

Zuzana Hudáková

Pohybová aktivita a životný štýl vo vyššom veku

SOVENIO

doc. PhDr. Zuzana Hudáková, PhD.

Vedúca katedry fyzioterapia, Fakulta zdravotníctva, KU Ružomberok

Pohybová aktivita a životný štýl vo vyššom veku

Recenzenti:

Prof. MUDr. Anna Lesňáková, PhD.

Prof. MUDr. Oľga Švestková, PhD.

Grafický návrh obálky: Mgr. Božena Šlajsová

Spracovanie obálky a sadzba: Ing. arch. Jan Paclt

Obrázky: autorka a Ing. Petr Kaman

Jazyková korektúra: Mgr. Elena Potocká

Na vydanie pripravil: Ing. Věroslav Hudec

Vydalo: Sovenio s.r.o., U Jánského dvora 2667/6, 690 03 Břeclav, www.sovenio.cz

Tlač: ARTRON s.r.o., Růžové náměstí 3, 680 01 Boskovice

Počet strán: 144

1. vydanie, Břeclav 2018

© doc. PhDr. Zuzana Hudáková, PhD., 2018

ISBN 978-80-907337-0-1

Obsah

Úvod	9
1 Zmeny v priebehu starnutia	11
1.1 Zmeny organizmu vplyvom pohybu.....	15
1.2 Ochorenia súvisiace s nedostatkom pohybu	16
2 Význam pohybovej aktivity	17
2.1 Stručný prehľad možných adaptačných prejavov organizmu pri pravidelnej pohybovej aktivite	22
2.2 Pohybové zvláštnosti seniorov.....	25
2.3 Zostavovanie pohybových programov	26
3 Pohybová aktivita u seniorov	27
3.1 Faktory ovplyvňujúce pohybovú aktivitu	29
3.1.1 Faktory ovplyvňujúce pohyblivosť kĺbov	29
3.1.2 Faktory ovplyvňujúce kardiovaskulárny a respiračný systém	29
3.2 Motivácia seniorov k zmene pohybovej aktivity	31
3.3 Lekárske vyšetrenie pred začatím pohybovej aktivity seniorov	32
3.4 Charakter záťaže pohybovej aktivity.....	33
3.5 Sebakontrola posúdenia vhodnej fyzickej záťaže.....	33
3.5.1 Meranie srdcovej frekvencie šport-testerom	33
3.6 Trvanie a frekvencia záťaže	34
3.6.1 Objem zaťaženia.....	34
3.7 Všeobecné pohybové aktivity podľa úrovne ich intenzity	36
3.8 Bezpečnosť pred cvičením	36
3.9 Základné pravidlá pre pohybovú aktivitu seniorov	37
3.10 Praktické rady pri cvičení	37
3.11 Rady, ako sa vyrovnávať s prekážkami	38
3.12 Cvičebná jednotka	39
3.13 Výber vhodnej pohybovej aktivity	41
3.14 Dychové cvičenia	43
3.14.1 Polohy tela a ich vplyv na dýchanie	44
3.14.2 Statická dychová gymnastika	46

3.14.3	Dynamická dychová gymnastika	47
3.15	Cviky	48
3.15.1	Cviky na krčnú chrbticu	50
3.15.2	Cviky na pletenec ramena a hornej končatiny	52
3.15.3	Cviky na hrudnú a bedrovú chrbticu	54
3.15.4	Záverečný súbor cvikov	56
3.16	Automasáž	65
3.17	Škola chrbta (back school)	67
3.18	Aktivácia hlbokého stabilizačného systému	67
3.19	Aeróbná pohybová aktivita	67
3.19.1	Anaeróbne pohybové aktivity	69
3.19.2	Rozdiel medzi aeróbnymi a anaeróbnymi cvičeniami	70
3.20	Automobilizačné cvičenia	70
3.21	Cievna gymnastika	71
3.22	Cvičenie na rozsah pohybu	72
3.23	Cvičenie s pomôckami	73
3.23.1	Theraband	73
3.23.2	Overbally	74
3.23.3	Cvičenie s Fit loptou	74
3.24	Chôdza	75
3.24.1	Nordic walking	76
3.25	Bicyklovanie	78
3.26	Koordinačné cvičenia	78
3.27	Cvičenie zamerané na prevenciu svalovej dysbalancie a správne držanie tela	79
3.28	Plávanie	80
3.28.1	Cvičenie vo vode	81
3.28.2	Iné druhy cvičenia vo vode	84
3.29	Posilňovacie cvičenia	84
3.30	Strečingové cvičenie	86
3.31	Relaxačné cvičenia	87
3.32	Alternatívne možnosti pohybovej aktivity	88
3.32.1	Joga	88
3.32.2	Tai-chi	89
4	Stravovanie	91
4.1	Živá kuchyňa	91
4.2	Skryté nebezpečenstvo v stravovaní	95
4.3	Paraziti tela	97
4.4	Čo prijímame do tela	99
4.4.1	Živá voda	99
4.4.2	Ako máme chápať termín živá voda	100
4.4.3	Príprava živej vody	101
4.4.4	Aké je vnútorné prostredie človeka	102
4.4.5	Čím sa dá nahradiť destilátor	102
4.4.6	Krištáľová ladička	103
4.5	Soli v organizme	104

4.6	Očista tela	105
4.6.1	Fázy očisty tela	105
4.6.2	Ďalšie postupy pri detoxikácii	106
4.7	Úprava stravy	107
4.8	Živý vzduch	116
4.9	Energia človeka a alkohol	117
5	Láska a sex	119
5.1	Biochémia lásky	119
5.2	Sex z energetického hľadiska	122
5.2.1	Ako sa dá v intímnych vzťahoch využiť porozumenie	122
6	Biorytmy človeka	124
6.1	Primárne biorytmické cykly	124
6.1.1	Biorytmus	125
6.1.2	Fázy cyklov	125
6.2	Riadiace sústavy živočíchov	125
6.3	Nervová regulácia	126
6.3.1	Fylogénéza nervovej sústavy	126
6.4	Stavovce a človek	127
6.4.1	Reflex a reflexný oblúk	127
6.4.2	Hormonálna činnosť	128
6.5	Žľazy s vnútornou sekréciou (hypotalamovo-hypofýzový komplex)	128
6.6	Imunita organizmu a obranné mechanizmy	130
6.6.1	Imunita	130
6.7	Jin a jang nášho tela	130
6.8	Denný orgánový biorytmus	131
6.9	Ročný orgánový biorytmus	133
	Záver	134
	Podakovanie	135
	Zoznam literatúry	136
	Abstrakt	143

2 Význam pohybovej aktivity

Mnohí svetoví i naši odborníci skúmali vplyv pohybovej aktivity na kvalitu života seniorov. Existujú presvedčivé vedecké dôkazy o tom, že pravidelná fyzická aktivita má veľké zdravotné výhody pre seniorov. Aktívni seniori majú nižšiu mieru mortality zapríčinenú ischemickou chorobou srdca, vysokým krvným tlakom, mŕtvicou, diabetom 2. typu, rakovinou hrubého čreva a rakovinou prsníka. Aktívni seniori majú vyššiu úroveň kardiorespiračnej a svalovej zdatnosti, zdravšie telo, ideálnu hmotnosť, zloženie a profil biomarkerov je priaznivejší pre prevenciu kardiovaskulárnych ochorení, diabetu 2. typu a zlepšenie stavby kostí. Preto je pravdepodobné, že inaktívni seniori vrátane tých, ktorí majú civilizačné choroby, zdravotné výhody získajú zvýšením úrovne svojej fyzickej aktivity. Seniori, ktorí v súčasnosti nespĺňajú odporúčania pre fyzickú aktivitu, by mali zvýšiť fyzickú aktivitu pozvoľne, t.j. postupne zvyšovať trvanie, frekvenciu a intenzitu pohybovej aktivity, pretože dôkazy ukazujú, že fyzická aktivita je spojená s vyššou úrovňou funkčného zdravia, nižším rizikom pádu a lepšími kognitívnymi funkciami (WHO, 2010, s. 30).

Kovaříková (2013) v štúdií zistila, že pohybová aktivita seniorov významne súvisela s ich vnímaním vlastného zdravia, týkalo sa to predovšetkým intenzívnej pohybovej aktivity. Hlavnými motivačnými faktormi súvisiacimi s pohybovou aktivitou boli predovšetkým vnímaná osobná účinnosť a sociálna podpora, naopak menej súviseli s pohybovou aktivitou explicitné motivačné stratégie ako plánovanie, stanovovanie cieľov či sebaregulácia. Účasť respondentov v pohybovej aktivite nie je zrejme ich hlavným cieľom, ale vyplýva z ich ďalších, najmä pracovných činností.

Na základe týchto zistení možno zhrnúť, že seniorom by sa malo dostávať viac príležitostí na športové pohybové aktivity, predovšetkým prostredníctvom športových programov, ktoré by zodpovedali ich špecifickým potrebám. Tieto programy by tiež mali podporovať užívanie explicitných motivačných stratégií, ktoré by ich účastníkom pomohli k prekonávaniu prekážok spojených s pravidelnou účasťou v rekreačnej športovej činnosti.

Bolo preukázané, že účasť na pravidelnej fyzickej aktivite znižuje riziko ischemickej choroby srdca a mozgovej mŕtvice, cukrovky, vysokého krvného tlaku, rakoviny hrubého čreva, rakoviny prsníka a depresie. Okrem toho je fyzická aktivita kľúčovým faktorom energetického výdaja, a je teda zásadná pre energetickú bilanciu a reguláciu hmotnosti (WHO, 2010).

Test hovorenia

Podstatou tejto metódy je sledovať seniora počas hovorenia. Ak senior nie je schopný plynule rozprávať počas pohybovej aktivity, znamená to, že ide o prekročenie bezpečného limitu jeho telesnej záťaže. Seniorovi treba pri takých situáciách odporučiť znížiť intenzitu pohybovej aktivity (Osacká, 2007; Jonner, 2010).

Borgova hodnotiaci škála fyzickej záťaže

Borgova škála (tab. 3) je orientačná metóda, ktorá využíva subjektívne vnímanie fyzickej záťaže seniorom (tabuľka 3) Za optimum sa považuje dosiahnutie stupňa 1-13.

Odporúčaná intenzita telesnej aktivity bude závisieť od fyzickej zdatnosti seniora a výsledkov vyšetrenia. Mala by byť taká, aby ju senior vnímal pozitívne. Vhodná intenzita vytrvalostného cvičenia je podľa väčšiny odborníkov intenzita strednej záťaže (Štilec, 2004).

Intenzita fyzickej aktivity	Body
žiadna námaha	6
minimálna námaha	7-8
veľmi ľahká námaha	9-10
ľahká námaha	11-12
trochu ťažká námaha	13-14
ťažká námaha	15-16
veľmi ťažká námaha	17-18
maximálna námaha	19-20

Tab. 3 Borgova škála subjektívneho pocitu záťaže (Rate of Perceived Exertition – RPE)
(Zdroj: Kociová, K. a kol., 2008, s. 89.)

3.6 Trvanie a frekvencia záťaže

Trvanie a frekvencia záťaže seniora bude závisieť od výsledkov vyšetrenia fyzickej zdatnosti (Kovaříková, 2013). Vhodná frekvencia pohybovej aktivity je obvykle 3-krát týždenne, respektíve 3,5-krát týždenne, teda každý druhý deň. Odborníci aeróbne pohybové aktivity odporúčajú v minimálnej dĺžke 30 minút (od tej doby sa môže začať vytvárať adaptácia na záťaž), ideálne 30-40 minút. Ak je daným druhom pohybu chôdza, možno dobu predĺžiť, ale je potrebné po 45-60 minútach zaradiť prestávku trvajúcu aspoň 10 minút.

Pri anaeróbnej pohybovej aktivite zameranej na zvýšenie svalovej sily sa väčšinou vykonávajú 2-3 série cvikov, medzi ktorými sú prestávky na odpočinok, ktorých dĺžky sa rôznia podľa potrieb seniorov. Dostatočný podnet k postupnému zvýšeniu sily môže dodať napríklad aj samotná jedna séria. Určenie vhodného trvania cvičebnej jednotky je teda komplikovanejšie a individuálne. Častejšie realizovanie môže spôsobiť únavu či preťaženie seniora a zapríčiniť pokles motivácie. Najvýhodnejšie je kombinovať obidva typy pohybovej aktivity (aeróbna a anaeróbna aktivita), je dôležité dobre si zorganizovať ich vykonávanie tak, aby sa nehromadila únava (Máček, et al., 2011, s. 158).

3.6.1 Objem zaťaženia

Záleží na mnohých aspektoch, podľa ktorých možno určiť objem záťaže pohybovej aktivity pre seniora. Sú nimi intenzita, charakter pohybovej aktivity, vek a zdatnosť.

Dynamickú dychovú gymnastiku môže senior využiť a praktizovať pri prechádzkach v parku, záhrade či v lese. Všetky spomínané cviky je možné realizovať aj za chodu – kroky pritom môžeme využiť ako počítadlo – napríklad nádych 2-3 kroky, výdych 4-6 krokov (Hudáková, 2013).

3.15 Cviky

Pomalé rozcvičenie na stoličke: **Východisková poloha = sed na stoličke**

- a) *uvoľnením a pretiahnutím krčnej chrbtice*
- sed na stoličke, paže pozdĺž tela: s nádychom otočiť hlavu doľava, s výdychom späť a cvik opakovať na druhú stranu,
 - sed na stoličke, horné končatiny v bok alebo pozdĺž tela: s výdychom predkloniť hlavu a s nádychom späť do pôvodnej polohy,
 - sed na stoličke, horné končatiny na kolenách, s nádychom ukloniť hlavu vľavo, s výdychom poloblúka vpred ukloniť hlavu doprava, nádych vpravo a s výdychom doľava. Oblúk vykonávať v čo možno najväčšom rozsahu a pomaly
- b) *precvičenie ramenného pletenca a horných končatín*
- východisková poloha, prsty položiť na ramená: krúžiť ramenami vpred i vzad, pravidelne dýchať,
 - východisková poloha, horné končatiny predpažiť, dlane nahor: striedavá flexia pravého/ľavého predlaktie k ramenu,
 - východisková poloha, paže skrčené pri tele: krúženie (rotácia) pravým a ľavým zápästím,
 - východisková poloha, paže upažiť skrčmo k telu: roztvoriť dlane, prepnúť a rozťahnuť prsty, silou zovrieť v päť
- c) *oblasť bedrovej chrbtice*
- východisková poloha, paže v bok: pomalé kruhy trupom vľavo/vpravo
 - východisková poloha, paže pozdĺž tela: s výdychom úklony trupom vľavo/vpravo
 - východisková poloha, ruky v tyl: s nádychom otočiť trup a hlavu na jednu stranu, s výdychom späť
- d) *zlepšenie pohyblivosti dolných končatín*
- východisková poloha, paže v bok alebo pozdĺž tela: vonkajšie/vnútorne kruhy chodidlami po zemi,
 - východisková poloha, paže pozdĺž tela: prednožiť ľavú nohu, pritiahnúť špičku k telu a položiť, to isté druhá noha,
 - východisková poloha, paže pozdĺž tela: pokrčené koleno pritiahnúť k telu, špička prepnutá a späť,
 - východisková poloha, pravé chodidlo postaviť na špičku, ľavé na päť a vymeniť; výmena musí byť vykonaná plynulo a zároveň,
 - východisková poloha, pravé chodidlo kreslí po zemi kruh, ľavé trojuholník.
- Tento cvik je zameraný aj na rozvoj koordinácie:
- východisková poloha, posúvanie chodidiel špička/päť po zemi smerom doľava a späť, potom doprava a späť.

Pletenec ramenný a horné končatiny



Obr. 15 Cvik – krúženie ramenami

Základný postoj: vzpriamený sed na stoličke, nohy na šírku panvy, pokrčiť upažmo nahor, ruky na ramená.

Prevedenie: krúženie pažami (obr. 15).

Pozor: na guľatý chrbát (nehrbiť sa).



Obr. 16 Cvik – kruhy pažami

Základný postoj: vzpriamený sed na stoličke, nohy na šírku panvy, vzpažiť.

Prevedenie: kruhy pažami vpred, vzad (obr. 16).

Pozor: na guľatý chrbát (nehrbiť sa).

- modrá – chladivá (s prímiesou mentolu);
- červená – hrejivá s prímiesou capseinu.

Na masáž možno použiť aj prístroje (napr. Redor) a pomôcky (molitanové loptičky, umelohmotných ježkov...).

3.17 Škola chrbta (back school)

Jedná sa o systém, ktorý učí optimalizáciu pohybu v najrôznejších záťažových situáciách.

Hlavné zásady:

- Držať vzpriamenú postúru, udržiavať chrbát vzpriamený a pritom stabilný.
- Opravovať priebežne držanie tela.
- Čo najviac sa pohybovať.
- Sedieť čo najmenej a keď, tak dynamicky.
- Odľahčovať chrbát.
- Nezabúdať na udržiavanie svalovej rovnováhy.
- Pohybový systém trénovať denne.
- Pri práci zaraďovať odľahčujúce a odpočinkové prvky.

3.18 Aktivácia hlbokého stabilizačného systému

Jedná sa najmä o priečny brušný sval (m. transversus abdominis), svaly panvového dna, bránicu (diafragmu). Kvalitné kontrakcie (spoločný sťah) jednotlivých častí hlbokého stabilizačného systému zabezpečuje stabilizáciu a je veľmi dôležitá ako prevencia bolestí pohybovej sústavy.

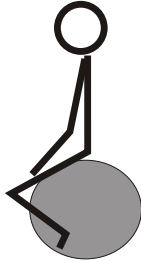
Opis metódy overenej prof. Lewittom na zlepšenie a zosúladenie funkcie dýchania, priečneho brušného svalu a svalov panvového dna je:

- a) ľah na chrbte, dolné končatiny flektované v kolenách, chodidlá na kraji, dlane položiť na brucho zo strán tak, aby prostredný prst dosahoval do vzdialenosti cca 1 cm od pupka – s výdychom vtiahnuť pupok a oblasť okolo neho čo najbližšie k chrbtici, s vdychom uvoľniť;
- b) ľah na pravom boku, dolné končatiny mierne flektované v bedrách a kolenách, pravá horná končatina pod hlavou, ľavá položená dlaňou medzi zadok, prsty sú na panvovom dne – vtiahnuť a uvoľňovať panvové dno. Pre nácvik lepšieho vnímania týchto svalov sa odporúča vťahovať ich pri vdychu a pri stlačení nosových dierok proti odporu vzduchu. Po skončení nácviku dýchať prirodzene, sťahovať svaly s výdychom a pokračovať v ďalších polohách (v ľahu, v sede a v stoji) už bez pomoci rúk;
- c) spojiť prvé a druhé cvičenie, vťahovať panvové dno súčasne s vťahovaním brucha (oblasť okolo pupka) s výdychom.

3.19 Aeróbna pohybová aktivita

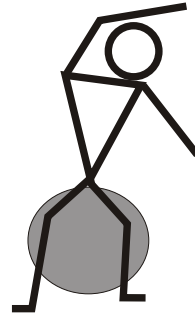
Aeróbna pohybová aktivita je taká pohybová činnosť, ktorá vyžaduje zvýšený prísun kyslíka počas dlhšieho obdobia a kladie na organizmus požiadavky, ktoré ho nútia zvýšiť využívanie kyslíka. Aeróbne pohybové aktivity pomáhajú normalizovať kyslíkový režim organizmu a zlepšujú prísun kyslíka ku tkanivám. Spravidla ide o cyklické pohybové aktivity nízkej intenzity, počas ktorých je organizmus schopný takmer v plnej

4. Dolné končatiny majú byť rozkročené na šírku ramien, špičky nohy smerovať mierne von.
5. Hrudník vypnúť, lopatky pri sebe a hlavu držať vzpriamene (Osacká, 2008a, s. 8).



Posilňovanie stabilizačného systému

Sed na lopte, pomaly dvíhať najskôr jednu dolnú končatinu, potom obe zo zeme a snažiť sa udržať rovnováhu pomocou zapojenia svalov trupu.



Pretiahnutie štvorhranného bedrového svalu

V sede na lopte vzpažiť pravú hornú končatinu a pomaly s výdychom urobiť úklon doľava. V krajnej polohe vydýchnuť a vrátiť sa do východzej polohy. Cvik opakovať s ľavou hornou končatinou (Jonner, 2010, s. 26).

3.24 Chôdza

Chôdza je najlepšia, najbezpečnejšia a najlacnejšia pohybová aktivita, ktorá posilňuje kardiovaskulárny systém, funkciu pľúc, svaly nôh, ramien, brucha, dolnej časti chrbta i sedacích svalov (Osacká, 2008a). U žien v postmenopauze je chôdza spojená so zvýšením denzity kostí, priaznivými zmenami krvných tukov, optimalizáciou glukózovej tolerancie a znížením krvného tlaku.

Zaťažovanie organizmu pri chôdzi je regulované rýchlosťou chôdze, vzdialenosťou, intervalmi odpočinku, výberom profilu trate a frekvenciou za týždeň. Pre správny výber záťaže pomôže výber podľa noriem hodnotenia chôdze (tabuľka 7).

Chôdza	Rýchlosť km/h	Počet krokov za minútu
Veľmi pomalá	do 3	do 70
Pomalá	3-4	70-90
Stredná	4-5,5	90-120
Rýchla	5,5-6,5	120-140
Veľmi rýchla	vyše 6,5	viac ako 140

Tab. 7 Normy na hodnotenie chôdze (Zdroj: Junger, Zusková, 2006, s. 27.)

Veľmi pomalá a stredná chôdza nie je len dobrým vytrvalostným cvičením, ale umožňuje aj tvorivú duševnú činnosť. Pri chôdzi treba dbať na správne držanie tela. Rýchlosť chôdze musí byť primeraná zdravotnému stavu a telesnej zdatnosti seniora. Odborníci

4 Stravovanie

Staroveká múdrosť hovorí, že stravou môžeme ovplyvniť to, ako sa cítime fyzicky, duševne aj intelektuálne. Liečitelia podávajú chorým ľuďom čerstvé šľavy, bylinky a odporúčajú pôsty. Vo vyššom veku treba tieto zmeny v stravovaní zavádzať opatrnejšie vzhľadom na dovedty zaužívaný spôsob stravovania.

Začať treba postupne s tou najľahšou vecou, a to osvojiť si stravu ako zvyk. Treba si hlavne uvedomiť, že ovocie a zeleninu chápeme ako celé jedlo. Ak chcete niečo dosiahnuť, musíte o to bojovať. Začnite byť zodpovední za svoj život. Život máte vo svojich rukách. Nedovoľte svojim zlým návykom vytvoriť postupne veľkú snehovú guľu, ktorá vás čoskoro prevalí.

Ak ešte stále nemáte dostatočný dôvod, prečo začať zdravší život práve teraz, tak sa skúste zamyslieť nad týmito otázkami. Aký máte vzťah so svojím telom? Chceli by ste mať vzťah s niekým, kto vám ubližuje a komu ubližujete vy? Nezdravý spôsob života je presne taký začarovaný kruh. Vy dávate telu látky, ktoré mu ubližujú a ono vám to potom vracia naspäť v podobe chorôb a nedostatku energie. Ako dlho by ste chceli vedome vydržať vo vzťahu s človekom, ktorý vám robí zle? Prečo by ste chceli zotrvať v takom vzťahu k svojmu telu, ktorý ani vám, ani vášmu telu neprináša nič dobré?

Je zaujímavé, že veľa ľudí sa správa k svojmu telu ako k nepriateľovi a pritom je to naozaj to jediné, čo celý život máme k dispozícii. Dávame mu odpad, nestaráme sa oň, ale stále čakáme, že bude podávať skvelý výkon. Veď aj o auto či dom sa staráme oveľa viac, lepšie a aj častejšie ako o svoje telo. Upratujeme ich, čistíme, vymieňame olej a dodávame im to najlepšie, čo je na trhu a len tú najlepšiu kvalitu. Bez oleja a benzínu auto nebude fungovať, ale čo sa týka nášho tela stále čakáme, že telo bude fungovať bez vitamínov, minerálov a toho najlepšieho, čo mu môžeme poskytnúť. Pridajte do svojho jedálnička čo najviac čerstvej surovej stravy, ovocia a zeleniny. Je to naozaj také jednoduché.

4.1 Živá kuchyňa

Živá kuchyňa predstavuje zdravý spôsob stravovania. U seniorov musí byť dobre a ľahko stráviteľná. A keďže je potrebná na udržanie aktivity, vitality a zdravia, mala by obsahovať také množstvo a pomer základných živín, aby vyhovovala ako biologicky, tak aj kaloricky. V živej kuchyni sa odporúča zvýšiť podiel nestráviteľnej vlákniny a takmer všetkých vitamínov.

6 Biorytmy človeka

Od pradávna ľudia skúmali opakujúce sa stavy a zákonitosti života, aby mohli predpovedať svoju duševnú i fyzickú kondíciu, schopnosti, predpoklady a tým i šťastné a naopak kritické dni. Štúdiom a skúmaním zákonitostí biorytmov sa zaoberali vedci, lekári i učitelia. Praktickým pozorovaním, dlhodobým výskumom, meraním, porovnávaním, analyzovaním snov, schopností, aktivít a ďalšími postupmi nezávisle od seba dospeli k poznaniu, že ľudský život ovplyvňujú 3 základné biorytmy.

6.1 Primárne biorytmické cykly

23-dňový fyzický cyklus, **28-dňový** emocionálny cyklus a **33-dňový** intelektuálny cyklus. Každý z týchto cyklov osciluje po sínusoide medzi kladnou a zápornou hodnotou. Kritické dni sú dni, v ktorých krivka pretína nulovú líniu. Ženy viac ovplyvňuje emocionálny biorytmus, muži sú ovplyvňovaní skôr fyzickým biorytmom (Biorytmus a jeho výpočet, 2017).

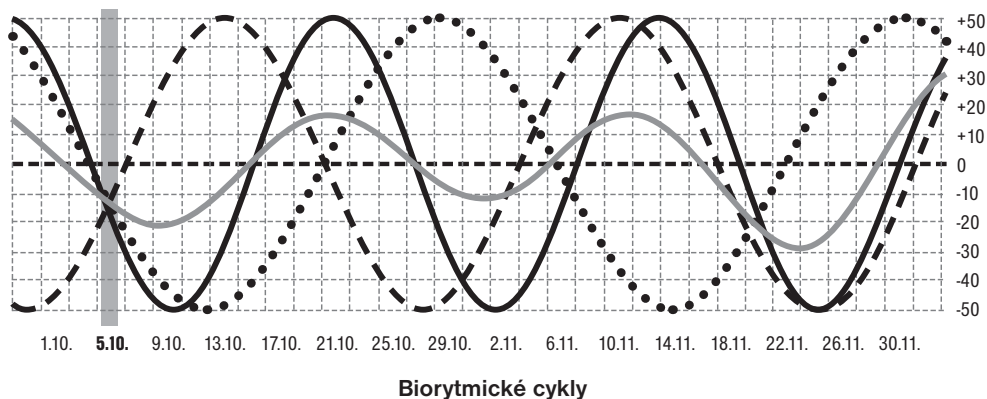
Primárne biorytmy pre deň: príklad 5. 10. 2016

Fyzická: -40 %

Emocionálna: -22 %

Intelektuálna: -28 %

Priemer: -30 %



Abstrakt

Nezdravý spôsob života je začarovaný kruh. Ak telo nedostáva to, čo potrebuje, vracia nám to naspäť v podobe chorôb a nedostatku energie. Kto by chcel vedome vydržať vo vzťahu s človekom, ktorý mu robí zle? Prečo by sme mali zotrvať v takom vzťahu k svojmu telu, ktorý ani nám, ani nášmu telu neprinášal nič dobré? Monografia ponúka štyri oblasti, v ktorých sa dajú urobiť zmeny tak, aby bolo telo a duša spokojné.

Monografia je radená do šiestich základných kapitol. Obsahuje údaje o pohybovej aktivite starších spoluobčanov a je určená pre zdravotníckych pracovníkov hlavne fyzioterapeutov, ergoterapeutov, nutričných terapeutov, ale aj pre pacientov, rodinných príslušníkov a širokú verejnosť.

Starnutie je prirodzený, biologicky determinovaný proces, ktorý sa prejavuje postupným znižovaním funkcií organizmu. Pohybová aktivita je neoddeliteľnou súčasťou života každého človeka. Pohyb podporuje pozitívne emócie a zlepšuje duševné zdravie, je prostriedkom relaxácie, zvyšuje schopnosť telesného a duševného uvoľnenia, je základom nezávislosti, ovplyvňuje sebaúctu a celkový vzťah človeka. Môže predlžovať dĺžku života, udržiava človeka ohybného, mobilného i práceschopného do neskorého stáročia a urýchľuje liečebný proces. Pohybová intervencia primeraná aktuálnemu stavu seniora je jedným z prostriedkov, ktoré môžu významným spôsobom ovplyvniť svalovú atrofiu, a tým aj významne ovplyvniť starnutie a kvalitu života seniorov. Obsahom prvých troch kapitol sú práve tieto témy.

Štvrtá kapitola sa venuje stravovaniu a jedlu. Veľa ľudí sa správa k svojmu telu ako k nepriateľovi a pritom je to naozaj to jediné, čo celý život máme k dispozícii. Dávame mu odpad, nestaráme sa oň, ale stále čakáme, že bude podávať skvelý výkon. Veď aj o auto či dom sa staráme oveľa viac, lepšie a aj častejšie ako o svoje telo. Upratujeme ich, čistíme, vymieňame olej a dodávame im to najlepšie, čo je na trhu a len tú najlepšiu kvalitu. Bez oleja a benzínu auto nebude fungovať, ale čo sa týka nášho tela stále čakáme, že telo bude fungovať bez vitamínov, minerálov a toho najlepšieho, čo mu môžeme poskytnúť. Monografia ponúka návod ako pridať do svojho jedálnička čo najviac čerstvej surovej stravy, ovocia a zeleniny.

Staroveká múdrosť hovorí, že stravou môžeme ovplyvniť to, ako sa cítíme fyzicky, duševne aj intelektuálne. Vo vyššom veku treba zmeny v stravovaní zavádzať opatrne vzhľadom na dovedy zaužívaný spôsob stravovania.

Nezdravý spôsob života je začarovaný kruh. Ak telo nedostáva to, čo potrebuje, vracia nám to naspäť v podobe chorôb a nedostatku energie. Kto by chcel vedome vydržať vo vzťahu s človekom, ktorý mu robí zle? Prečo by sme mali zotrvať v takom vzťahu k svojmu telu, ktorý ani nám, ani nášmu telu neprinášal nič dobré? Monografia ponúka štyri oblasti, v ktorých sa dajú urobiť zmeny tak, aby bolo telo a duša spokojné.

Monografia je radená do šiestich základných kapitol. Obsahuje údaje o pohybovej aktivite starších spoluobčanov a je určená pre zdravotníckych pracovníkov hlavne fyzioterapeutov, ergoterapeutov, nutričných terapeutov, ale aj pre pacientov, rodinných príslušníkov a širokú verejnosť.

doc. PhDr. Zuzana Hudáková, PhD.

Je vysokoškolským pedagógom a vedeckým pracovníkom, pôsobí na Katedre fyzioterapie Fakulty zdravotníctva Katolíckej univerzity v Ružomberku a na Vysokej škole polytechnickej v Jihlave na Katedre zdravotníckych štúdií. Zaoberá sa novým pohľadom na zdravie.



SOVENIO

Sovenio s.r.o., U Jánského dvora 2667/6, 690 03 Břeclav
Tel.: +420 602 564 955, e-mail: info@sovenio.cz
www.sovenio.cz

ISBN 978-80-907337-0-1

