

Živospráva v staršom veku – význam pohybu

- Pohyb a telesná aktivita by mali byť primerané zdravotnému stavu
- Akékoľvek zaťaženie organizmu je u každého človeka individuálne, v závislosti od momentálnej fyzickej kondície
- Okrem práce okolo domácnosti alebo v záhrade sa odporúčajú dlhšie prechádzky za každého počasia, rýchla chôdza, príp. aj kratší beh
- Je vhodné venovať sa skupinovej turistike, čo má význam nielen zdravotný, ale aj spoločenský a psychologický



- Prospešné sú aj jednoduché cviky z domácej gymnastiky, strečingu, príp. jogy, plávanie, bicyklovanie
- Zaťažovanie až do vyčerpania sa neodporúča, môže organizmus viac poškodiť, ako mu osožiť
- Každú pohybovú aktivitu treba robiť iba do príjemnej únavy
- Pohybom sa udržiavajú v dobrej funkcii všetky orgány tela, zlepšuje sa dýchanie a krvný obeh, dochádza k zmene stravovacích návykov
- Správne volenými cvikmi sa predchádza bolestiam pohybového aparátu, najmä chrbtice; telesná aktivita, cvičenie prispieva k spomaleniu vzniku osteoporózy