

Obsah

2 *Trénink rovnováhy a koordinace* 56

Rovnováha	58
Koordinace	80

1 *Pohyb – klíč k delšímu životu* 8

Aktivní i ve vyšším věku	10
Pohyb a sport při chronických onemocněních	22
Strava a pitný režim amatérského sportovce	27
Rádce pro zdravý životní styl	30
Další tipy pro lepší kondici: ranní gymnastika	38
Automasáž	50

3 *Posilování* 98

Posilování paží	100
Posilování trupu	120
Posilování nohou	144
Každodenní cvičení	160

4 *Bud'te pohybliví* 164

Pružné svaly na pažích	166
Pružný a pohyblivý střed těla	172
Pružné svaly na nohou	184

5 Vybíráme vhodný sport 190

Turistika – zábavnější, než si myslíte _____	192
Nordic walking – chůze s hůlkami _____	196
Běh jako elixír mládí _____	202
V kondici i v zimě: běh na lyžích _____	208
Jako ryba ve vodě: plavání _____	212
Cyklistika – vytrvalostní sport pro každého _____	216
Golf – ideální relax pro seniory _____	220
Míčové hry a druhý poločas života _____	224
Pilates _____	228
Jóga _____	241

6 Pohyb jako lék

246

Chronický stres a léčba pohybem _____	248
Srdečním chorobám navzdory _____	256
Cévní mozková příhoda _____	266
Cukrovka _____	272
Osteoporóza _____	282
Dýchací obtíže _____	288
Artritida _____	291
Výměna kyčelního a kolenního kloubu _____	294
Bolesti zad _____	300
Žilní onemocnění _____	304
Rejstřík _____	310
Poděkování _____	319
Tiráž _____	320