

HÝBEJTE SE DOMA VĚKU NAVZDORY ANEBO PŘÁVĚ PROTO

Pohyb je naprosto zásadní v každém období našeho života, ale s přibývajícím věkem na jeho významu dokonce stoupá! Pak to není o výkonech, ale o zajišťování každodenních činností a soběstačnosti!

PROČ JE POHYB DŮLEŽITÝ?

1. zpomaluje pokles funkční zdatnosti

Všichni víme, že s úbytkem pohybové aktivity dochází k dekonkci – svaly ztrácejí na síle, klouby na pohyblivosti, kosti na pevnosti, srdce i plíce na efektivnosti, a trpí také stabilita. Toto jsou jednotlivé komponenty funkční zdatnosti, které v pozdním věku ovlivňují schopnost bezpečně a samostatně vykonávat každodenní aktivity.

Čím jsme starší a křehčí, tím rychlejší je pokles jednotlivých komponent – i jen týdny bez pohybu mohou zkomplikovat život!

SOUČASNÁ OPATŘENÍ VEDOU KE SNIŽOVÁNÍ PŘIROZENÉ POHYBOVÉ AKTIVITY.

Čím déle budou trvat, tím více může být ohrožena bezpečnost a schopnost zvládat denní aktivity!

NEČEKEJTE A HÝBEJTE SE DOMA – chytře, bezpečně a dříve, než už na to nebudete mít sílu.



DŮVODŮ, PROČ SE PRAVIDELNĚ HÝBAT, JE ALE MNOHEM VÍCE!

Pohyb má vliv prakticky na každou buňku našeho těla a na funkci všech našich orgánů.

2. dochází k prokrvení a zásobení všech orgánů kyslíkem a živinami – pohyb podporuje:

- trávení
- vylučování
- metabolismus
- hormonální rovnováhu
- imunitní systém

3. podporuje i mozkovou aktivitu

4. pomáhá udržet duševní rovnováhu

5. snižuje riziko vzniku nejrůznějších onemocnění

6. přispívá ke snížení doby rekonvalescence nebo ji vůbec umožní (pokud na to přijde)

7. příznivě ovlivňuje kvalitu spánku

+ příjemně zpestří váš den – budete se cítit lépe a třeba se i pobavíte!

NEODKLÁDEJTE TO – ZACVIČTE SI KAŽDÝ DEN TROCHU!

Jednou nebo vícekrát. Každý pohyb se počítá – každý hluboký nádech, každý krok i každé zvednutí se z křesla. Vyplatí se to!

Až to bude možné, budete se moci vrátit do života, na který jste byli zvyklí!! Opět si hrát s vnoučaty, zajít do divadla nebo si vyrazit na výlet! A třeba na tom budete i lépe...