

OBSAH

1. Úvod	9
a) Proč cvičit?	9
1. Přidejte roky svému životu	9
2. Přidat život do vašich let	10
b) Je cvičení prospěšné?	11
c) Jak vám může tato kniha pomoci	12
2. Základy — typy fyzické aktivity a tělesné kondice	13
a) Aerobní cvičení	14
b) Anaerobní cvičení	15
c) Síla a svalová vytrvalost	16
d) Pohyblivost	18
e) Obratnost	18
3. Vliv času	19
a) Jak se vaše tělo mění věkem	19
1. Srdce a plíce	19
2. Svalová síla	20
3. Klouby	21
4. Kostí	22
b) Věk a možnosti fyzické aktivity	22
c) Běžná životní aktivita a stárnutí	23
4. Proč být aktivní	24
a) Více energie	25
1. Snížení rychlosti srdeční činnosti	25
2. Snížení krevního tlaku	25
3. Snížení obsahu LDL cholesterolu v krvi	26
4. Zvýšení kyslíku ve svalech	26
b) Silnější, rychlejší a odpočatější	26
1. Posilování	26
2. Zlepšující-se rychlost reakcí	27
3. Uklidňující účinky	27
c) Zesílení kostí	27
d) Být ohebnější	28
e) Zbavit se obezity	29
f) Cítit se celkově lépe	29
5. Přípravy na cvičení	30
a) Odhad tělesné zdatnosti	30
1. Hodnocení tělesné zdatnosti	31
2. Doporučený stupeň tělesné zátěže	31
3. Cvičitel — specialista	31

4. Dotazník způsobilosti k fyzické aktivitě	32
5. O čem informuje testování	35
b) Co dělat dále	37
1. Sporty	38
2. Čas a odhodlání	38
3. Co ještě potřebujete	39
6. Jak trénovat	39
a) Aerobní cvičení	40
1. Frekvence cvičení	41
2. Intenzita a čas	41
3. Typy cvičení	46
b) Svalová síla	51
c) Strečink	53
d) Udělejte si tabulku	54
7. Specifická tělesná cvičení	55
a) Ohebnost	55
1. Cvičení	55
2. Další možné činnosti	56
b) Aerobní činnosti	56
1. Procházky	56
2. Plavání	74
3. Hodiny aerobiku	75
4. Jízda na běžkách	75
5. Jízda na kole	76
6. Tanec	76
7. Bruslení nebo jízda na kolečkových bruslích	76
8. Turistika	77
9. Jarmink	77
10. Klus a běh	77
11. Orientační běh	77
c) Rozvoj síly	78
1. Jednotlivé cviky	78
2. Další možné činnosti	78
8. Opatřnost při cvičení	87
a) Úrazy kostí	88
b) Úrazy svalů a šlach	89
c) Přehřátí	90
d) Podchlazení	92
e) Nadměrné nadmořské výšky	94
f) Znečištění ovzduší	95

9. Cvičení pro speciální skupiny	96
a) Nebezpečí našich postelí	96
b) Srdeční choroby	97
1. Poruchy srdečních chlopní	98
2. Srdeční infarkt	98
3. Transplantované srdce	99
4. Špatný krevní oběh	100
c) Vysoký krevní tlak	100
d) Mozková mrtvice	101
e) Obezita, cholesterol a cukrovka	101
1. Obezita	102
2. Cholesterol	103
3. Cukrovka	104
f) Chronická onemocnění dýchacího systému	104
g) Nemoci kostí a kloubů	105
1. Osteoporóza	105
2. Ohebnost kloubů	105
h) Zhoršení zraku, sluchu a mozkových funkcí	107
i) Rakovina	107
j) Zhoršená funkce ledvin	108
k) Vozíček — neschopnost pohybu	109
l) Pozdní stáří	110
10. Vytrvat — motivace a dedikace	112
a) Základy chování	113
b) Posilovat předsevzetí	114
c) Nezůstat jen u dobrého úmyslu	114
d) Pokračovat v programu	116
e) Jak vydržet na to, když se nám nechce cvičit	117
Dodatek	119
Prameny informací pro seniory	119