



ÚRAD
VEREJNÉHO
ZDRAVOTNÍCTVA
SLOVENSKEJ
REPUBLIKY



POHYBOVÁ AKTIVITA SENIOROV

- Zlepšuje činnosť srdca, prispieva k záťažovej adaptabilite organizmu, a tým znižuje pravdepodobnosť vzniku srdcového infarktu ✓
- Udržiava chrbticu a kĺby vo funkčnej zdatnosti ✓
- Posilňuje svalstvo, od ktorého je funkcia kĺbov závislá ✓
- Uvoľňuje stresové napätie ✓
- Prispieva k redukcii nadmernej hmotnosti ✓
- Formuje a zachováva optimálnu telesnú proporciu ✓
- Zachováva a zvyšuje pohybovú výkonnosť ✓
- Adekvátne pohybové aktivity urýchľujú rehabilitácie po ochorení a zraneniach ✓
- Preventívne pôsobí proti civilizačným chorobám ✓
- Predlžuje aktívny vek ✓
- Spomaľuje proces starnutia ✓

Každá pohybová aktivita musí byť primeraná aktuálnemu zdravotnému stavu organizmu!

ODPORÚČANIA PRE SENIOROV:

- **Chôdza** je najprirodzenejšia pohybová aktivita. Je bezpečná, ekonomicky výhodná, veľmi dobre ju možno zaradiť medzi každodenné činnosti, a to najmä chôdzu 2 km počas 30 min.
- **Plávanie** zapája do činnosti všetky hlavné svalové skupiny. Pri plávaní sa vztlakom vody znižuje tlak na kĺby a kosti, ako stredná fyzická záťaž sa odporúča plávať 20 minút denne.
- **Bicyklovanie** je výhodné pre tých, ktorí majú problémy s kĺbmi. Bicyklovanie rýchlosťou 10 km/h je z aeróbného hľadiska veľmi účinné, dobrý efekt na zdravie má aj bicyklovanie 30 minút denne 5 km/h.
- **Tai-chi** zlepšuje koordináciu pohybov, ktoré znižujú riziko pádov.

Milí seniori, ak neradi cvičíte, vyberte si aktivity, ktoré vás zaujmú, ktoré vám vyhovujú a zapadnú do vášho každodenného života, napr.: tanec, hry s vnúčatami, práca v záhradke, vychádzky so psom...