

Proč být fit ?

Lidé často používají slova "být fit", ale je třeba si uvědomit, k čemu vlastně potřebujeme být v kondici. Kondice by měla odpovídat vašemu životnímu stylu. Nemusíte být zrovna vrcholový sportovec, ale všichni bychom měli mít dostatek energie k rychlé chůzi, vyběhnutí do schodů a zvládnutí každodenních činností, aniž bychom se cítili příliš unaveni nebo nemohli popadnout dech.

Člověk v dobré kondici nejen vypadá, ale cítí se lépe, a být fit znamená prospívat i svému zdraví. Budete mít



odolnější srdce a lepší krevní oběh. Být fit napomáhá ke snížení krevního tlaku a cholesterolu, kontrole váhy a snižování stresu, což dohromady minimalizuje nebezpečí vzniku vážných, zejména srdečních onemocnění.

Jak být fit ?

Celkový dobrý zdravotní stav - dobrou tělesnou kondici - by měly tvořit tři složky, jako je vytrvalost, která udržuje srdce a plíce v pořádku, svalová síla a pružnost, abyste zůstali ohební a pohybliví. Chcete-li si užít penzi, začněte s tréninkem pokud možno ihned.

Cvičení

Pro tělo je dobré jakékoli cvičení, ale pro srdce je nejlepší cvičení vytrvalostní, tj. jakékoli, kdy tělesný pohyb spojený s určitou námahou trvá po určitou delší dobu. Může to být buď rychlá chůze nebo běh, plavání či jízda na kole, případně aerobik.

Pořádně si zacvičit znamená zbavit se nahromaděného napětí. Někdy je na konci dlouhého pracovního dne obtížné se přinutit ke cvičení, ale místo abyste se zhroutili k televizi, zkuste se raději projít nebo si jděte zaplavat. Překvapí vás, jak se budete cítit osvěženi a kolik získáte energie.

Zlaté pravidlo pro každé cvičení zní: začít pomalu, postupně přidávat a vytrvat! Aby mohlo cvičení mít na or-

ganismus blahodárné účinky, doporučují odborníci cvičit dvakrát až třikrát týdně po 20 až 30 minutách. Důležité je střídát různé typy cviků a aktivity, aby cvičení neztrácelo na zajímavosti a motivaci. Zkuste místní tělocvičnu, fitness centrum apod. S pomocí jejich kvalifikovaného personálu si jistě vyberete aktivitu, která vám bude nejlépe vyhovovat.



Sport

"Rád(a) bych zkusil(a) nějaký nový sport, ale nemám čas". To je velice běžná výmluva, na kterou je jediné řešení: nějaký si najděte. Sport by se pro vás měl stát příjemným a pravidelným zvykem - asi jako čištění zubů. Brzy zjistíte, že jste nabití nově získanou energií a vše zvládáte rychleji a účinněji. Budete mít tudíž i víc času pro sebe.

Několik rad ke cvičení, ale i k opatrnosti

- Pokuste se do svého každodenního režimu vpravit trochu každodenního cvičení.
- Vystupte z autobusu o pár stanic dříve a zbytek dojděte pěšky. Pěšky chodte i do schodů: šetřte raději výtah, než sebe. Na krátké cesty nepoužívejte auto a trochu se projděte.
- Začněte pomalu a postupně přidávejte.
- Cvičte jen tolik, abyste byli příjemně unaveni, ale zbytečně se nepřepínajte.
- Před vlastním cvičením si dejte "zahřívací kolo", abyste si trochu protáhli tělo a rozhýbali svaly.
- Ke konci cvičení zvolněte tempo, abyste vychladli postupně. Nepřestaňte cvičit naráz.
- Po vydatném jídle si dejte hodinu pauzu, než začnete cvičit.

Dobré je začít pravidelně cvičit či pěstovat nějaký sport s přítelem či přítelkyní, protože se můžete vzájemně povzbuzovat a vůbec, ve dvou se to lépe táhne. Existuje spousta sportů, na které byste si běžně nevzpomněli. Zkuste nějaký, třeba vás zaujme natolik, že si ho oblíbíte napořád. Tenis, golf, plachtění, windsurfing, jízda na koni, kanoistika, koulaná, lukostřelba, to všechno jsou velice atraktivní a zdraví prospěšné sporty. Kontaktní adresy najdete v adresáři. Pokud se vám zdají příliš exotické, klidně se věnujte chůzi, plavání či jízdě na kole. Nezapomínejte, že každá forma pohybu je účinná. Pro každého, ať je fit nebo ne, ať je mu šestnáct nebo šedesát, se vždycky vhodný sport najde.



- Nepřekonávejte bolest, tělo si samo říká, že má dost.
- Nejlepší je pomalý, rytmický pohyb - jízda na kole, plavání a chůze jsou ideálním všestranným cvičením.



POZOR! Se cvičením sice můžete začít v kterémkoli věku, ale pokud jste dlouho necvičili, je vám přes čtyřicet, jste po nemoci či máte nějaké problémy s klouby, poraďte se s lékařem, než se pustíte do nějakého namáhavého cvičení.

Být fit znamená:

- Cítit se na konci dne stejně čerstvým jako ráno.
- Cítit se plně elánu a ne jako vyždímaný hadr.
- Být schopen nenechat se utahat dětmi, ale utahat je.
- Spát každou noc hlubokým a zdravým spánkem.
- Brát schody po dvou, aniž by vám došel dech.
- Dožít se zralého věku a užít si ho.

BÝT FIT ZNAMENÁ BÝT ZDRAVÝ..... BÝT FIT ZNAMENÁ
TĚŠIT SE ZE ŽIVOTA!



Šestero rizikových faktorů a šestero zásad:

Nezapomeňte, že kouření je jen jedním z faktorů způsobujících srdeční choroby. Pro snížení rizika si vezměte k srdci i další zásady:

K zdravému srdci vede cesta přes zdravou stravu.

S přibývající tělesnou hmotností se srdce zbytečně zatěžuje.

R ozhodně učíte vše proti vysokému krevnímu tlaku.

D uševní stres a napětí vašemu srdci nijak nepřispívají.

C vičení je součástí moderního životního stylu.

I vy se můžete odnaučit kouřit.



Pro začátek si obzarejte všech šest brožurek této série a začněte už dnes.

Postarejte se, abyste měli zdravé srdce a vaše srdce se postará o vaše zdraví.

Fórum zdravé výživy
IKEM, Vídeňská 800
140 21 Praha 4
www.fzv.cz



FORUM
ZDRAVÉ
VÝŽIVY

Kondice

