

Manuál pohybových aktivít z pohľadu fyzioterapeuta (na stiahnutie):

Pri ťažkej fyzickej práci:

- si vyberajte skôr cvičenia na regeneráciu partí zaťažovaných vašou prácou,
- sú efektívne aj dychové cvičenia,
- cez pracovný týždeň dajte prednosť prirodzeným pohybovým vzorom, ako napríklad chôdzi či behu,
- ak preferujete silový tréning, pred tréningom si kvalitne zahrejte svaly a nezabudnite ani na [poctivý strečing](#) po ňom (základom je ešte viac nepreťažovať svaly unavené z náročnej fyzickej aktivity, ktorú počas pracovných dní pravidelne vykonávate).

Pri duševne náročnej práci:

- platí, že každá pohybová aktivita je prospešná,
- keďže duševný stres (prirodzene vyplývajúci z tejto práce) môže mať negatívny vplyv na držanie tela, na vytváranie napätia vo svaloch, preťažené svaly uvoľníte cvičeniami ako joga, strečing alebo dychovými cvikmi,
- alternatívou môže byť krátka prechádzka alebo ľahký beh v parku či v prírode,
- nezabúdajte na dobré rozcvičenie a zahriatie svalov pred behom.

Pohybové aktivity a správne stravovanie:

- Jedzte skutočné jedlo. Kvalitná výživa = čerpanie zo správnych zdrojov. Voľte prevažne základné a prirodzené potraviny. Dajte si pozor, aby ste jedli adekvátne svojmu energetickému výdaju a svojim dlhodobým cieľom.
- Dbajte na dostatočný prísun bielkovín. Bielkoviny sú základným stavebným kameňom tela. Ak máte fyzicky náročnú prácu či (aj) športujete, zameriavajte sa na ne dvojnásobne. Bielkoviny nesmú chýbať predovšetkým pred tréningom a po ňom.
- Nezabúdajte na tuky. Nerobia vás obéznymi (to kalorický nadbytok – príjem vyšší ako výdaj). Tuky sú esenciálnou živinou, bez ktorej telo nebude fungovať. Tučné ryby, avokádo, orechy a semienka, kokos, čokoláda, kvalitné oleje – to všetko je dovolené a viac ako žiaduce.
- Sacharidy využívajte strategicky. V čase náročnej práce či v priebehu tréningu pre vás budú tým najlepším palivom, ktorým podporíte výkonnosť i regeneráciu. Nie je potrebné vyhýbať sa prílohám, pečivu ani ovociu. Takéto obmedzovanie nie je v rámci racionálne zloženého jedálnička efektívne a neprinesie dlhodobé výsledky.
- Ovocie a zelenina, neodmysliteľná súčasť dňa. Ak existuje niečo, čo by sa na našom tanieri malo s istotou objaviť každý deň, potom je to ovocie a zelenina. Nielenže telu doplnia dôležité mikroživiny, ale poskytnú aj množstvo vlákniny a ďalších blahodarných živín.

Náročná práca a spánkový režim:

Počas dňa je nervová sústava pod vplyvom stresu a stáva sa, že sympatická vetva nervového systému zostáva aktívna (tzn. v stave boj alebo útek). Preto je dôležité znížiť čo najviac negatívnych vplyvov na nervový systém. Jednoducho potrebujete dostať telo do stavu relaxácie a aktivovať parasympatickú vetvu nervového systému.

- Nemali by ste sledovať televíziu, používať telefón ani žiadnu elektroniku aspoň 2 hodiny pred spaním.
- Ak sa vám nedarí upokojiť a [pripraviť telo na spánok](#), opäť poslužia dychové cvičenia.