



FITNESS 20. 11. 2019

## Cvičící stoly vám pomohou začít s pohybem

**Fyzická aktivita je nedílnou součástí podpory našeho zdraví. Je zásadní pro správný pohyb střev, zlepšuje paměť (krátkodobou i dlouhodobou),...**

Pohyb a cvičení je důležité v každém věku. Někdy však dobrý úmysl zkomplikuje náročná životní situace, zdravotní obtíže a nebo jednoduše přemíra povinností a s tím související nedostatek času. Jenže naše tělo pro své správné fungování pohyb potřebuje, a to v každém věku. Jak z toho tedy ven? Řešením mohou být cvičící stoly, které nám pomohou vrátit se do kondice. A nemusí se nutně jednat „jen“ o cvičení pro seniory.

### Cvičení pro seniory i mladší ročníky

Fyzická aktivita je nedílnou součástí podpory našeho zdraví. Je zásadní pro **správný pohyb střev, zlepšuje paměť** (krátkodobou i dlouhodobou), **schopnost se soustředit, učit se, podporuje optimální činnost srdce** a v neposlední řadě **zklidňuje** naši **psychiku**. Pohyb je zásadní i pro regenerační a omlazující **spánek**. Zatímco mladší ročníky občas vytáhnout podložku na cvičení,

starší ročníky už nad tím trochu zaváhají. Pohyb se s věkem mění, ale měl by s námi zůstat. Ostatně, je prevencí i obezity a kardiovaskulárních chorob (infarkt je nejčastější příčina smrti v ČR).

## Cvičení pro seniory - na co se zaměřit

[Lidé, kteří se blíží šedesátce](#) by měly své tělo aktivně podporovat. Inspiraci si však mohou vzít i výrazně mladší lidé, kteří například trpí nadváhou nebo mají nějaké zdravotní obtíže či prodělali úraz. Je třeba si uvědomit, že u cvičení pro zdravé nejde o výkony hodné olympijských borců, ale o získání důvěry ve své tělo a hlavně podpora bezbolestného komfortního pohybu. Na co se tedy zaměřit?

1. **Chodte.** Ať už se bude jednat o procházku se psem, s dítětem/vnukem a nebo jen do obchodu na nákup, zkuste dodržet alespoň 6 000 kroků denně (což je asi 4 km). V mobilu můžete mít chytrou aplikaci zdarma, která kroky měří za vás.
2. **Procvičujte rovnováhu.** Střed těla je základním preventivním krokem proti úrazům. I s blížící se zimou se ocitáme na mokřích či namrzlých chodnících, nerovném terénu a je dobré mít tělo pod kontrolou.



1. **Alespoň 3x denně si sedněte na zem a zkuste se bez opory zvednout.** Zpočátku to bude sranda, ale vezte, že právě při tomto pohybu se zapojuje velké množství svalů. Hledejte způsoby, jak to udělat co nejvíce bezúsilně. Jakmile to půjde snadno, zkuste to samé z lehu.
2. **Nebojte se požádat o pomoc!** Ne vždy na všechno stačí podložka na cvičení a pevná vůle. Někdy potřebujeme podporu a radu. Jednou z cest je využití cvičících stolů.

## Cvičící stoly vs. podložka na cvičení

Může se zdát, že obě techniky jsou proti sobě, ale není tomu tak. Jen je třeba zvážit, kterou z variant potřebujete vy právě teď. Zatímco na podložce na cvičení se vyplatí už mít nějaké pohybové/cvičící návyky (jinak můžete svaly spíše přetížit nevhodným pohybem), cvičící stůl cvičí do určité míry za vás. Vaším úkolem je mu nebránit. Díky tomu se zapínají ty „správné“ svalové okruhy, které je třeba posílit. Je tedy vhodné i jako cvičení pro seniory pro rozpohybování se. Cvičící stoly se mohou dobře kombinovat třeba i s [vibrační plošinou](#).

## Cvičící stoly - čím přispívají zdraví

- **Umožňují protažení jednotlivých svalových skupin**, a to citlivým způsobem, ale bez úlev, ke kterým se uchylujeme, když cvičíme jen s vahou vlastního těla. Navíc máme nad pohybem určitou kontrolu díky podpoře cvičícího stolu.
- **Zvyšuje pohyblivost kloubů**, což ocení nejen senioři. Navíc díky posílení i vazů a šlach se zlepšuje držení těla, což může vést i k odbourání nepříjemných bolestí například v krční oblasti nebo mezi lopatkami a v ramenou.
- **Zpevňuje pánevní dno**, čímž dochází k prevenci řady obtíží - bolesti v bedrech, problémy se zácpou nebo inkontinence. Právě z tohoto důvodu by toto [cvičení měly zvážit i ženy už od 40. roku věku](#), protože riziko inkontinence výrazně roste (prodělanými porody, hormonálními změnami aj.)
- **Stimulují krevní oběh** - díky tomu regulují i krevní tlak a zajišťují prokrvení končetin i vnitřních orgánů - i tento pozitivní dopad dokazuje, že se nejedná jen o cvičení pro seniory.
- **Posílení lymfatického systému** - lymfatický systém má na starosti „odpadové hospodářství“ našeho těla. To, co není tělu prospěšné a neodejde skrze jiné detoxikační orgány (ledviny, játra, kůže), odchází právě lymfou. Optimální funkčnost je důležitá v každém věku, neboť výrazně ovlivňuje zdraví jedince (a jeho imunitní reakce) a navíc může být i prevencí proti alergiím a ekzémům.
- **Vytvarování postavy** - cvičící stoly nejsou primárně určeny k tvorbě mohutných svalů, ale spíše k posílení stávajících svalových skupin. Fyzickým povzbuzením organismu odchází také přebytečná voda. Díky tomu dochází i k úbytku tuku a centimetrů, zejména v oblasti stehen, zadečku, boků a břicha. Pomáhá i s problematickými partiemi jako např. vnitřní strany stehen.
- **Pozitivní kosmetické dopady** - nejen ženy ocení cvičící stoly jako pomocníka proti celulitidě a prostřednictvím prokrvení i zlepšení vzhledu pokožky.