? Anebo se domníváte, že cvičení bude pro vás příliš těžké a rozbolí vás veškeré svaly ?

Trpíte-li výše popisovanými pocity, čtěte prosím dále, a budete příjemně překvapeni. Mnoho lidí totiž pravidelně necvičí právě proto, že trpí stejnými pocity nedostatečnosti jako vy. Jedním z důvodů, který nás od pravidelného cvičení může odradit je domněnka, že musíme cvičit velmi usilovně po dobu alespoň 30ti minut, aby naše cvičení bylo zdraví prospěšné.

Podle posledních zpráv z úst odborníků však není vůbec nutné, abychom cvičili doporučených 30 minut v jednom kuse. Je úplně možné si zmíněných 30 minut rozložit na menší časové úseky během celého dne - například na 5ti minutovou svižnou ranní chůzi na autobus, 20ti minutovou polední vycházku, a 15ti minutovou večerní procházku po pracovní době. Pokud se nám podaří nashromáždit 30 minut průměrně zatěžující tělesné aktivity denně, je kladný přínos pro naše zdraví jistý. Existují různé způsoby jak zařadit chůzi/procházky do našeho dne, a to v závislosti na našem způsobu života - může jít např. o procházku se psem, o chůzi do obchodního centra, o procházku s dětmi do parku či do školy, o vycházku s přáteli, o chůzi podél moře, výlet do parku anebo členství v „klubu chodců“.

Mějme na paměti, že lidé, kteří se věnují pravidelné chůzi, mají snížené riziko srdečního infarktu, mozkové mrtvice a onemocnění cukrovkou ve středním věku. Aktivní lidé mají také daleko nižší riziko onemocnění rakovinou tlustého střeva. Pravidelná chůze také napomáhá procesu udržení naší tělesné váhy, lepšímu spánku, a vůbec nás celkově posiluje - včetně prevence onemocnění řídnutí kostí (osteoporóza), která postihuje mnoho žen po přechodu (menopauza).

Kromě již popsaných výhod, chůze také poskytuje člověku pocit radosti a uvolnění. Přepracovaní lidé často říkají, že chůze je to poslední co po celém dni potřebují, obávajíce se ještě větší únavy. Opak je však pravdou - pěkná procházka člověku energii naopak dodá.

K získání popisovaného zdravotního přínosu však musíme při chůzi udržovat určité tempo - což však neznamená, že nasadíme takové tempo, až nám celá procházka bude nepříjemná. Je třeba nasadit takové tempo, které nám ještě vyhovuje - a přitom mít na zřeteli:

- abychom na sobě měli lehké, volné oblečení a pohodlné boty bez podpatků. Půjdeme-li za tmy, oblečme si světlé oblečení, aby nás motoristé mohli včas zahlédnout

- abychom měli na hlavě sluneční klobouk/čepici a ošetřili si pleť opalovacím krémem s SPF alespoň 15. Nejlépe je vyrazit na procházku v době mimo období největšího slunečního záru
- abychom zpomalili nebo zcela zastavili, nemůžeme-li řádně dýchat
- abychom se nevydali na procházku ihned po jídle, či jsme-li nachlazení a máme teplotu
- abychom „rozcvičili“ své svalstvo než nasadíme své obvyklé tempo chůze - rozcvičit se můžeme třeba prostou chůzí za současného míhání rukama po dobu přibližně 5ti minut
- že sice je dobré si vytyčit vyšší cíle, avšak je třeba začít pozvolna. Začněme třeba s procházkou v době polední přestávky - a mějme na paměti, že není třeba se u toho zcela vyčerpávat
- že nikdy není pozdě na to, abychom začali s fyzickou aktivitou. Nemůžeme-li dodržet 30 minut každý den; mějme na paměti, že i malá fyzická aktivita je stále lepší než žádná
- že předtím, než začneme s jakoukoli fyzickou aktivitou, je vhodné navštívit lékaře pokud jsme byli dlouho neaktivní, trpíme srdeční chorobou nebo bolestí v srdeční krajině, máme cukrovku (diabetes), jsme velmi obézní, kouříme anebo máme vysoký krevní tlak

Pro bližší informace ohledně „klubu chodců“ ve vaší čtvrti, si můžete zavolat do nejbližší Obvodní kanceláře NSW, do Oddělení pro Sport a Rekreaci (což je v telefonním seznamu pod „NSW“, v části L-Z bílých telefonních stránek) nebo nám můžete zavolat do naší ústřední kanceláře na číslo (02) 9923 4337.

Pokud potřebujete jazykovou pomoc při telefonování v angličtině, prosím zavolejte Sdružení překladatelů a tlumočnicků (the Translating and Interpreting service, TIS) na čísle 131 450.

Více informací o zdravotnictví v češtině můžete nalézt na internetové stránce Multicultural Communication, <http://www.mhcs.health.nsw.gov.au>

Zmíněná telefonní čísla byla platná v době uvedení této informace, nejsou však průběžně obnovována. Prosím obraťte se na telefonní informace pokud potřebujete nové číslo.