

# Informační materiály

## FIT PRO ŽIVOT

Jak zůstat aktivním i v pozdějším věku.

### ***Žijte aktivně!***

#### **Tělesná aktivita :**

- Zlepšuje činnost srdce a plic.
- Umožňuje lépe se vyrovnat s každodenním stresem.
- Udrží vaši optimální váhu.
- Napomáhá správnému držení těla a koordinaci pohybů.
- Zvyšuje obratnost.
- Pomáhá při uvolnění a odstraňuje nespavost.
- Uchovává životní vitalitu.
- Lidé žijící aktivním životem se obklopují novými přáteli.

### **Zbavte se mýtů o cvičení**

#### **Mýtus: "Cvičení je jen pro mladé a štíhlé"**

Cvičení je důležité pro všechny. Společně s přáteli vyhledejte možnosti tělesné aktivity ve vašem okolí. Pokud neexistují, vytvořte je sami. Budete překvapeni kolik lidí se k Vám přidá.

#### **Mýtus: "Už jsem dost aktivní"**

Vaším cílem by mělo být alespoň 30 minut každodenního cvičení. Může jím být delší svižná chůze, práce na zahradě, jízda na kole či plavání. Tato činnost by měla být tak intenzivní, abyste se při ní mírně zadýchali.

#### **Mýtus: "Aby mi cvičení prospělo, musím cítit bolest"**

Pokud cítíte bolest, skončete! Bolest není ani cílem, ani prostředkem. Začněte vždy pomalu a pozvolna. Vždy pamatujte na dobré protažení před cvičením a uvolnění po cvičení.

#### **Mýtus: "Na to, abych chodil cvičit, jsem příliš zaneprázdněný "**

Zvýšení Vaší kondice zabere mnohem méně času, než se domníváte. Drobné tělesné aktivity můžete zahrnout do svého denního režimu. Chodte více pěšky, nepoužívejte výtahy a jezdící schody. Pamatujte, že čas který využijete pro zlepšení Vaší kondice, není časem ztraceným.

## **Mýtus: "Musím se poradit s svým lékařem dříve, než budu cvičit?"**

Pokud jste zdraví a nemáte žádné problémy se srdcem, klouby či kostmi a necítíte tlak na hrudi můžete začleňovat více pohybu do svého života i bez porady se svým lékařem.

Vždy se však poradte s lékařem, když máte obavy o své zdraví, nebo když nevíte, jak začít.

## **Fakta o zdraví**

- 40% mužů i žen ve věku 65 až 74 let nemá dostatek tělesného pohybu.
- 30% mužů a 50% žen ve věku 65 až 74 let nemá dostatečnou sílu ve stehenních svalech na to, aby snadno vstalo z nízké židle.
- Mezi ženami nad 55 let pouze 50% má dostatečnou sílu v nohách na to, aby lehce vyšly schody.

Pravidelná tělesná činnost může pomoci při různých zdravotních obtížích:

- Nemoci srdce
- Mírná hypertenze (zvýšený krevní tlak)
- Osteoporóza (řídnutí kostí)
- Cukrovka
- Degenerativní změny kloubů (artróza)
- Obezita

Jedním z hlavních důvodů, proč jsme méně zdraví, když stárneme, je ten, že jsme často méně aktivní. Nedostatek tělesné činnosti může vést ke ztrátě odolnosti, síly a životní energie.

Důvodů k omezení fyzické aktivity není tolik a většina lidí může nalézt vhodnou činnost, která jim pomůže vylepšit nebo uchovat zdraví.

***Tento informační materiál byl vydán za laskavé podpory Ministerstva zdravotnictví ČR GEMA 2002.***

PDF dokument vytvořen 10-03-2004