

pohybové aktivity ve věku 40 – 50 let

- v tomto věku se již mohou objevovat první zdravotní omezení – nadváha, klouby, páteř – bolesti zad, nemoci srdce – vysoký tlak
- rodičům již odrůstají děti a osamostatňují se, potenciál více času věnovat se sobě
- zpravidla má člověk již stabilní zaměstnání, vyřešené bydlení a neřeší proto existenční problémy – další důvod proč co nejvíce času věnovat sobě a připravovat se na stáří
- pravidelné cvičení je jedním z klíčů k zdravému životu, odborníci zjistili, že pokud se cvičení člověk věnuje i v pokročilém věku, může si prodloužit život až o patnáct let, a to zejména ženy

než se začne s pohybem – cvičením - sportem

1. svůj cvičební program nejdříve konzultovat se svým lékařem, člověk si totiž nikdy nemůže být jistý, jestli nemá nějakou skrytou chorobu
2. ideální je cvičební program také konzultovat s odborníkem na pohybové aktivity, nebo si najmout osobního trenéra s odpovídajícími zkušenostmi a vzděláním = sestavení individuálního dlouhodobého cvičebního plánu
3. cvičení spojit s úpravou stravování – např. nastavení na redukci váhy, pokud je potřeba (zátěž na klouby, srdce – infarkt apod.), nutnost dodat tělu dostatek vitamínů a stopových prvků pro dostatečnou výživu těla po sportu (pohyb. aktivitě)
4. před každou náročnější pohybovou aktivitou provést v dostatečné míře strečink pro protažení svalů a prevenci zranění
5. pro cvičení si najít partnera – kamaráda/kamarádku, který člověka přinutí k dodržení cvičebního plánu ve chvíli, kdy se mu nechce – důležité je zachování pravidelnosti cvičení – brát pohyb jako nezbytnou součást každodenního života
6. po pohyb. aktivitě zapojit v dostatečné míře relaxační cvičení, strečink, masáže, sauna, dostatek spánku = dát tělu čas na regeneraci

vhodný typ pohybu

1. chůze – omezit dopravní prostředky, výtahy, eskalátory apod. Co nejvíce využívat chůzi, je na to čas.
2. nordic walking – rychlá chůze s holemi = zapojení také pohybu horní poloviny těla, spálení 500-600 kJ/hod, zvyšuje celkovou fyzickou kondici, posiluje cévy a srdce, chůze musí být svižná, ujít min. 6-8 km denně, 40-60 min. Chůze je přirozený pohyb, nepoškozuje klouby a vazy, nehrozí zranění, pouze je nutné mít dobrou obuv. Snižuje hladinu tuků v krvi, klesá krevní tlak, zvyšuje se odolnost kostí.
3. jóga – power jóga – lze zvolit více stupňů náročnosti cvičení, dle možností postupně zátěž a náročnost cviků zvyšovat, případně přizpůsobit cviky zdravotnímu omezení
4. cvičení s míčem (fitball, overball, guma - dinabend) – je však třeba vědět jak, zvolit správné tempo a cviky
5. aqua aerobik – aerobik, pilates
6. běh na lyžích
7. plavání – nezatěžuje klouby, zapojení a protažení celého těla
8. jízda na in-line bruslích – vhodné i pro lidi s nadváhou – nezatěžuje klouby jako třeba běh, udržuje kondici, tvaruje a zpevňuje celou postavu
9. jízda na kole, rotopedu – posiluje nohy, záda + kondice, nezatěžuje klouby a vazy
10. fitness – posilování – důležité pro posílení a zabránění ochabnutí u svalových skupin, které při ostatních pohybových aktivitách nezapojíme
11. více zatěžující sporty: tenis, squash, běh