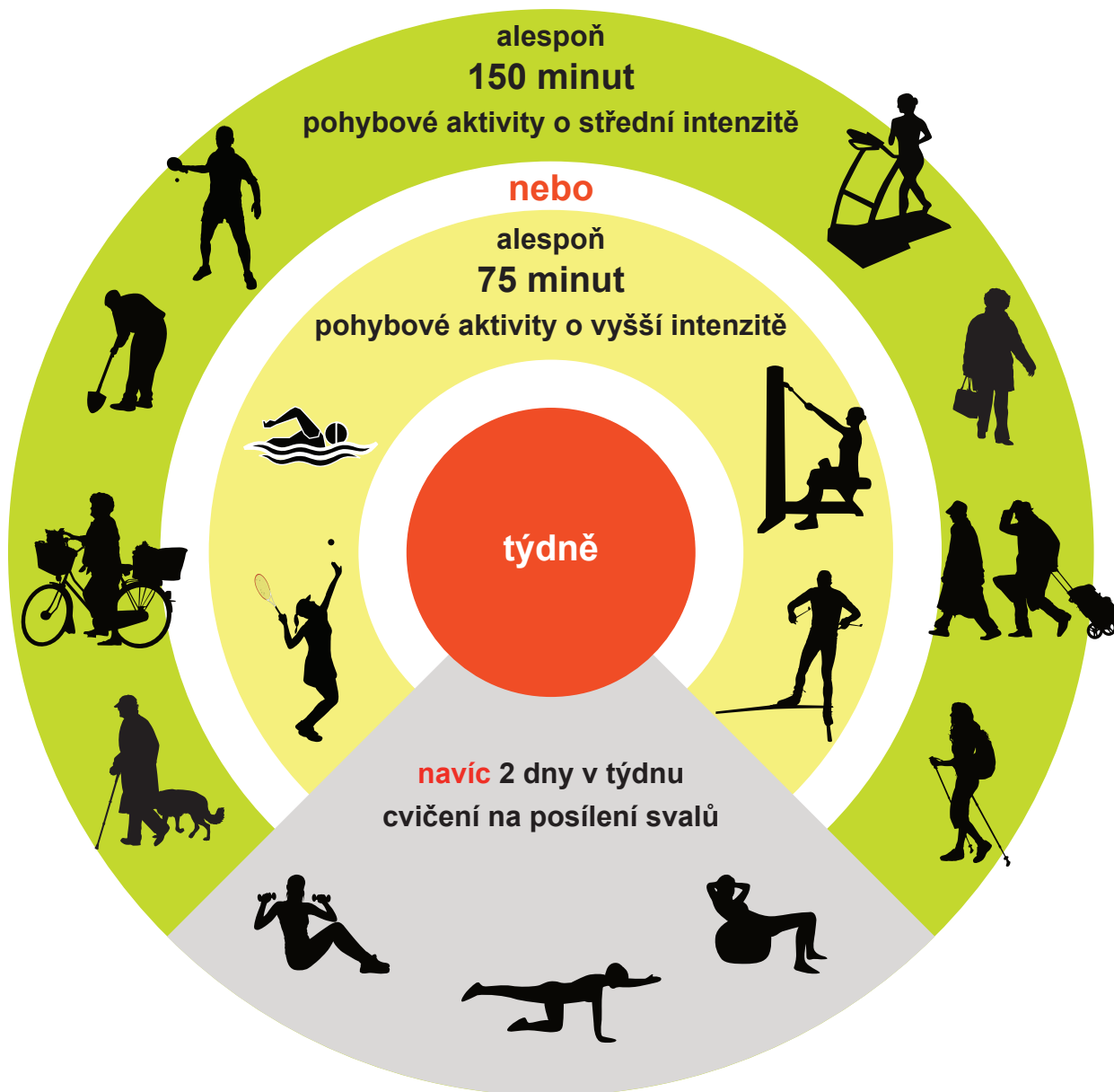


Doporučení pro pohybovou aktivitu seniorů (od 65 let výše)



Vytrvalostní cvičení o střední intenzitě znamená, že během cvičení ještě můžete mluvit, ale už nemůžete zpívat.

Vytrvalostní cvičení o vyšší intenzitě znamená, že během cvičení ještě můžete občas něco říci, ale už nemůžete plynule mluvit.

Cvičení by mělo posilovat **všechny hlavní svalové skupiny**, tj. svaly nohou, hýždí, hrudníku, zad, břicha, ramen a paží.

Snažte se provádět co nejvíce různých druhů cvičení. Trénujte také rovnováhu a pohyblivost. Cvičení o střední a vyšší intenzitě můžete různě kombinovat, abyste dosáhli doporučeného cíle. Platí pravidlo, že 10 minut cvičení s vyšší intenzitou se počítá stejně jako 20 minut cvičení o střední intenzitě. Dále je třeba vyhýbat se dlouhému sezení nebo je opakovaně přerušovat pohybem.

Zdroj: Upraveno podle Rakouských doporučení pro pohybovou aktivitu (Österreichische Bewegungsempfehlungen).