

Obsah

1 Pohyb – klíč k delšímu životu 8

Aktivní i ve vyšším věku _____	10
Pohyb a sport při chronických onemocněních _____	22
Strava a pitný režim amatérského sportovce _____	27
Rádce pro zdravý životní styl _____	30
Další tipy pro lepší kondici: ranní gymnastika _____	38
Automasáž _____	50

2 Trénink rovnováhy a koordinace 56

Rovnováha _____	58
Koordinace _____	80

3 Posilování 98

Posilování paží _____	100
Posilování trupu _____	120
Posilování nohou _____	144
Každodenní cvičení _____	160

4 Buďte pohybliví 164

Pružné svaly na pažích _____	166
Pružný a pohyblivý střed těla _____	172
Pružné svaly na nohou _____	184

5 Vybíráme vhodný sport 190

Turistika – zábavnější, než si myslíte _____	192
Nordic walking – chůze s hůlkami _____	196
Běh jako elixír mládí _____	202
V kondici i v zimě: běh na lyžích _____	208
Jako ryba ve vodě: plavání _____	212
Cyklistika – vytrvalostní sport pro každého _____	216
Golf – ideální relax pro seniory _____	220
Míčové hry a druhý poločas života _____	224
Pilates _____	228
Jóga _____	241

6 Pohyb jako lék 246

Chronický stres a léčba pohybem _____	248
Srdečním chorobám navzdory _____	256
Cévní mozková příhoda _____	266
Cukrovka _____	272
Osteoporóza _____	282
Dýchací obtíže _____	288
Artritida _____	291
Výměna kyčelního a kolenního kloubu _____	294
Bolesti zad _____	300
Žilní onemocnění _____	304
Rejstřík _____	310
Poděkování _____	319
Tiráž _____	320