



PŘÍRUČKA PRO CVIČENÍ
PODPORA
SVALOVÉ
HMOTY A SÍLY

VÝHODY CVIČENÍ

PRO NAŠE ZDRAVÍ A CELKOVOU POHODU

Ať je náš věk jakýkoliv,
pravidelné cvičení vede k:



Zlepšení reakcí, koordinace a rovnováhy, což vede ke snížení rizika pádu.



Zvýšení síly, odolnosti a flexibility.



Udržení dýchací kapacity, posílení kardiovaskulárního systému.



Prevenici kardiovaskulárních onemocnění jako na příklad vysokého krevního tlaku a trombózy, a stejně tak dýchacích a zažívacích problémů.



Pomáhá se znovuzotavením po nemoci, operaci nebo zranění.



Zabraňuje ochabnutí svalové hmoty, svalovým lézím a zranění kostí, zlepšuje pohyblivost kloubů.



Pomáhá udržet tělesnou váhu a vyvarovat se obezitě a podpořit samostatnost ve vyšším věku.



Snižuje riziko psychických potíží, deprese a úzkosti.

FYZICKÉ CVIČENÍ VEDE K



*kardiovaskulární onemocnění, osteoporózy, diabetes 2. typu a některé typy rakoviny

Abychom si mohli užívat **kvalitní život**, je nutné vést aktivní životní styl.

To znamená **pravidelně se věnovat nějaké fyzické aktivitě**, jíst **vyváženou stravu**, mít dobrou **emoční kontrolu** a udržovat širokou síť **mezilidských vztahů**.

Kdykoliv je vhodný čas začít s cvičením, proto Vás zveme k **využití této příručky**, ve které najdete praktické cviky, které Vám mohou pomoci zesílit.

Váš lékař nebo jiný zdravotnický odborník Vám poradí, který cvičební plán z námi navržených v této příručce je pro Vás ten nejlepší.

Tato příručka nenahrazuje žádné doporučení dané Vaším lékařem.



SILOVÉ CVIČENÍ

SE ZÁVAŽÍM

Síla svalů hraje velmi důležitou roli při vykonávání každodenních aktivit jako je například chůze po schodech, nakupování nebo chození.

Přibývajícím věkem a nedostatek fyzické aktivity může způsobit ztrátu přibližně 20 % svalové hmoty. Děje se tak pomalu a neznatelně, což může nakonec vést ke ztrátě až 40 % svalové hmoty pokud tomu nezabráníme.

Tato ztráta je více znatelná v dolních končetinách, způsobuje pomalejší chůzi s vyšším rizikem pádu a zvyšuje pravděpodobnost zhoršení soběstačnosti.

Silové cvičení rozvíjí kostní a svalovou tkáň, snižuje její ztrátu způsobenou věkem, zlepšuje metabolismus, a pomáhá udržet adekvátní váhu a hladinu cukru v krvi.

VÝHODY



Můžete zlepšit své držení těla, snížit obsah tělesného tuku, snížit riziko pádu, chodit s větší hbitostí, zlepšit své reflexy a chodit do schodů nebo se zvedat ze sedu s větší lehkostí.

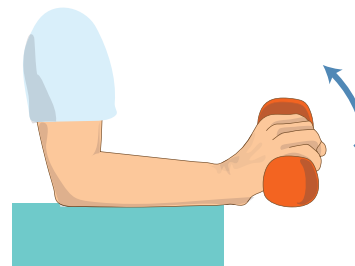
DOPORUČENÍ

Cvičte nejdříve bez závaží a vyvarujte se na začátku používání nadměrně těžkých závaží: doporučujeme lehčí váhu pokud závaží nezvednete 6 – 8× bez větších potíží.

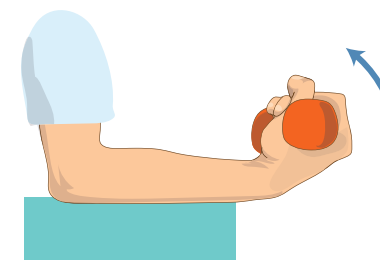
Důležitá je kontrola dechu, vydechnout v momentě největší námahy a nadechnout se v momentě, kdy už sval není stažený

Pokud vám váš lékař neomezil příjem tekutin, pijte dostatek tekutin během cvičení.

MOŽNOSTI UCHOPENÍ ČINEK BĚHEM CVIČENÍ



Dlaň směrem dolů



Dlaň směrem nahoru

PROTAHOVACÍ CVIČENÍ S GUMOU

S přibývajícím věkem mohou svaly a klouby zatuhnout.

Flexibilita je schopnost, která vám umožní pohybovat vašimi klouby volně, bezbolestně a s co největším rozsahem.

Věnovat se protahovacím cvičením je vhodné z několika důvodů: pomáhají udržovat tělo více hbité a ohebné, snižují riziko zánětů a bolesti což je výhodné pro starší osoby, ale především pro ty, kteří trpí osteoporózou.

Aby nedošlo ke zranění, je vhodné provádět tato cvičení pomalými a jistými pohyby.

JAK CVIČIT S POSILOVACÍ GUMOU

K provedení následujících cvičení budete potřebovat:



ŽIDLI

kuchyňskou židli bez opěrek



OBUV

s plochou podrážkou



OBLEČENÍ

kteří vám umožní volný pohyb



GUMU

Gumy mají různé barvy, které označují jejich délku, sílu a tím i odpor, který vytváří cvičení.

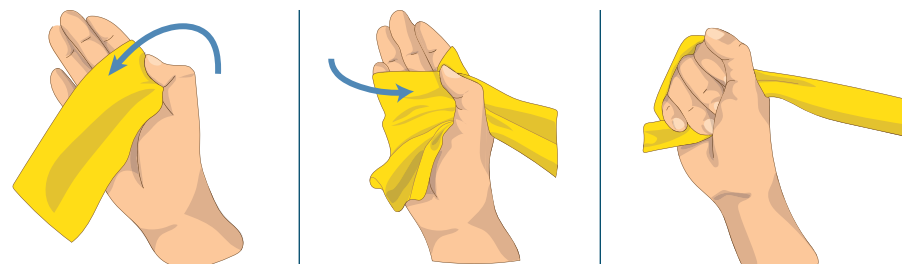
DOPORUČENÍ

Pokud jste dříve necvičili, zkuste cvičení nejdříve bez gumy. Až se budete cítit pohodlně, začněte používat gumu.

Na začátku cvičení si vyberte tenkou gumu. Poté co dokážete bez potíží provést 2 sady po 10 – 15 opakování, začněte používat silnější gumu.

Chyťte gumu pevně popř. si ji omotejte kolem ruky nebo kolem nohy, aby se zabránilo jejímu uvolnění a případnému zranění. Cvičení provádějte pomalu a kontrolovaně a dávejte pozor, aby se guma neuvolnila.

JAK OBMOTAT GUMU KOLEM RUKY

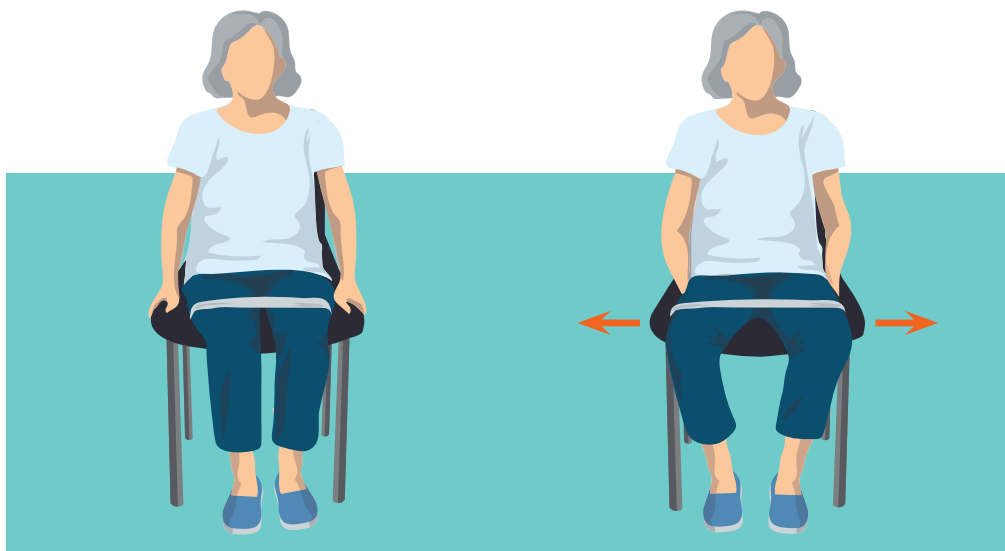


Napnutí gumy může být zvýšeno také přiblížením rukou více k sobě čímž se zkrátí délka gumy.

PROTAŽENÍ BOKŮ

CVIČENÍ V SEDĚ

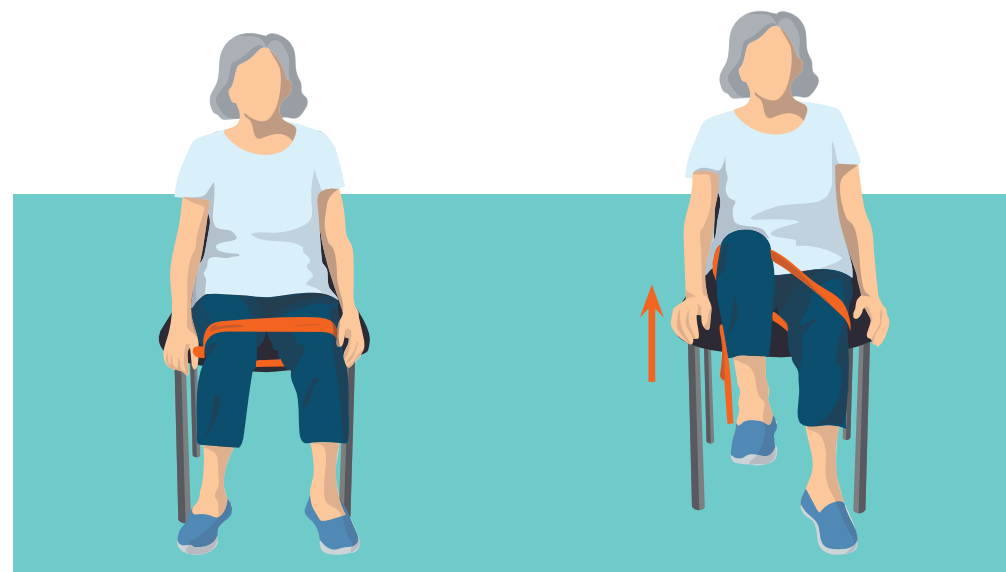
- 1** Posadte se na židli s opěradlem, záda mějte rovná, obě chodidla celou plochou položená na podlaze.
- 2** Obmotejte si gumu kolem stehů nad kolena a konce gumy svažte k sobě.
- 3** Uvolněte ramena a jemně dejte nohy od sebe bez zvedání chodidel. Tlačte svými stehny od sebe a stále udržujte rovná záda.
- 4** Zopakujte 10× a v poslední pozici vydržet 5 vteřin.



POSÍLENÍ BOKŮ

CVIČENÍ V SEDĚ

- 1** Posadte se na židli s opěradlem a mějte rovná záda.
- 2** Obmotejte si gumu kolem stehů nad kolena a konce gumy svažte k sobě.
- 3** Přitáhněte jedno koleno k hrudníku a vydržte tak 5 vteřin.
- 4** Zopakujte 15× a poté vyměňte nohy.



PROTAŽENÍ

CVIČENÍ V SEDĚ

- 1** Posad'te se na židli s opěradlem a mějte rovná záda.
- 2** Svažte konce gumy k sobě a spojenou gumu navlékněte nad kotníky.
- 3** Levé koleno nechte pokrčené, celou plochu chodidla mějte položenou na podlaze a pomalu natáhněte pravou nohu.
- 4** Nechte nohu nataženou 5 vteřin a poté ji pomalu vraťte zpět.
- 5** Zopakujte 15× a poté vyměňte nohy.



PROTAHOVÁNÍ NOHOU

CVIČENÍ V SEDĚ

- 1** Posad'te se na židli s opěradlem a mějte rovná záda.
- 2** Konce gumy držte pevně v rukou a ruce mějte na úrovni boků.
- 3** Pomalu přitáhněte koleno směrem k hrudníku, prsty na nohou směřují nahoru.
- 4** Natáhněte nohu směrem k zemi a protáhněte koleno.
- 5** Zopakujte 15× a poté vyměňte nohu.



POSÍLENÍ RUKOU

CVIČENÍ V SEDĚ

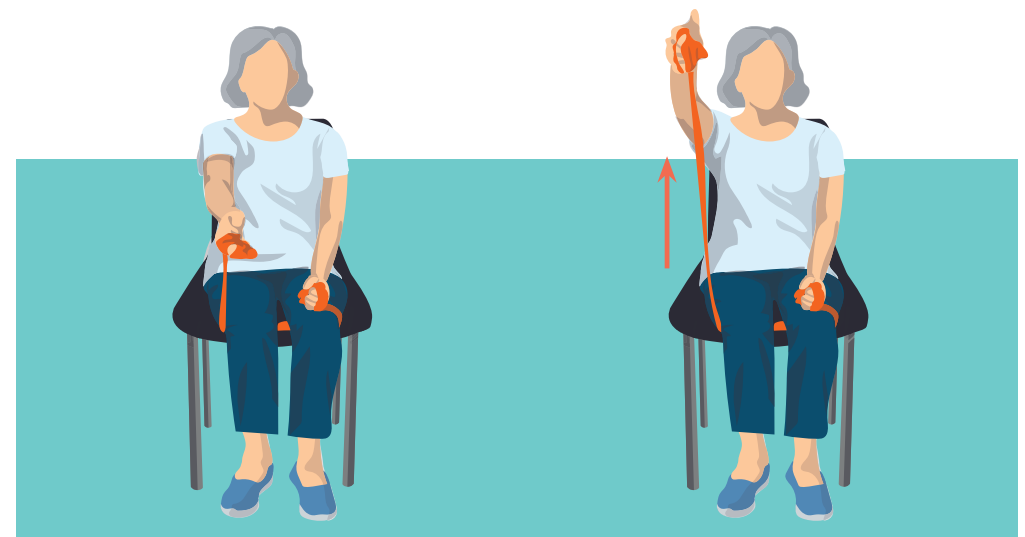
- 1** Posadte se na židli s opěradlem a mějte rovná záda.
- 2** Provlečte gumu pod chodidly a každý konec držte v jedné ruce.
- 3** Držte lokty u těla a zápěstí mějte rovné. Ohněte pravý loket a přitáhněte ruku směrem k pravému rameni bez toho, abyste odlepili záda od opěradla židle.
- 4** Zopakujte 15× a poté vyměňte ruce.



PROTAŽENÍ RAMEN

CVIČENÍ V SEDĚ

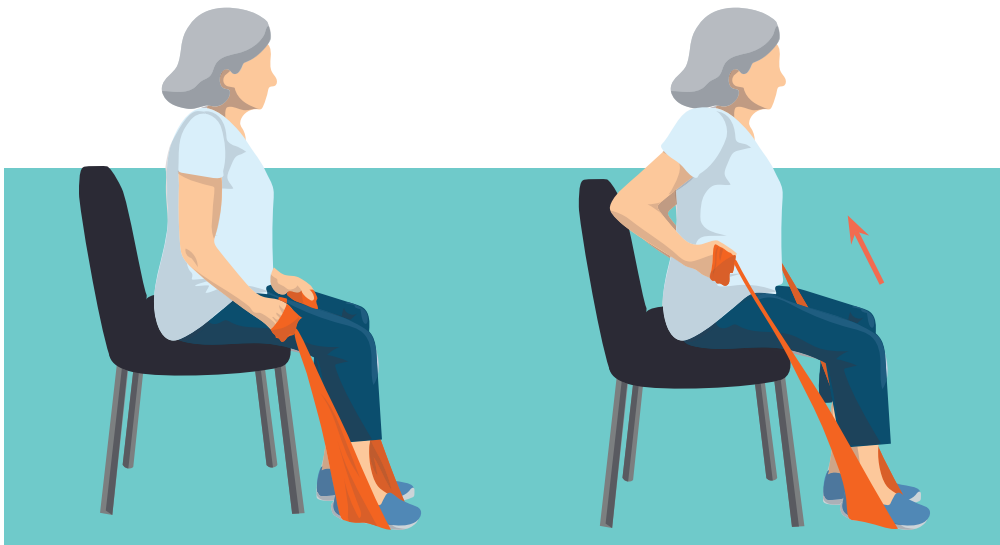
- 1** Posadte se na židli s opěradlem a mějte rovná záda.
- 2** Umístěte gumu pod kolena a do každé ruky vezměte jeden konec gumy.
- 3** Levou ruku nechte položenou na stehně a pravou ruku natáhněte tak vysoko, jak můžete. Vydržte tak 5 vteřin a neodlepujte záda od opěrky židle.
- 4** Pomalu vraťte ruku do původní pozice a zopakujte 15×.
- 5** Vyměňte ruce a proveďte cvik s druhou rukou.



VESLOVÁNÍ

CVIČENÍ V SEDĚ

- 1** Posad'te se na židli s opěradlem. Mějte rovná záda a obě chodidla položená celou plochou na podlaze.
- 2** Gumu provleč'te pod chodidlem a do každé ruky vezměte jeden konec gumy.
- 3** Oba lokty přitáhněte dozadu tak, že se vaše ruce dotýkají boků. Ruce držte u těla.
- 4** Vydřzte v této pozici 5 vteřin, zopakujte 15x.



VNĚJŠÍ ROTACE RAMEN

CVIČENÍ V SEDĚ

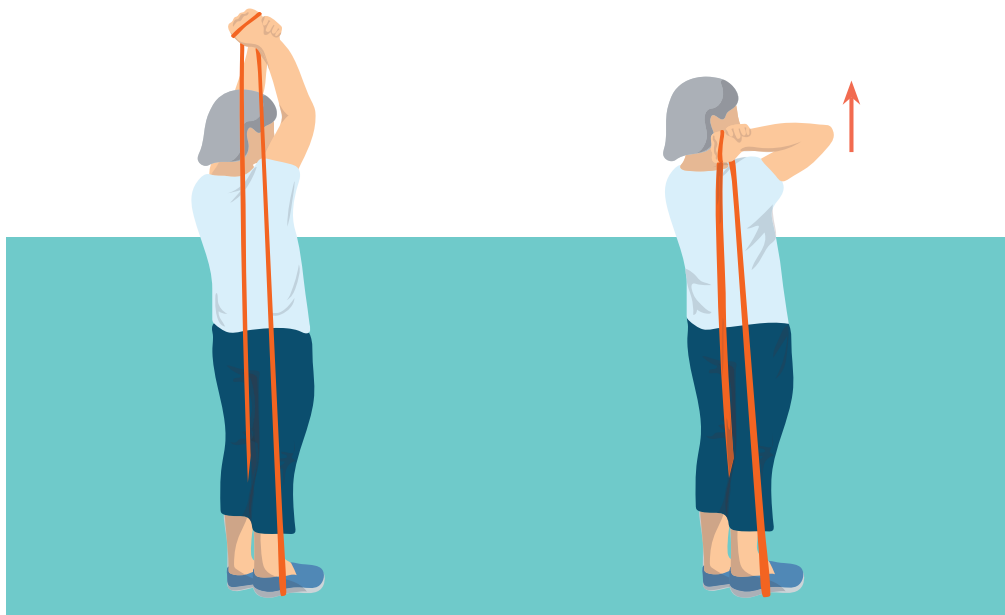
- 1** Posad'te se na židli s opěradlem a mějte rovná záda.
- 2** Držte gumu pevně v každé ruce, palce směřují nahoru a ohnuté lokty se dotýkají těla.
- 3** Držte lokty u těla a zkuste ruce dát od sebe.
- 4** Zopakujte 15x.



PROTAŽENÍ TRICEPSŮ

CVIČENÍ V STOJE

- 1** Postavte se, gumu dejte pod pravou nohu, konce držte oběma rukama a natáhněte je za hlavou směrem vzhůru.
- 2** Držte gumu pevně oběma rukama, palce směřují nahoru a ohněte ruce v loktech tak, že pomalu pouštíte gumu směrem dolů.
- 3** Zopakujte 10 – 15× a poté vyměňte strany.



DŘEPLY

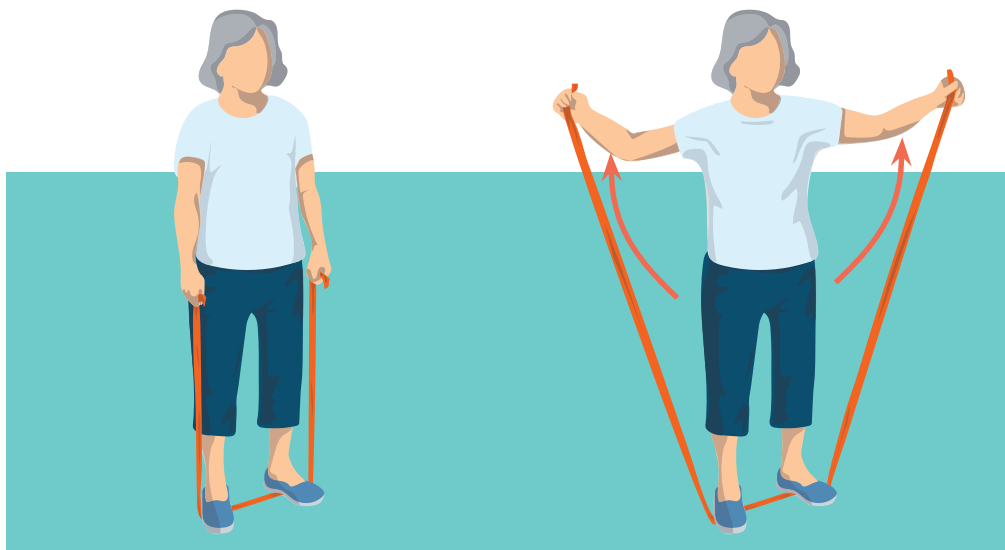
- 1** Postavte se, gumu dejte pod obě chodidla a v každé ruce držte jeden konec gumy.
- 2** Ohněte kolena, hlavu mírně předkloňte dopředu a držte rovná záda.
- 3** Přitáhněte obě ruce k hrudníku. Záda, hlava ani nohy se nehýbají.
- 4** Zopakujte 10× a v poslední pozici vydržte 5 vteřin.



POSTRANNÍ PROTAHOVÁNÍ

CVIČENÍ V STOJE

- 1** Postavte se, gumu dejte pod obě chodidla a v každé ruce držte jeden konec gumy.
- 2** Natáhněte ruce do úrovně ramen a poté je vraťte zpět.
- 3** Zopakujte 10× a v poslední pozici vydržte 5 vteřin.



PROTAŽENÍ BICEPSŮ

CVIČENÍ V STOJE

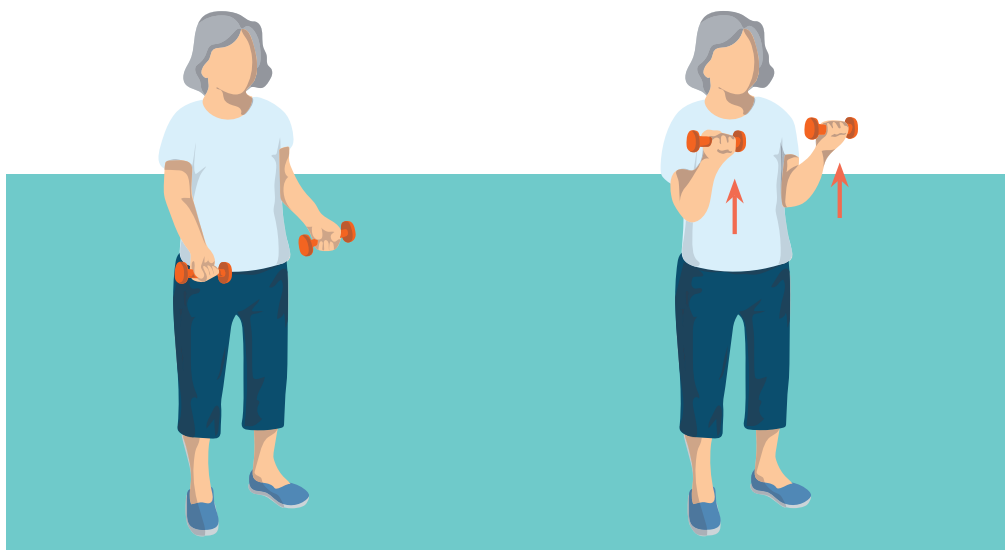
- 1** Postavte se, gumu dejte pod obě chodidla a v každé ruce držte jeden konec gumy.
- 2** Přitáhněte gumu k hrudníku, ruce držte celou dobu u těla a poté vraťte ruce zpět.
- 3** Zopakujte 10 – 15×.



POSÍLENÍ BICEPSŮ

CVIČENÍ V STOJE

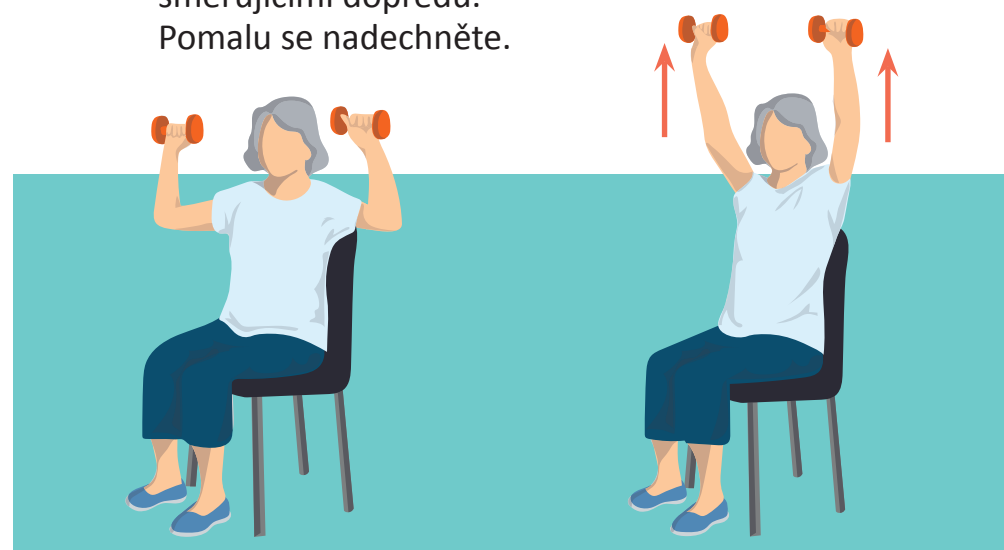
- 1** V každé ruce držte jednu činku, ruce mějte podél těla.
- 2** Ohněte ruce v loktech a zdvihněte činky směrem k ramenům, poté je vraťte zpět podél těla.
- 3** Zopakujte 10 – 15x.



POSÍLENÍ RAMEN

CVIČENÍ V SEDĚ

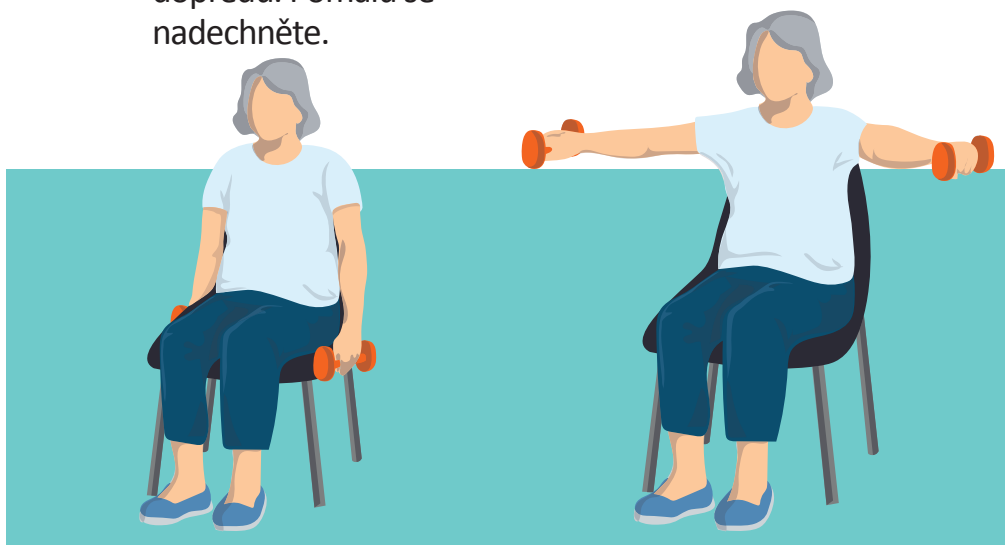
- 1** Toto cvičení můžete dělat **ve stoje nebo v sedě na pevné židli bez opěrek**.
- 2** Chodidla mějte celou plochou položená na zemi, nohy mějte od sebe a v jedné linii s rameny.
- 3** Činky držte ve výšce ramen s dlaněmi směřujícími dopředu. Pomalu se nadechněte.
- 4** Při výdechu pomalu zvedněte obě ruce nad hlavu, lokty však nechte stále lehce pokrčené. Vydržte v této pozici 5 vteřin a vydechněte.
- 5** Zopakujte 10 – 15x.



ZVEDÁNÍ PAŽÍ

CVIČENÍ V SEDĚ

- 1** Toto cvičení můžete dělat ve stoje nebo v sedě na pevné židli bez opěrek.
- 2** Chodidla mějte celou plochou položená na zemi, nohy mějte od sebe a v jedné linii s rameny.
- 3** Držte ruce s činkami podél těla, dlaně směřují dopředu. Pomalu se nadechněte.
- 3** Pomalu vydechněte a zvedněte obě paže do úrovně ramen pokud možno bez pokrčení loktů. Vydržte v této pozici 5 vteřin a s nádechem pomalu vraťte ruce podél těla.
- 4** Zopakujte 10 – 15x.





life. to the fullest.®

Abbott