Obsah

Slovo o knize 7

Předmluva 8

Úvod 13

1 O co vám jde 22
Proč jsou dnešní lidé tak málo pohybově aktivní? 24
Zdravotní benefity pohybové aktivnosti 25
Rizika pohybových aktivit 32
Neměli byste navštívit svého lékaře? 35
Co si myslíte a cítíte ve vztahu k pohybovým aktivitám 39
Shrnutí 40

2 Na čem podle vás záleží 42
Nechte se vést minulostí 43
Změňte své myšlení 46
Jste připraveni? 51
Shrnutí 54

3 Jaká je souvislost s věkem 55
Příčiny stárnutí 56
Změny spojené se stárnutím 57
Jak přizpůsobit pohybové aktivity různým zdravotním stavům 62
Vyslovte prohlášení 66
Zavažte se k aktivnímu životnímu stylu 68
Shrnutí 69

4 Choďte pěšky 70
Zjistěte, kolik kroků uděláte za den 71
Najděte si čas na pohybové aktivity 73
Shrnutí 82

5 Připravte se 84
Obuv pro pohybové aktivity 84
Oblečení pro pohybové aktivity 90
Dehydratace a přehřátí 91
Zařiďte si podporu okolí pro své aktivity 92
Odměňujte se 95
Vytvářejte si krátkodobé cíle! Budete aktivnější 97
Zvažovat svá "pro" a "proti" 100
Shrnutí 101

6 Aerobní zdatnost 102
Druhy zdatnosti významné pro lidi po padesátce 103
Vzpomeňte si na své mládí 107
Aerobní pohybové aktivity 110
Zopakujte si dotazník o připravenosti ke změně 122
Shrnutí 124

Obsah

7 Najděte si místa pro své aktivity ... 125
Pohybové aktivity doma ... 126
Malé vybavení pro pohybové aktivity ... 128
Velké trenažéry ... 130
Fitness centra ... 133
Osobní trenéři ... 135
Pravda o produktech fitness a jejich službách ... 137
Shrnutí ... 138

8 I malá pomoc přátel je významná ... 139
Jak zapojit jiné ... 139
Ať jsou vaše pohybové aktivity zábavné ... 145
Shrnutí ... 146

9 Vytvořte si program aerobní zdatnosti ... 147
Jak často? ... 148
Jakou intenzitou? ... 148
Jak dlouho? ... 153
Rozcvičení a uklidnění ... 153
Vzorový program aerobní zdatnosti ... 155
Shrnutí ... 162

10 Přidejte svalovou zdatnost, stabilitu postoje a ohebnost ... 163
Plán FITT a svalová zdatnost a ohebnost ... 164
Druhy posilovacích cviků ... 166
Rozvoj svalové síly ... 172
Strečink ... 189
Sporty pro aktivní seniory ... 199
Vzorový program vyvážené zdatnosti ... 201
Shrnutí ... 203

11 Učte se z chyb a zvládejte stres ... 205
Vaše sebejistota je zárukou trvalé aktivnosti ... 206
Jak si uchovat pohybovou aktivnost ... 207
Kritické rizikové situace ... 214
Rychlý návrat na aktivní dráhu ... 217
Jak se vyhnout v budoucnu hrozícím výpadkům ... 221
Pohybové aktivity pomáhají zvládat stres ... 222
Shrnutí ... 226

12 Pohled vpřed ... 228
Co můžete v životě ještě změnit ... 228
Jak ovlivňovat jiné ... 231
Jak se stát obhájcem a propagátorem pohybové aktivnosti ... 232

Přílohy ... 238

Literatura ... 244