magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O pohybu 21. 11. 2024 | redakce Vím, co jím

Bolí vás nohy, záda, máte špatnou náladu? Běžte se projít

URL článku:
https://vimcojim.cz/magazin/clanky/o-pohybu/Boli-vas-nohy,-zada,-mate-spatnou-naladu-Bezte-se-projit__s10011x20920.html

Trápí vás bolesti těla nebo pochmurná nálada? Řešení může být jednodušší, než si myslíte. Chůze představuje nejpřirozenější způsob pohybu a současně účinný nástroj pro zlepšení celkového zdraví. Je zdarma, nevyžaduje speciální vybavení a může ji provozovat prakticky každý - od mladých až po seniory.

Když sedíte nebo stojíte celý den

Obzvlášť důležitý je pohyb pro ty, kteří tráví většinu dne vsedě nebo naopak vestoje. Pravidelné procházky mohou výrazně zmírnit negativní dopady dlouhodobé statické zátěže. Pokud nemůžete odejít z pracoviště, vyzkoušejte

alespoň jednoduché cviky žilní gymnastiky přímo u stolu.

Posilte srdce a zlepšete fyzičku

Při chůzi posilujete srdce a postupně se vám zlepšuje fyzická kondice. Pokud se zadýcháváte i při chůzi do prvního patra, podnikejte kratší procházky. Začněte chodit pomalu a postupně navyšujte rychlost a náročnost terénu. Důležitá je pravidelnost a vytrvalost.

Prevence žilních potíží

Máte sedavé zaměstnání nebo dlouho v práci stojíte? Chůze je skvělá prevence proti otokům nohou a vzniku křečových žil.

> *„Většina pacientů má chronické žilní onemocnění často spojené až s metličkami a křečovými žilami, ale právě oteklé nohy, pocity těžkosti a bolesti nebo i noční křeče jsou prvními příznaky této nemoci,“* říká specialistka na žilní onemocnění angioložka MUDr. Petra Zimolová z FN Motol. Chůze podporuje proudění krve zpět k srdci, čímž snižuje riziko žilních problémů.

Nabijte mysl inspirací

Nevíte si rady při řešení problému? Půlhodinová procházka může být přesně tím, co potřebujete. Pohyb na čerstvém vzduchu okysličí mozek, pročistí mysl a často přinese nové nápady a pohledy na věc. Po návratu jistě hravě zvládnete i náročnější úkoly.

Štíhlejší postava bez drastických diet

Chcete zhubnout? Svižná chůze představuje šetrnou, ale účinnou metodu kontroly váhy. Podstatné je najít správné tempo - měli byste být schopni mluvit, ale ne zpívat. Sledujte svůj dech, případně využijte chytré hodinky pro sledování tepu. Tajemství spočívá v pravidelnosti – tak proč nezačít už dnes?

Zdravá záda bez námahy

Při chůzi se aktivuje zádové svalstvo, které napomáhá správnému držení těla. Vyzkoušet můžete i nordic walking. Díky hůlkám více zapojíte záda a horní části těla a navíc vám poskytnou dodatečnou oporu na kluzkém povrchu. Pokud vyrazíte po nerovném terénu, zlepšíte si i stabilitu těla.

„Sáhnout při svižné chůzi po hůlkách je skvělý nápad! Z aktivity zatěžující dolní část těla se stane aktivita, kde se rozcvičí i horní končetiny. V náročnějším terénu nám hůlky mohou chůzi usnadnit. Při správné chůzi se aktivují svaly celého těla včetně jeho centra. Nejvíce jsou samozřejmě zapojovány svaly dolních končetin a hýždí,“ uvádí fyzioterapeutka Martina Karasová.

Přirozený lék na dobrou náladu

„Rozchodit to“ není jen pouhý lidový výrok – při chůzi se totiž uvolňuje napětí a mizí stres a pravidelné procházky tak mohou být skvělou prevencí proti úzkosti a špatné náladě. Zkuste zařadit pohyb do své denní rutiny a uvidíte, jak vám to prospěje!

Podpoříte trávení

Chůzí si hezky rozhýbete i střeva. Pravidelnou procházkou můžete předcházet zažívacím problémům a zácpě. Samozřejmě záleží, co předtím sníte. Jídla bohatá na vlákninu a pálivá jídla zrychlí trávicí trakt sama od sebe. Po těžkém obědě je ale lehká chůze ideální.

Poznejte své okolí

Různé mapové aplikace nabízejí inspiraci pro nové trasy a pomohou vám objevit zajímavá místa ve vašem okolí. Zkuste si naplánovat tematické procházky - například po místních vyhlídkách, podél vodních toků nebo po stopách významných událostí. Vytvořte si vlastní seznam oblíbených cest a podělte se o ně s přáteli.

Tipy a rady od Žilní poradny

- **Zahřejte se a protáhněte**. Krátká rozcvička pomůže rozproudit krev. Tělo bude lépe nachystané na sportovní aktivitu a zároveň eliminujete možnost zranění. Úvodní zahřátí a protažení na konci by mělo být automatické.

- Zapomeňte na univerzální tenisky. Obuv vhodná do fitka nemusí být automaticky vhodná na chůzi nebo běh. **Pořiďte si kvalitní obuv** přímo pro ně určenou. Investice se vám vrátí.
- **Nasaďte si kompresní podkolenky.** *„Podpůrné kompresní podkolenky na sportovní a pohybovou aktivitu snižují svalové vibrace a riziko zranění. Přispívají také k rychlejšímu odbourávání kyseliny mléčné. Oddálíte tím svalovou únavu a zlepšíte regeneraci,“* uzavírá angioložka MUDr. Petra Zimolová z FN Motol.
- **Došlapujte měkce**. Naučit se dopadat a došlapovat měkce, vyžaduje soustředění a praxi, ale vyplatí se. Zaměřte se na to při rychlé chůzi a běhání.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com
Zdroj informací:
https://zilniporadna.cz/magazin/
https://sk.pf.jcu.cz/pdfs/stk/2012/03/04.pdf
https://severskachuze.cz/nordic-walking/

bolest zad chůze efektivní hubnutí nordic walking podpora trávení pravidelný pohyb procházka v přírodě psychická pohoda rychlá chůze stres žilní gymnastika žilní onemocnění

Copyright © 2026