



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O pohybu](#) 21. 3. 2023 | Mgr. Alena Vídeňská

Čtyřicítka na krku? Super věk pro řadu sportovních aktivit

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Ctyricitka-na-krku-Super-vek-pro-radu-sportovnich-aktivit__s10011x20528.html

U někoho se začínají objevovat první zdravotní problémy, někdo bojuje s váhou. Přejít do středních let je tu! Pokud si říkáte, že už se nyní nevyplatí cvičit, když jste s tím nezačali dříve, jste na omylu! Pojďme se podívat nejen na sporty, které stojí za to vyzkoušet, ale zaměřit se i na partie, kterým je vhodné se věnovat z hlediska zdraví.



Na jaké svalové partie se zaměřit

Vaši pozornost si zaslouží především problémové partie, jako jsou paže, hýždě,

stehna a břicho, které vytvářejí esteticky pěkný pohled na postavu, pokud jsou posílené.

Mimo to se zaměřte na:

posilování:

- Zádových svalů (předejdete tak jejich bolestem)
- Středu těla – tzv. core (zaručíte si tak správné držení těla, tělo bez bolesti, zlepšíte svou rovnováhu)
- Pánevního dna (zabráníte tak nechtěnému úniku moči a poklesu nebo výhřezu pánevních orgánů)

protahování:

- Celého těla – zadní a přední strana stehen, lýtkové svaly, svaly okolo kyčlí a hýžděové svalstvo, zádové a prsní svaly, svaly krční páteře a trapézy

Které pohybové aktivity vyzkoušet

Fitness

Cvičení ve fitku s vahou vlastního těla, nebo různými fitness pomůckami a silový trénink by se měl stát nedílnou součástí nás všech. Buduje a udržuje

aktivní svalovou hmotu, a i když vás mohou trápit zdravotní problémy (např. kolena, záda, prodělaný infarkt, bypass, atd.) můžete cvičit pod dohledem zkušeného trenéra, který ví, jaké cviky můžete s ohledem k vašemu zdravotnímu stavu vykonávat. **Do fitka může chodit opravdu každý, kdo chce zlepšit svou fyzickou kondici, mít silné a zdravé tělo, zhubnout a cítit se ve formě.**

- Silový trénink zpevňuje nejen svaly, ale zvyšuje i hustotu kostí, udrží zdravé vaše klouby a šlachy.

Trampolínky (jumping)

Trampolínky neboli jumping můžete vyzkoušet formou [skupinové lekce](#). Skákání na trampolínkách má pro vaše tělo několik nezbytných benefitů.



- Zlepšíte si díky němu vaši svalovou sílu a vytrvalost, zvýšíte svou aerobní kapacitu a hustotu kostí, čímž mimo jiné můžete předcházet osteoporóze, posilujete svaly celého těla, včetně coru a pánevního dna, podpoříte lymfatický systém, zlepšíte koordinaci svých pohybů, svou koncentraci a dokonce se u tohoto sportu i protáhnete.
- Jelikož jsou skoky skvělým pohybem pro rozprouzení lymfatického systému, může pravidelné zařazení této sportovní aktivity pozitivně ovlivnit, nebo zmírnit projevy celulitidy.

Cvičení s TRX

Cvičit s TRX může opravdu každý, **nezáleží na úrovni fyzické kondice, ani**

na hmotnosti. Procvičíte nejen svalové partie, které jsou standardně procvičovány při obvyklých trénincích, ale zejména zapojíte [svaly hlubokého stabilizačního systému \(HSS\)](#) a méně využívané a namáhané svaly. Cvičení na TRX zlepšuje celkovou tělesnou koordinaci a každý cvik je proveden při zpevnění celého těla. Silový trénink se tak vyskytuje v každém pohybu.

- Při cvičení s TRX je při každém cviku maximálně aktivován HSS, procvičuje se také flexibilita, koordinace a rovnováha.

Vodní aerobik

Toto kondiční cvičení ve vodě má spoustu výhod. Nejen, že **voda odlehčí vašemu pohybovému aparátu**, ale zároveň její odpor umožní rozvoj svalové síly, vytrvalosti a flexibility.

- Pravidelné cvičení ve vodě příznivě působí na krevní oběh, srdeční soustavu, svalstvo, vazy a klouby.
- Je to skvělé cvičení při posttraumatických stavech, je vhodné pro všechny věkové kategorie všech úrovní pokročilosti.

Využívají se různé pomůcky, které zvyšují odpor vody a tím zefektivňují samotný trénink, případně se cvičí pouze s vlastním tělem.

Paddleboard

Jelikož je paddleboard nestabilní plocha a na vodě se neustále pohupuje, nutí naše tělo zapojit co nejvíce vnitřních svalů, včetně coru.

- Zlepšíte si díky němu stabilitu, balanc, motoriku a koordinaci. A hlavně – aktivně zpevníte celé tělo.
- Při rychlejší jízdě posilujete i kardiovaskulární systém, spalujete aktivně tuky, zlepšujete si svoji fyzičku i kondičku.

Pomalé cvičení ve stylu jóga, pilates, thai-chi

Uvolnění, relaxace těla i ducha, ale zároveň i posilování – to vše naleznete na lekcích [jógy](#), [pilatesu](#) nebo [thai-chi](#). Tyto pomalé sporty jsou **ideální doplněk k silovějším sportům.**



- Celkově zlepší vaše další sportovní výkony a flexibilitu, vybalancují svalové nerovnosti a dokonce i omlazují! Ne nadarmo se říká, že „*vaše tělo je tak staré, jak jsou pružné vaše fascie*“.

Pro posílení vašeho kardiovaskulárního systému, zapojte do svých pravidelných aktivit **chůzi nebo jízdu na kole**. Vyhledávejte veškerý přirozený pohyb, jelikož pohyb je život. Pohybem posiluje vaše svaly a šlachy. Díky tomu budete v lepší fyzické kondici, a tím pádem i soběstačnější.

Nezapomínejte na to, že ruku v ruce s pohybem a lepším zdravím jde i **vyvážený jídelníček**. Konzumujte dostatek bílkovin, nezapomínejte na vitamín D, omega 3, železo a důležitý antioxidant vitamín C.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací: Vlastní praxe

Ulekare.cz

Vitalweb.cz

i60.cz

[chůze cvičení s TRX](#) [cvičení s vlastní vahou](#) [dostatek pohybu](#) [fascie](#) [fitness](#)
[centrum](#) [flexibilita](#) [jak zlepšit flexibilitu](#) [jízda na kole](#) [jóga](#) [posilování](#) [posilování](#)
[hýždí](#) [posilování paží](#) [posilování problematických partií](#) [posilování stehen](#) [silový](#)
[trénink](#) [skupinové cvičení](#) [střed těla](#) [trénink](#) [trénink rovnováhy](#) [zpátky do formy](#)

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz