



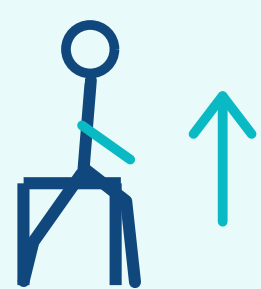
Svalová slabost (sarkopenie) u starších lidí

Cvičte pro sílu. Začít lze i doma.

Bílkoviny pomáhají nejlépe spolu s odporovým cvičením: sval pracuje proti zátěži, například proti váze vlastního těla, lahvi s vodou nebo pružnou gumou.

2 ODPOROVÉ CVIČENÍ: 3 JEDNODUCHÉ CVIKY

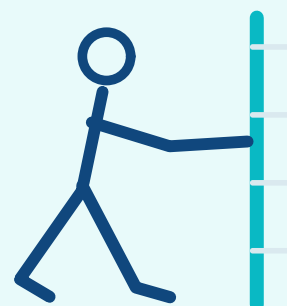
Cvičte 2–3× týdně, mezi náročnějšími dny nechte odpočinek. Začněte 5–8 opakováními každého cviku; podle možností postupně přidávejte a kombinujte se cvičením rovnováhy a aerobní činností.



1 Vstávání ze židle

Posadte se na pevnou židli, chodidla opřete o zem. Pomalu vstaňte a znovu se posadte. Podle potřeby se přidrže.

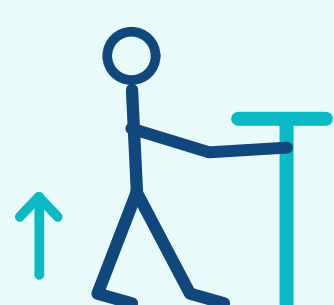
Posiluje stehna a hýždě.



2 Kliky o stěnu

Postavte se čelem ke zdi, opřete dlaně o zeď a pomalu pokrčte a narovnejte paže.

Posiluje paže a horní část těla.



3 Výpony na špičky

Přidržujte se pevné opory. Pomalu zvedněte paty nad zem a zase je položte.

Posiluje lýtku, trénuje stabilitu.

3 KAŽDÝ DEN CHŮZE A CVIČENÍ NA ROVNOVÁHU

Chodte každý den podle možností. Rovnováhu trénujte třeba stáním s nohama blízko u sebe u stabilní opory; pokud jste nestabilní, cvičte vždy u pevné opory.

VÁŠ PRVNÍ TÝDEN

Silové cvičení 3×

PO

ÚT

ST

ČT

PÁ

SO

NE

Bezpečnost: Necvičte přes bolest, závrať nebo dušnost. Při nejisté chůzi, po pádu nebo po hospitalizaci požádejte lékaře či fyzioterapeuta o bezpečný plán.

