**Pohyb jako cesta ke zpomalení stárnutí**

***Mgr. Zuzana Klofandová***

*wellness specialistka, fitness trenérka a výživová poradkyně,*

*spolupracovnice AquaLife Institutu*

Najít si čas na pravidelnou pohybovou aktivitu nebývá pro ženy středního věku tak snadné jako ve dvaceti nebo i třiceti letech. A mají k tomu spoustu objektivních důvodů – hodně práce, energie ubývá a musí se s ní hospodařit efektivněji než dříve, přidávají se zdravotní problémy či úmorné bolesti zad a kloubů... Je to začarovaný kruh, ze kterého je ale potřeba vystoupit ven – pomůže právě pohybová aktivita, která dokáže s lidským tělem i psychikou zázraky.

**Vliv pohybu na zdraví a stárnutí**

Pravidelné **aerobní cvičení** snižuje krevní tlak, zlepšuje průtok krve a navíc zvyšuje elasticitu cév. Dokáže snížit hladinu „špatného“ LDL cholesterolu a naopak zvýšit „hodný“ HDL cholesterol, čímž přispívá k prevenci infarktu a mozkové mrtvice. Pohybová aktivita tak slouží jako prevence vzniku kardiovaskulárních onemocnění a díky tomu, že pomáhá s udržením zdravé hmotnosti, i jako prevence vzniku cukrovky druhého typu.

Zásadní je také vliv pohybu na svalovou hmotu. Po 40. roce života dochází k přirozenému úbytku svalové hmoty (tzv. sarkopenie), proto je vhodné zaměřit aktivity zejména na **silový trénink** a zvyšování svalové síly. Takové cvičení zlepšuje celkovou tělesnou kondici a zmenšuje riziko vzniku nepříjemného zranění, které je u trénovaných svalů výrazně nižší.

Cvičení s vlastní váhou nebo se závažím stimuluje tvorbu kostní hmoty, a výrazně tak snižuje riziko vzniku osteoporózy, ke které dochází mj. kvůli poklesu hladiny estrogenu. Protože pohyb přispívá ke zmírnění zánětlivých procesů v organizmu, pomáhá ženám, které mají predispozice k artritidě nebo už jí v nějaké míře trpí.

S přibývajícím věkem ubývá také kolagen a synoviální tekutina v kloubech. V tomto směru je užitečné **cvičení podporující flexibilitu**, které slouží jako prevence ztuhlosti kloubů. Cvičení flexibility udržuje dobrou pružnost svalů a šlach, a zlepšuje tak celkovou pohyblivost. Zahrnout bychom měli také **cviky na mobilitu** pro zvýšení rozsahu pohybu v kloubech – vhodná je např. jóga, pilates nebo konkrétní cviky zaměřené na flexibilitu a mobilitu.

Čím jsme starší, tím je důležitější dostatečné **zahřátí svalů a kloubů** před pohybovou aktivitou, ale také následná a důkladná **regenerace**, která si zaslouží stejnou pozornost a úsilí jako samotné cvičení. Po tréninku proto vždy věnujeme minimálně 15 minut protažení, dopřejeme tělu vyživující kalorický příjem a večer kvalitní spánek. Pokud bude náš organizmus unavený, výsledky se nedostaví, a my tak ze začarovaného kruhu nevystoupíme.

Pohybová aktivita má neopomenutelný vliv i na psychické zdraví a celkovou pohodu. Protože zvyšuje hladinu endorfinů a snižuje hladiny stresových hormonů, má lví podíl na snižování stresu a výskytu úzkostí. Díky dostatku pohybové aktivity během dne přichází večer únava, daří se nám rychleji usnout a spánek je kvalitnější. Lepší spánek posiluje imunitu a ještě pozitivně ovlivňuje naše stravovací volby – nesaháme tolik po sladkých ani tučných jídlech. Super kondice a působivější vzhled pravidelně sportující ženy se zase příznivě projeví na jejím sebevědomí a energii do života. Klíčovou roli hraje pohyb ve zmírnění příznaků perimenopauzy a menopauzy, jako jsou např. návaly horka nebo kolísání nálad.

**Cvičení pro každý věk**

Pro ženy středního věku je ideální kombinace různých typů cvičení, tj. aerobní cvičení neboli kardio, silové cvičení, trénink flexibility a mobility a také balanční cvičení, které by mělo být součástí silového tréninku:

* Jako kardio se hodí chůze, nordic walking, běh, cyklistika, plavání nebo třeba tanec. Aerobní cvičení zlepšuje srdeční činnost, spaluje tuky, zvyšuje kapacitu plic a celkově zlepšuje metabolizmus. Frekvence může být 3–5x týdně po dobu 30–60 minut.
* K silovým tréninkům patří cvičení s vlastní váhou jako dřepy, kliky, plank aj., cvičení s odporovými gumami a s činkami (klidně i těžšími) a posilování na strojích. Silové cvičení udržuje dostatek svalové hmoty, která má tendence ubývat, zvyšuje kostní denzitu a chrání klouby (za předpokladu, že cvičíme dobře). Frekvence může být 2–3x týdně po dobu 20–45 minut – důležité je ale střídat různé svalové skupiny (nohy, ruce, záda).
* S protahováním a zvyšováním flexibility nám pomůže jóga, pilates, strečink po cvičení nebo třeba tai-chi. Protahování zlepšuje pružnost, ale také podporuje správné držení těla a uvolňuje stres. Frekvence by měla být ideálně každodenní v délce 15–30 minut, na konci cvičení, po probuzení nebo před spaním.
* Počítá se i „rekreační“ pohyb, jako je zahradničení, větší úklidy, procházky s domácím mazlíčkem aj. Pokud se opravdu celý den nezastavíme nebo jsme minimálně půl hodiny venku na čerstvém vzduchu a přirozeném světle, není potřeba ještě k tomu cvičit.
* Při sportování nezapomínáme na přiměřené zavodnění organizmu. Nedostatečné doplňování tekutin může vést k dehydrataci a následně ke zvýšení srdeční frekvence, ale i ke snížení objemu krve kolující v těle, což nadměrně zatíží srdce, svaly a další orgány. Základem pitného režimu by měly být slabě nebo středně mineralizované přírodní minerálky, které doplní tělu minerální látky (tj. ionty, elektrolyty) ztracené potem.

Uvedená doporučení jsou určená pro dospělé ženy včetně věkové kategorie 40+. Doporučení pro ženy středního věku se příliš neliší od doporučení pro mladší ženy (18–39 let), rozdíly spočívají spíše v přístupu ke cvičení, cílech, konkrétních typech aktivit v závislosti na věku, kondici a životním stylu. Ženy středního věku by se ale určitě měly více zaměřit na výbušné, hodně silové, intervalové cvičení, kterého se často bojí a vyhýbají se mu, přitom je pro ně velice prospěšné.

**Důležitost regenerace a relaxace**

V týdnu by měly být 1–2 dny volné a ideálně využité k regeneraci, která je klíčová pro opravu a růst svalových vláken – regenerace musí být doplněná dostatečným příjmem bílkovin a správnou hydratací spolu s kvalitním spánkem. Příliš intenzivní nebo častý pohyb bez dobré regenerace je kontraproduktivní, zhoršuje zánět v těle a urychluje stárnutí buněk (nedochází k regeneraci mitochondrií). V tréninku se neposouváme, stagnujeme, nedokážeme dále zvyšovat zátěž, a zlepšovat tak svou kondici. Špatná regenerace nás dokáže také vyvést hormonálně z míry a zvyšovat hladiny stresových hormonů. To, z čeho se tělo mladší ženy bude dostávat několik hodin nebo jeden den, bude ženě středního věku trvat minimálně dva dny.

Do odpočinku můžeme zařadit strečink, masáže nebo saunu, které podporují uvolnění a detoxikaci. Regeneraci napomáhá i správná výživa, tedy vyvážený poměr makroživin bohatých na minerální látky, vitamíny a stopové prvky. Klíčová je také kvalitní hydratace organizmu v čele s minerálkami, ale i iontovými nápoji a dalšími nápoji s elektrolyty – pitný režim je stěžejní pro zdravý chod všech metabolických procesů a přirozenou detoxikaci těla. Chybu určitě neuděláme, pokud se zaměříme na světelnou hygienu a seřízení cirkadiánního rytmu, aby tělo nemuselo vykonávat zbytečnou práci a mohlo pracovat přirozeně podle svých hodin. To se projeví na kvalitě spánku, což je priorita číslo jedna. Spánek by měl být dlouhý až 8,5 hodiny, nepřerušovaný, přičemž ideální je jít spát kolem 22. hodiny. Se zklidněním pomůže meditace, různé dechové techniky, jógové pránajamy nebo také masážní podložky, které umí divy.

**Akční plán na 7 dní pro ženy středního věku (příklad pro inspiraci):**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Den** | **Typ aktivity** | **Popis** |
| **Pondělí** | Kardio (střední intenzita) | * 30 min rychlá chůze nebo jízda na kole * 5 min protažení (zaměření na nohy a záda) |
| **Úterý** | Silový trénink (celé tělo) | * Dřepy s vlastní váhou 3 x 12 * Kliky na kolenou 3 x 10 * Výpady 3 x 10 na každou nohu * Prkno 20–30 sek |
| **Středa** | Regenerační den | * 20 min lehká jóga (zaměření na flexibilitu a dechové techniky) * Relaxační procházka volným tempem |
| **Čtvrtek** | Kardio (vyšší intenzita) | * Intervalový trénink (2 min svižná chůze + 1 min běh, opakovat 5 x) * 5–10 min protažení (zaměření na záda a lýtka) |
| **Pátek** | Silový trénink (střed těla) | * Most na zádech 3 x 12 * Šikmé prkno 15–20 sek, 3 x na každou stranu * Rotace trupu 3 x 15 |
| **Sobota** | Protahování a rovnováha | * 30 min jóga nebo pilates (zaměření na zlepšení flexibility a rovnováhy) * Protažení svalů celého těla |
| **Neděle** | Regenerace nebo volný pohyb | * 30–60 min procházka v přírodě volným tempem * Relaxace (meditace, masáž, sauna) |

\* \* \*

**AquaLife Institute (**[**www.aqualifeinstitute.cz**](http://www.aqualifeinstitute.cz)**) je organizace**,   
která sdružuje přední odborníky a vědce zabývající se hydratací organizmu, výživou   
a zdravým životním stylem, ale i vodou jako přírodním zdrojem. Sleduje aktuální problémy a potřeby české společnosti v oblasti výživy a zdraví s důrazem na pitný režim. Podporuje také vědu a výzkum týkající se pitného režimu a vlivu příjmu tekutin na zdraví.



*Pro další informace kontaktujte agenturu Quent, Pavlínu Perlíkovou,   
tel.: 602 630 003, e-mail: pavlina.perlikova@quent.cz*



*Pro další informace kontaktujte agenturu Quent, Pavlínu Perlíkovou,   
tel.: 602 630 003, e-mail: pavlina.perlikova@quent.cz*