



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta
Katedra Výchovy ke zdraví

Bakalářská práce

Literární rešerše pojmu aktivní životní styl

Vypracoval: Adéla Rytychová
Vedoucí práce: PaedDr. Vladislav Kukačka, Ph.D.

České Budějovice 2014



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Univerzity of Sound Bohemia in České Budějovice
Pedagogical faculty
Department of Health Education

Bachelor Thesis

Literature review of the koncept of active lifestyle

Author: Adéla Rytychová
Supervisor: PaedDr. Vladislav Kukačka, Ph.D.

České Budějovice 2014

Jméno a příjmení autora: Adéla Rytychová

Název bakalářské práce: Literární rešerše pojmu aktivní životní styl

Pracoviště: Katedra Výchovy ke zdraví, Pedagogická fakulta v Českých Budějovicích

Vedoucí bakalářské práce: PaedDr. Vladislav Kukačka, Ph.D.

Rok obhajoby bakalářské práce: 2014

Anotace:

Tato práce přibližuje aktivní životní styl jako celek. Zjišťuje, co si jednotliví autoři pod pojmem představují a zda vůbec existují ustálená spojení k vysvětlení pojmu aktivní životní styl. Dále se práce zaměřuje na jednotlivé složky aktivního životního stylu, které k němu bezpochyby patří a jak správně s nimi nakládat, aby splňovaly podmínky pro aktivní způsob života. Práce neopomíjí ani současný životní styl populace, na čemž bude zřejmé, proč je důležité žít aktivně. Cílem práce je shrnutí informací o aktivním životním stylu a přiblížení jejich prospěšnosti pro lidský organismus.

Klíčová slova: zdraví, aktivní životní styl, pohyb, výživa, relaxace

Name and Surname: Adéla Rytychová

Title of Bachelor Thesis: Literature review of the concept of active lifestyle

Department: Department of Health Education, Pedagogical fakulty, University of South Bohemia in České Budějovice

Supervisor: PaedDr. Vladislav Kukačka, Ph.D.

The year of presentation: 2014

Abstract:

This work will give us a closer look at active and healthy lifestyle in complex. We will find out what does specific authors imagine under this term and if there even exists definition to explain concept of active lifestyle. Furthermore we will focus on individual components of active lifestyle, including those that are part of it and how to proceed with them to fit conditions of active lifestyle. This work also includes current lifestyle of population showing us why is it so important to live active life. A goal of the bachelor's thesis is to summarize information about active lifestyle and explain its benefits for human organism.

Keywords: health, active lifestyle, movement, nutrition, relaxation

Prohlašuji, že jsem svoji bakalářskou práci „Literární rešerše pojmu aktivní životní styl“ vypracovala samostatně pod odborným vedením PaedDr. Vladislava Kukačky, Ph.D. pouze s použitím literatury uvedené v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č.111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce fakultou, a to v nezkrácené podobě, elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách.

V Českých Budějovicích, dne 30. 4. 2014

Adéla Rytychová

Děkuji panu PaedDr. Vladislavu Kukačkovi, Ph.D. za odborné vedení, cenné rady, připomínky a ochotu, a za metodickou pomoc.

Obsah

1. Úvod	8
2. Současný stav řešené problematiky.....	9
2.1. Zdraví.....	9
2.1.1. Definice zdraví	9
2.1.2. Oblasti zdraví	10
2.1.2.1. Determinanty zdraví	10
2.1.2.2. Potenciál zdraví	11
2.1.2.3. Psychologie a filozofie zdraví	11
2.1.3. Pojem zdraví.....	14
2.1.4. Podpora a udržitelnost zdraví.....	14
2.1.4.1. Programy pro podporu zdraví.....	15
2.1.5. Negativní vlivy na zdraví z pohledu aktivního způsobu života	16
2.2. Životní styl.....	17
2.2.1. Životní styl: „kdo, kde, kdy a jak“?	19
2.2.2. Současný životní styl.....	20
2.3. Aktivní životní styl	22
2.3.1. Wellness	25
2.3.1.1. Wellness usiluje o kvalitu života.....	26
2.3.1.2. Návod na wellness životní styl	27
2.3.2. Fitness.....	28
2.3.2.1. Co je to tělesná zdatnost	28
2.3.2.2. Zázračná síla pohybu	30
2.3.2.3. Zdravotně orientovaný fitness	31
2.3.3. Aerobní a anaerobní pohybové aktivity	31
2.3.3.1. Účinky aerobního cvičení na zdraví.....	32
2.4. Podstatné součásti aktivního životního stylu	35
2.4.1. Sportovní a pohybové aktivity	35
2.4.1.1. Vhodný pohyb	36
2.4.2. Výživa	41
2.4.2.1. Racionální výživa	42
2.4.2.2. Strava pro sportovce	45
2.4.3. Stres	47
2.4.3.1. Odbourávání stresu	48
2.4.4. Relaxace, regenerace, spánek.....	50
2.4.4.1. Aktivní tělesná relaxace.....	50
2.4.4.2. Pasivní tělesná relaxace a regenerace.....	51
2.4.4.3. Spánek	53
2.4.5. Sex.....	54
2.4.5.1. Zdravý sex a jeho zdravotní přínos	54
3. Diskuse	57
4. Závěr	59
5. Seznam použité literatury	61

1. Úvod

O životním stylu se hovoří mnohem častěji než dříve. Lidé se snaží žít zdravým a aktivním životním stylem. Každý ví, že tento životní směr má velký předpoklad pro udržení zdraví a vitality do vysokého věku. Naše zdraví prohloubí a vyhneme se tak možným civilizačním chorobám jako je nadváha, kardiovaskulární onemocnění, rakovina, hypertenze, diabetes mellitus a mnohé další.

I tak jsou ale civilizační choroby ve vyspělých zemích stále čtené. Uspěchaná doba nám mnohdy nedovoluje dodržování správné životosprávy nebo se jednoduše nechceme „omezovat“ v jídle či „nutit“ k pohybu.

Aktivní životní styl zahrnuje mnoho faktorů pro udržení zdraví a kvalitu života. Nejedná se jen o aktivitu pohybovou, ale také o následnou relaxaci a regeneraci těla i mysli, protože jedině tak se uvolní napětí, které jsme během dne nashromáždili. Aktivní pozornost bychom měli věnovat také výživě, která ovlivňuje náš organismus, a samozřejmě správnému pitnému režimu.

Ačkoli o aktivním způsobu života víme, v literatuře se o něm málo hovoří. Proto jsem se rozhodla vytvořit tuto bakalářskou práci, která nám celou problematiku přiblíží. Dotkne se zdraví, současného životního stylu a samozřejmě všech okruhů aktivního životního stylu. Přiblíží pojmy wellness, fitness, vhodné pohybové aktivity, racionální strava, výživa pro sportovce, relaxace, odbourávání stresu nebo zdravý sexuální život.

Cílem bakalářské práce bylo porovnat a vytvořit kritický přehled poznatků a odborných názorů na aktivní životní styl.

2. Současný stav řešené problematiky

2.1. Zdraví

2.1.1. Definice zdraví

Definice zdraví prošla komplikovaným vývojem:

- 1) Na počátku převládal **čistě biologický pohled** (zdraví jako „zdraví těla“), například:

„Zdraví je stav, kdy chybějí obecné i specifické příznaky nemoci“ (Velemínský 2011, s. 8).

„Zdraví je stav, kdy se cítíme dobře...“ (Velemínský, 2011, s. 8).

„Zdraví je stav, kdy člověk může vykonávat činnosti, které chce a umí dělat“ (Velemínský, 2011, s. 8).

- 2) Později se objevil i **pohled sociální** (zdraví jako „schopnost normálního zapojení se do společnosti“).
- 3) A ještě později začalo být zdraví chápáno i **ve smyslu psychologickém** (zdraví jako „subjektivní pocit“), (Šťastný, 2007).

Aby definice byla jasná a obsahovala vše, co je pro zdraví nezbytné, definovala ji Světová zdravotnická organizace (World Health Organization, 1946) takto:

„Zdraví je stav úplného tělesného, duševního a sociálního blaha nebo také stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody; nejde tedy jen o absenci nemoci nebo vady“ (Strejčková, 2007, s. 50).

Přesto, že je definice přesná a užitečná, dá se považovat spíše za idealistický a nerealizovatelný cíl (Velemínský, 2011).

Některé další definice:

„Zdraví je dynamický proces vzájemného působení potenciálu zdraví a determinant zdraví, jehož důsledkem je: a) vznik nebo vymizení poruchy zdraví; b) funkčně měřitelná aktivita a c) subjektivně vnímaný důsledek“ (Šťastný, 2007, s. 5).

„Zdraví je náš přirozený stav. Podle WHO je to něco více než absence nemoci a vady- zdraví je stav perfektní fyzické, mentální a sociální pohody. K tomu lze přidat ještě duchovní pohodu, stav, ve kterém člověk cítí v každém okamžiku své existence radost a chuť do života, smysl pro naplnění a vědomí harmonie s obklopujícím vesmírem. To je stav, ve kterém se člověk vždy cítí mladý, vždy plný života a vždy šťastný“ (Chopra, 1996, s. 15).

Současný pohled na definice zdraví se zaměřuje dvojím směrem:

- na odhalování a sledování tak zvaných **determinant zdraví** a
- na hodnocení **potenciálu zdraví**

2.1.2. Oblasti zdraví

2.1.2.1. Determinanty zdraví

Determinanty zdraví jsou faktory působící na zdravotní potenciál a mohou ho ovlivňovat: a) pozitivně (mohou zvyšovat odolnost vůči nemoci), b) záporně (mohou snižovat odolnost vůči nemoci nebo zapříčinit onemocnění). Determinanty zdraví rozdělujeme také podle působení na náš organismus:

Přímé determinanty zdraví- determinanty působící přímo na lidský organismus.

- Pohlaví, věk- nelze je ovlivnit, jen se přizpůsobit a upravit způsob života a zdravotní péči
- Životní prostředí- vliv na zdravotní stav přibližně 25%.
- Genetický základ- vliv na zdravotní stav přibližně 25%.
- Zdravotnictví- vliv na zdravotní stav přibližně 15%.
- Životní styl- vliv na zdravotní stav je přibližně 60%. Patří sem zejména stravování, pohybová aktivita, stres, sexuální chování, toxikomanie.

Nepřímé determinanty zdraví- nepůsobí přímo na organismus, ale mají vliv na zdravotní stav celé populace.

- Kulturní tradice a hierarchie hodnot.

- Politicko-ekonomický systém.
- Demografická situace- uplatňuje se například ve struktuře obyvatelstva dané „stromem života“, střední délkou života, novorozeneckou úmrtností apod.
- Sociální stratifikace- významný faktor vzniku chorob. Souvisí s vrstvami, tedy sociálně slabý, střední vrstvy, vrstvy bohatých. Zdravotní stav vysoce postavených a vzdělaných bývá lepší.
- Role jednatelce- je pro zdravotní stav nejméně významná, ovlivněna i pasivitou k nejdůležitější příčinou determinantou zdraví a špatným životním stylem.
- Sociální prostředí- propojuje determinanty přímé a nepřímé (např.: sociální skupiny, do kterých se nikdy nemůže zařadit abstinent, nebo kontraindikací kuřáctví je vstup do určitých společenských struktur), (Šťastný, 2007).

„Nepřímé determinanty zdraví mají vliv na tvorbu politického klimatu a druhotně i právních norem ovlivňujících zdravotnický systém“ (Šťastný, 2007, s. 7).

2.1.2.2. *Potenciál zdraví*

„Potenciál zdraví je schopnost odolávat stresorům; tato schopnost je:

- Dynamická (neustále se měnící díky působení determinant zdraví).
- Kvantitativně vyjádřitelná (změřitelná, např. funkčními testy).

Pracovní potenciál je ta část zdraví, která ovlivňuje pracovní uplatnění jedince“ (Šťastný, 2007, s. 4).

2.1.2.3. *Psychologie a filozofie zdraví*

Psychologie zdraví

Psychologie zdraví se věnuje oblasti porozumění psychickým vlivům, které ovlivňují, zda člověk onemocní, nebo zůstane zdrav. Soustředí se na povzbuzení, posilování a udržitelnost zdraví, na prevenci nemocí a na léčení nemocí. Zabývá se otázkami zdraví, nemocí a dysfunkcí, zlepšováním systému péče o zdraví a vytváření zdravotní politiky (Strejčková, 2007).

Filozofie zdraví

A. Holistický (celistvý) model zdraví

Zdraví je chápáno jako celek, který je složený z částí na sobě navzájem závislých. Stane-li se něco s jednou částí, bude to mít vliv na části ostatní.

- *Fyzické zdraví* je spojeno s tím, jak náš organismus pracuje a vypovídá o zdraví celého těla. Pro nás je důležité rozpoznat, zda je organismus v pořádku a nevykazuje žádné známky nemoci, nebo naopak je něco v nepořádku (Strejčková, 2007).
- *Psychické zdraví* je stav dobré funkčnosti všech našich psychických funkcí, které se projevují pohodou a spokojeností. Je ovlivněno našimi zážitky a prožitky, které v nás zanechávají pozitivní nebo negativní dojmy. Naše vědomí je zatěžováno hloubkou a intenzitou těchto stop, přičemž pokud negativní vlivy (stres) přetrvávají příliš dlouho, může docházet k poruchám našich psychických funkcí (apatie, nezáměr o okolí, úzkost, strach, agresivita). Pokud stres působí opravdu dlouhodobě, může vyřadit naše kognitivní funkce, pozornost, soustředění, schopnost vykonávat naši práci. To je porucha psychického zdraví (Kukačka, 2010).
- *Sociální zdraví* je spojeno s pohledem na sebe samého, jako na individuální osobu, muže nebo ženu a na to, jak vycházíme s ostatními lidmi. Pochopení co je pro nás opravdu důležité ve vztahu k blízkým a ostatním lidem. Měli bychom se naučit zlepšovat své schopnosti a dovednosti co se týče vztahů k ostatním osobám, popřípadě je posílit (Strejčková, 2007).
- *Duchovní zdraví* je spojeno s bytím a naší existencí určující smysl života na této planetě (Strejčková, 2007).
- *Emocionální zdraví* je spojeno s pochopením našich pocitů a se schopností vysvětlit je. Orientace v množství emocí nám je pomáhá rozeznat na pozitivní a negativní (Strejčková, 2007).

B. Bio-psycho-sociální model zdraví

Tento model považuje za neoddělitelné aspekty tělo a duši a bere je v úvahu tam, kde jde o otázky zdraví a nemoci. Sleduje faktory biologické, psychologické a sociální tam, kde se zjišťuje, co kladně nebo záporně ovlivňuje zdravotní stav člověka. Tyto tři faktory společně působí na zdraví a nemoc člověka. Základní přístup tohoto modelu je interdisciplinární- etiologie, diagnostika, terapie, rehabilitace, prevence, farmakoterapeutické přístupy, chirurgie, psychoterapie, apod. Vzájemné vztahy mezi pacientem a lékařem, sociální opora a společenská atmosféra. Prvořadou pozornost věnuje zdraví. Nevidí ho jako dar člověku, ale jako něco, co získáme při patřičné pozornosti na biologické, psychické a sociální faktory (Strejčková, 2007).

C. Biomedicínský model zdraví

Tento model se v Evropě za posledních 300 let upřednostňoval. Má zásluhu na snížení úmrtnosti a nemocnosti. Uznává jen biologický faktor vzniku onemocnění. Vidí tělo a duši jako dvě od sebe oddělené části. Prvořadou pozornost má nemoc, tu vysvětluje jako poruchu normální činnosti. Zdraví oproti tomu bere jako samozřejmost (Strejčková, 2007).

D. Ekologicko-sociální model zdraví

Ukazuje, že zdraví je závislé na přírodním a sociálním prostředí, a že by nebylo vhodné je oddělovat od konkrétních lidí v plnosti jejich života, včetně jejich osobnosti, práce, rodinných vztahů, emocí, pocitů, názorů i sociálních rolí. Vnímání a zvládání zdravotních problémů je do jisté míry ovlivněno kulturou, ekonomickými a politickými okolnostmi. Model věnuje pozornost i subjektivní stránce zdraví jak pozitivního, tak negativního vnímání onemocnění ve vztahu k jednotlivým determinantám zdraví (Strejčková, 2007).

2.1.3. Pojem zdraví

Zdraví je slovo, které každý vyslovil už nespočetněkrát a pokud bychom chtěli zdraví zařadit na žebříček hodnot, jistě by ho většina populace umístila na první místo. Ale v běžném životě bohužel na naše zdraví zapomínáme. Zdraví si začněme vážit, až když nás nebo naše blízké postihne nějaká nemoc. Teprve potom o našem zdraví přemýšlíme a zjišťujeme, že je nezbytné (Strejčková, 2007).

Pojem zdraví je velmi komplikovaný. Je tak široký, že nemůžeme pro jeho objasnění použít jen pár slov, jako například nepřítomnost nemoci. Bohužel to nestačí. Zdraví je pro nás důležité nejen po stránce tělesné, ale i duševní a sociální. Musíme se tedy o své zdraví starat po všech stránkách a jednotlivé složky nelze od sebe oddělit (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2003).

Po přečtení definice WHO nás může napadnout, kdo je tedy zdravý? Někdo může být fyzicky zdrav, ale mít psychické problémy. Ty se postupem času projeví i do fyzického zdraví a tomu pak říkáme „to je z nervů“. Člověk, který je tělesně postižený může být se svou nemocí vyrovnán a tím pádem nestrádat v oblasti psychické ani sociální. Ale je asi těžké říct o člověku, který má sociální problémy, že je psychicky zdrav. Plyne z toho tedy, že každá z jednotlivých složek zdraví je velmi důležitá (Klescht, 2006).

2.1.4. Podpora a udržitelnost zdraví

Pro udržení zdraví je důležitá prevence. O tu se musí každý postarat sám, nejlépe se znalostmi, vědomostmi a aktivním přístupem. Nejlepší prevencí je už z počátku pozitivně myslet a mít ke všemu pozitivní přístup (Kukačka, 2010). Bohužel jak již bylo řečeno, lidé se svým zdravím a jeho prevencí většinou nezabývají, dokud to není nezbytně nutné. Opatření a preventivní doporučení nepřijímají, nebo s nechutí a poté se musí zbytečně podřizovat dlouhé, nákladné a nepříjemné léčbě (Strejčková, 2007).

Kukačka (2010) také dává velkou váhu imunitě. Prevence je stejně důležitá a nejlépe ji udržíme pravidelnou pohybovou aktivitou. Avšak stejně jako nedostatek, tak i přemíra může spíše uškodit, než pomoci. Nejlepší je tedy zlatá střední cesta a to rekreační

aktivity, nejlépe na čerstvém vzduchu, prováděná podle věkových a individuálních dispozic.

Další aktivitou pro podporu zdraví může být pomoc lidem, při hledání správného životního stylu vedoucího ke zdraví, ochrana a tvorba zdravého životního prostředí, posilování sociálních vazeb a nejdůležitější je šíření informací souvisejících se zdravým způsobem života. Důležitá role je pak přikládána ženám z hlediska péče o rodinu, děti, jejich výchovu a výživu, hygienické návyky a hodnotový systém v rodině (Strejčková, 2007).

Cílem moderní medicíny je udržet stav zdraví nebo napomáhat k vyššímu možnému stupni zdravotního stavu u každého jedince. Strategie, označovaná pojmem **salutogeneze**, má zachovat a posílit zdraví a podporovat zdravý životní styl. Zaměřuje se zejména na potlačování nežádoucích návyků, posilování specifické i nespecifické odolnosti organismu, eliminaci rizikových faktorů chorob a zvyšování funkčních rezerv (Velemínský, 2011).

2.1.4.1. Programy pro podporu zdraví

- **Zdraví 21** je dnes už historicky vzniklým textem, který obsahuje i časové mezníky, termíny, jak se s postupným plněním úkolů jeví na konci 20. století. Výsledky však nejsou doposud k dispozici (Velemínský, 2011). Představuje osnovu pro přípravu, realizaci a hodnocení zdravotní politiky. Je připraven z iniciativy WHO za účasti představitelů jednotlivých členských států a za přispění mnoha předních odborníků. Zdraví 21 je určeno pro všechny, pro širokou veřejnost, politiky i lékaře a ostatní zdravotníky. Hlavním smyslem programu je zlepšit zdraví lidí a nežádoucích rozdílů v dostupnosti péče o zdraví. Hlavní myšlenkou je schopnost lidí starat se sami o sebe a o druhé, umět zlepšovat své životní prostředí, dávat smysl svému životu a uplatňovat základní humánní a sociální hodnoty. Splnění 21 cílů je určeno do roku 2015 a 2020, některé cíle měly být splněny už do roku 2005 a 2010 (Strejčková, 2007).
- První celosvětovou strategií pro zlepšení péče o zdraví a zlepšení zdravotního stavu obyvatelstva vůbec, vypracovala WHO ve svém programu **Zdraví pro**

všechny do roku 2000. Hlavním cílem tohoto programu bylo, aby všichni lidé do roku 2000 dosáhli takové úrovně zdravotního stavu, aby byli schopni vést produktivní život. Program byl vyhlášen v roce 1977. Hlavním cílem je rovnost v péči o zdraví pro všechny občany (Strejčková, 2007).

- Od tohoto programu se inspirovala i Česká republika, která uskutečnila **Národní program zdraví České Republiky**. Navazuje tak i na předchozí programy: Národní program obnovy a podpory zdraví z roku 1991 a Projekt střednědobé strategie obnovy a podpory zdraví z roku 1992 (Strejčková, 2007).

2.1.5. Negativní vlivy na zdraví z pohledu aktivního způsobu života

Ač se to na první pohled nezdá, život bez pohybu není skoro možný. Pokud nemáme přiměřenou tělesnou zátěž, tělo není schopno produkovat endorfin („hormon štěstí“). Znamená to, že se hůře vyrovnáváme se stresem s napětím i s bolestí. Dalším důsledkem může být nespokojenost se svým tělem, které díky sportovní neaktivitě může být obézní a ochablé a pro okolí tedy neatraktivní. Negativní důsledky se projeví i na kardiovaskulárním systému. Srdce a cévy nemají takovou kapacitu, aby zajistili plné prokrvení všech tkání, pokud jsou ochablé. Plíce díky tomu budou méně prokrvená a tím pádem bude krev méně okysličená. To vše postupem času může dojít k nemožnosti splnit banální aktivity a později až ke křečovým žilám či embolii. Samozřejmě dochází k ochabování svalů, šlach, vazů i kostí. Následně na to hrozí špatné držení těla, což má další negativní důsledky pro tělo, hlavně bolesti (Kukačka, 2010). Přitom stačí například nejezdit výtahem, ale chodit po schodech, nebo si udělat domů procházku místo cesty strávené v městské dopravě, pokud si nenajdeme přes den čas, nebo pokud nemáme chuť na pohybovou aktivitu.

Každý z nás pozná řeč svého těla. Například hlásí-li tělo hlad či žízeň, bereme to na vědomí a víme, že dříve nebo později budeme muset vyhovět. Pokud tak neučiníme, mohlo by to pro nás být osudné. Stejně je to s pohybem. Nevyhovíme-li potřebě pohybu, nýbrž ji vědomě a dlouhodobě potlačujeme, může se stát, že schopnost pohybovat se úplně ztratíme, onemocníme a skončíme jako nemohoucí. Bude to ale

trvat poněkud déle. Mnoho lidí si ale myslí, že se bez pohybu dlouhodobě obejdou (Dahlke, 2006). Při nedostatku pohybu nejen, že tělo chátrá, ale také ve vegetativním nervovém systému začne převládat sympatikus, což znamená, že tělo bez pohybu začne prožívat stres. V podstatě na celé lidské zdraví má nedostatek pohybu dopad (Praško, Prašková, 2003).

2.2. Životní styl

Životní styl zahrnuje formy dobrovolného chování v daných situacích, které jsou založené na individuálním výběru z různých možností. Můžeme se rozhodnout pro zdravé alternativy z možností, které se nám nabízejí, a také odmítnout ty, které naše zdraví nepodporují, naopak poškozují. Životní styl je charakterizován souhrou dobrovolného chování (výběrem) a životní situace (možností), (Machová, 2009).

Pojem životní styl byl poprvé použit ve 40. letech minulého století v československé literatuře. Autorem hesla „životní styl“ je nejspíše Karel Honzík, který jej uvedl v Malém sociologickém slovníku z roku 1970 (Valjent, 2010).

„Životní styl se mění v průběhu života u jedince i u různých sociálních skupin. Ovlivňuje jeho tělesné, mentální a sociální chování a jednání. Formuje osobnostní vývoj a kompetence jedince, jeho výkonnost a identitu. Je podmíněný jak vnitřními (např. věk, pohlaví, zdraví), tak i vnějšími podmínkami, které reflektují kulturní tradice, sociální, ekonomickou a politickou situaci ve společnosti atd.“ (Bunc, 2008, s. 21).

Podle Duffkové (2008) je velmi důležité, aby text více přibližoval pojem „životní styl“ vzhledem ke značným terminologickým nejasnostem a nejednoznačným. K vymezení termínu patří tyto okolnosti:

- životní styl je velice rozsáhlá oblast, která může obsahovat témata, která spolu nemusejí souviset
- pojem životní styl je běžně znám mezi širokou veřejností, nemusí ale znamenat to samé jako jeho použití v oblasti vědecké

- pojem životní styl může v každém vzbudit jinou myšlenku a představu, váže se na módu a odívání, zdraví a pohyb, bydlení, ekologické chování, konzumní chování, odlišnosti minority od majority atd.

Proto začneme nejběžnějším vyložením tohoto pojmu a to způsob, kterým lidé žijí. Jejich styl života, stravování, jejich vzdělání a chování, péče o děti i cestování, pohyb a zábava. To vše je pouhým zlomkem toho, co vše může životní styl zahrnovat. Není tedy zřejmé, jestli je životní styl spíše multidisciplinární či interdisciplinární problematikou. Nejspíše oboje. V oblasti interdisciplinární problematiky je hlavním zástupcem sociologie (Duffková, 2008).

„Postupně se pojem redukoval na úroveň spotřeby, vybavení domácnosti a charakteristiky volného času. Podle Jansy et al. (2005) je životní styl dynamický proces formy bytí jedince, determinovaný geneticky (zděděné predispozice), etnický (adaptace na rodovou kulturu), sociálně (životní úroveň rodiny, později adolescenta resp. samovýdělečného dospělého, důchodce), kulturně (tradice, návyky, mechanismy řešení krizových situací), profesionálně (volba povolání, změny zaměstnání) a generačně (odcizení světa dospělých a mládeže)“ (Valjent, 2010, s. 6,7).

Můžeme zformulovat určité podrobnější vymezení životního stylu: životní styl je systémem důležitých činností a vztahů a s nimi provázaných praktik charakteristických pro určitý subjekt v jeho každodennosti. Důležité jsou tři momenty tohoto vymezení:

- klade se důraz na to, že činnosti, vztahy i praktiky jsou **charakteristické** pro určitý subjekt, což znamená opakované, typické (nikoli ojedinělé, náhodné) v důsledku z toho plyne i jistá míra předvídatelnosti takových činností, vztahů, praktik
- použití výrazu **určitý subjekt** naznačuje úzkou vazbu životního stylu na toho, kdo jím žije (z jednoho pohledu jednotlivec, sociální skupina, komunita či dokonce společnost a z druhého pohledu konkrétní člověk se svou osobitou biografií a svými osobnostními charakteristikami)
- činnosti, vztahy a praktiky jsou orientovány především do **každodennosti**, což svým způsobem odpovídá prvnímu výše uvedenému momentu. To vylučuje rovinu ojedinělosti a výjimečnosti, ale ne tak zcela rovinu svátečnosti, která

bývá často v obecném konceptu každodennosti považována za její protiklad- v rámci sociologie životního způsobu má svoje místo a svůj význam i zkoumání slavení různých svátků a jejich rituálů, byť to rozhodně není záležitost všedního dne v plném slova smyslu (Duffková, 2008).

2.2.1. Životní styl: „kdo, kde, kdy a jak“?

Otázkou vztahující se k životnímu stylu také může být otázka „KDO“. V úvahu přicházejí tři možnosti a to individuum, skupina a společnost. Individuum je nejjednodušší subjekt. Skupina je příklad sociologického zkoumání, kdy jde o skupinu osob se společnými rysy a zájmy. Také se můžeme orientovat na charakteristické rysy jako je pohlaví, věk, gender, zdravotní nebo rodinný stav, postavení v sociální struktuře společnosti apod. Společnost je subjekt nejproblematičtější, protože při počtu osob bychom velmi těžko hledali společné rysy. Museli bychom se tedy obrátit na obecnosti, které životní styl nějak nespecifikuje jako je právě bydlení, vzdělání atd. Poslední významnou částí je sociální role, kdy právě sociální role je úzce vázána na životní styl a životní styl může být ovlivněn právě sociální rolí, protože každá sociální role je spojena s jistým očekáváním a normami, dalo by se tedy říct s modelem chování (Duffková, 2008).

„KDE“? Každý život se odehrává v určitém prostoru, prostředí. Jsme zvyklí nejčastěji rozdělovat životní styl ve městě a životní styl na venkově, kdy venkov obklopuje více pozitiv a město více negativ. Je jasné, že prostředí, ve kterém žijeme, má velkou roli v našem životním stylu. Důležitější pohled na celou věc je ale z pohledu globalizace. Otázkou je, zda globalizace došla k takzvanému univerzálnímu životnímu stylu, tedy životu kdekoli. Tato problematika je spojena samozřejmě s mobilizací společnosti, kterou mobilní člověk využívá a to velmi rád. Je tedy jisté, že téměř kdekoli může člověk žít a vést svůj životní standart. Další odpovědí na otázku „KDE“, může být u počítače. S moderní dobou je bohužel tento životní styl čím dál častější. Člověk, který žije tímto stylem je spokojený, vyhovuje mu. Práce na dálku, e-mailly i videokonference z domova, povídání s přáteli po telefonu, nebo komunikace díky chatu, nákupy on-line až domů. V tomto případě je okolní fyzické prostředí nedůležité a sehrává tedy minimální roli (Duffková, 2008).

„KDY“? Každý životní styl se odehrává v různé dimenzi individuálního času. Vymezuje čas pracovní, vázaný a čas volný. Celý život se dá tedy schematicky rozdělit na časové úseky. Zajímavé pro vědce je také pohled historický. Mohou zjistit vývoj životních stylů od minulosti po přítomnost a dále se pokusit vymezit budoucí styl života (Duffková, 2008).

Také by se dalo zamyslet nad otázkou „ZA ČÍM“ nebo „KAM“ životní styl směřuje, proč žijeme. V moderní době je vše zaměřeno na ekonomické podmínky a životní úroveň. Každý se tedy snaží dosáhnout té nejlepší kvality života, což může být paradoxně právě kvalitě na úkor (Duffková, 2008).

Jako další se samozřejmě nabízí otázka „JAK“. Jak tedy žít zdravím a hlavně aktivním životním stylem? Odpověď nelze shrnout do několika vět, proto se jí zabývá tato práce. Všechny aspekty a faktory, které životní styl ovlivňují, jsou postupně rozpracovány na následujících stranách.

2.2.2. Současný životní styl

Kvůli neustálému vývoji společnosti, tedy především technickém i vědomostním se náš způsob života čím dál více stává způsobem sedavým. Mládež studuje několik let, tráví tak mnoho času v lavici a poté doma u počítačů kvůli učení a vypracovávání seminárních a jiných prací. Bohužel ve školách není na pohyb mládeže kladen velký důraz. Pokud ho tedy nevyhledávají studenti sami a navštěvují přitom ještě fast-foody, je krok k obezitě téměř jistý. To podporuje také zmiňovaná možnost života na internetu a čím dál větší pohodlnost populace. Po vystudování se mladý člověk snaží najít co nejlepší, vysoko postavené zaměstnání, které většinou znamená místo v kanceláři. Tedy opět sedavé zaměstnání. Dokonce i řemeslníci v mnoha profesích, díky stále se zdokonalujícím pracovním strojům, sedí buď v nich, nebo je kontrolují ze sedadla z dálky. Po uplynulé pracovní době je nejoblíbenějším způsobem relaxace odpočinek na pohovce. Na druhou stranu se neustále zrychluje životní tempo a je tedy plusem, že se člověk alespoň na chvíli každý den zastaví, i kdyby doma na pohovce. Protože s narůstajícím životním tempem narůstají i stresové situace a ty mohou vést k mnoha psychickým onemocněním, které jsou označovány jako onemocnění civilizační

(Kukačka, 2010). Ale jak již bylo řešeno, stres se nejlépe vyplavuje pohybem, fyzickou aktivitou. Pokud se tedy vymlouváme na nedostatek času, je to jen výmluva a obelhávání sebe sama. Pokud si den lépe zorganizujeme, vždycky se čas na pohyb najde. Samozřejmě život má různé etapy, a pokud jsme zrovna maminka na mateřské, starší dítě chodí do školky a my jsme rádi, že po nákupu se dvěma dětmi, uvaření večeře, večerní koupeli dětí a jejich uložení si můžeme na chvíli sednout, je v pořádku. Ale pokud už máme děti odrostlé, je to opět jen o lenosti. Protože není uměním sportovat a být v kondici v mládí, uměním je uchovat si tyto schopnosti a fyzickou aktivitu do vysokého věku. Naše stáří se bude odvíjet podle toho, jakou budeme mít fyzickou kondici, ať už jsou to v pozdějším věku například chatařské a chalupářské aktivity, ikdyž tato činnost působí spíše na naši psychiku, než na fyzickou aktivitu (Klescht, 2006).

Kukačka (2010) ve své knize poukazuje na negativní prvky současného životního stylu, o kterých hovoří Nešpor (2008c) jako o nevhodných typech životního stylu.

- **Přešponovaný životní styl**

Jedním z důležitých momentů životního stylu je neustálý spěch. Chceme toho stihnout příliš mnoho, přeceňujeme své schopnosti a jsou na nás kladeny často příliš velké nároky. Neustále nabitý program nás zahání do časové tísně.

- **Prázdný životní styl**

Je pro něj typická nuda a prázdnota. To sledujeme hlavně u mládeže, která se nudí a vymýšlí činnost (často i nezákonnou), aby se rozptýlila. I dospělí stráví mnoho času u televize. Často ani nevědí, co v televizi sledovali.

- **Zmatený životní styl**

Pro tento styl je typické nepředvídatelné střídání období mimořádného vypětí a nečinnosti. Často to souvisí se zvykem nechávat věci na poslední chvíli.

- **Rizikový a stresující životní styl**

Ten se týká především lidí vykonávajících rizikové a stresující povolání (policisté, manažeři, zdravotníci). Problémem zde není pouze nadbytek práce, ale především její charakter.

- **Neradostný životní styl**

Je naplněn nepříjemnými povinnostmi, chybí v něm radost a potěšení. Takový člověk v tomto stylu pokračuje do té doby, než v něm přeroste trpělivost, pak provede nějakou hloupost, která ho často mrzí (Kukačka, 2010).

Životní styl ovlivňuje naše zdraví z 60% a jen 20% zdravotnická péče a dalších 20% životní prostředí. Je tedy zřejmé, že své zdraví drží v rukou každý sám a je jen na nás, zda svůj životní styl změním, nebo pojedeme „ve starých kolejkách“. Jednou větou pro shrnutí současného životního stylu tedy je: **Náš životní styl se vyznačuje nedostatkem pohybu a špatnou výživou** (Klescht, 2006).

Ovlivňujeme jím také naši kvalitu života. Nejen, že pohybová aktivita brání vzniku řady onemocnění, která zapříčiní pasivní způsob života, ale můžeme si prodloužit život, nebo posunout naše biologické hodiny. Pokud člověk začne být aktivní ve středním věku, může si život prodloužit až o dva roky. To většina lidí nebere na vědomí, protože je jejich konec života ještě daleko. Silnějším motivem, pro pravidelnou pohybovou aktivitu je zlepšení kvality života. Každý, kdo se pokusí pravidelně hýbat, jistě pocítí fakt, že se cítí lépe než při sedavém způsobu života a může si zachovat dobrou kvalitu života o 15 až 20 let déle. Aktivní senior, který je schopný pohybové aktivity si udrží nejen nezávislý styl života, ale posune své biologické hodiny také až o 20 let (Stejskal, 2004).

2.3. Aktivní životní styl

Aktivní životní styl není ve vědecké literatuře blíže specifikován. Chápeme ho jako životní styl spojen s aktivním způsobem života, tedy především s pohybovou aktivitou. Pohybová aktivita přitom není chápána jen z biologického hlediska, ale

přenáší se i do bio-psycho-sociální složky života a fungování lidského organismu. I nevědecké články na internetu hovoří o aktivním životním stylu jako o harmonii mezi duševním a fyzickým zdravím (Valjent, 2008).

Bunc (2008) upozorňuje na dvě složky aktivního životního stylu a to biologickou a sociální a zároveň ho vymezuje jako interakci mezi jedincem a okolím. Valjant (2008) ještě tyto složky upravuje na biologickou (pohybová činnost, zdravá výživa, rizikové faktory) a na psychosociální (duševní rovnováha, sociální prostředí, osvětová a vzdělávací činnost, technologický pokrok, preventivní zdravotní péče).

Podstatné místo v aktivním životním stylu tedy zaujímá pravidelná pohybová aktivita, která nese jen složku biologickou, ale bio-psycho-sociální. Z biologického hlediska se ukazují změny tělesné hmotnosti, především tukuprosté hmoty a tedy i mění se schopnost svalové hmoty, které mohou zlepšit předpoklady pro tělesnou práci (Bunc, 2008).

Podle Valjenta (2010) je aktivní životní styl závislý na vzájemné, z hlediska zdraví a duševní pohodě člověka, kladné kombinaci těchto faktorů: zdravá výživa, pitný režim, rizikové faktory (alkohol, kouření, drogy), konzum médií (televize, počítač) a pohybová aktivita. Neboli pravidlo 3 P: „Přiměřenost v příjmu živin a energie. Pravidelnost pohybové aktivity. Prevence v předcházení nezdravých stravovacích a životních návyků“ (Valjent, 2010, s. 10). Opírá se také o Sharkeye (1990), který pro aktivní způsob života považuje za důležité dodržovat tyto zvyky: dostatečný spánek, jídlo a dobrá snídáň, pravidelné jídlo bez jídel smažených, kontrola váhy, absence kouření, umírněné pití, pravidelné cvičení.

Ve svém výzkumu, zaměřeném na aktivní životní styl dětí a mládeže Bunc (2008) dochází k výsledku, že děti a mládež s pravidelnou pohybovou aktivitou mají výrazně lepší parametry charakterizující tělesné složení a mají tedy významně lepší předpoklady pro svalovou práci, než děti neaktivní. Dále mají vyšší motorickou výkonnost a vyšší hodnotu maximální spotřeby kyslíku (aerobní zdatnost). Aktivní životní styl významně ovlivňuje antropometrické a funkční parametry dítěte.

Lojková (2012) dodává, že pravidelná pohybová aktivita dále zajišťuje tok energie, krve, regeneraci a obnovu tkání, metabolismus, odvod škodlivin z těla, dobré trávení,

správnou funkci orgánů celého organismu, posiluje svaly, redukuje hmotnost, zvyšuje psychickou odolnost a v neposlední řadě i vnímat, cítit a naslouchat potřebám svého těla. I přes skoro vyčerpávající seznam kladných aspektů, které pohyb zajišťuje, je zanedbávaný. Kukačka (2010) také upozorňuje na pestrost pohybu. Jednostranný pohyb je špatný pohyb. Vždy se musí kompenzovat jinou pohybovou aktivitou, jinak může dojít k pohybové dysbalanci, nerovnoměrnému zatížení kostí a kloubů, disharmonizaci psychiky a poškození zdraví jako takovému. Nezáleží na tom, co kdo dělá, jakou má profesi, posilovat svaly komplexně, střídat statické a dynamické zatížení, cvičit relaxačně a aerobně by měl každý, pokud chce své tělo udržet v kondici a zdraví.

Cooper (1986) zavedl teorii aktivního zdraví, kde se zaměřuje na vzájemné vztahy tří faktorů, a sice pohybové aktivity, výživy a stravování a duševní rovnováhy. Uvádí několik výhod aktivního zdraví, kterých můžeme lehce dosáhnout:

- Více životní energie
- Radostnější a aktivnější využívání volného času
- Méně depresí, hypochondrických těžkostí a stavů úzkosti
- Méně tělesných těžkostí
- Lepší trávení a méně problémů se zácpou
- Zvýšené sebevědomí a vyšší sebedůvěra
- Štíhlejší postava a účinnější sebekontrola váhy
- Pevnější kosti
- Zpomalení procesu stárnutí
- Lehčí průběh těhotenství a porodu
- Pokojnější spánek
- Vyšší schopnost soustředění v práci a vytrvalost při plnění každodenních povinností
- Méně bolestí, včetně bolestí zad

Díky zavedení Cooperova programu „aktivní zdraví“ se od roku 1968 do roku 1977 zvedl počet pravidelně cvičících dospělých lidí o 22%, tedy z 25% na 47%. Díky tomu se zvýšila průměrná délka života Američanů o 2,7 roku a došlo k snížení úmrtnosti na srdeční infarkt o 23%, o 36% se snížila úmrtnost na cévní mozkovou příhodu a o 48% se snížila úmrtnost na hypertonickou chorobu (Valjent, 2008).

Pohybová aktivita nám tedy může pomoci jak k prevenci nemoci, tak i pro její snazší průběh či vypořádání se díky lepší kondici i psychice. Pomáhá vyčistit si hlavu od každodenního stresu a pracovních povinností, nebo najít si přátele se stejným zájmem (Bunc, 2011).

„Pro současnost je typické, že podstatná část naší populace vykazuje trvale neaktivní životní styl, který má za následek razantní nárůst řady převážně zdravotních problémů, který mají podstatu v nedostatku pohybu. Jsou to např. obezita a s ní spojené komplikace i zhoršující se podmínky pro plnou realizaci tělesného i duševního potenciálu současného člověka“ (Bunc, 2011, s. 7).

Nejdůležitější a zároveň nejtěžší prací, je namotivovat osoby se sedavým způsobem života k pravidelnému a zdraví prospěšnému pohybu. Pohybové aktivity v moderní době ovšem neznamenají jen intenzivní cvičení. Pokud se člověk věnuje středně namáhavým, ale běžným aktivitám, jakými jsou svižné procházky v přírodě, pohybová hra s dětmi, nebo práce na zahradě, je pohybově aktivní. Nejtěžší je změnit svůj denní režim a zařazovat pohybové aktivity (Marcus, 2010).

2.3.1. Wellness

Wellness, cizí slovo, které u nás postupně zdomácnělo a každý ho už jistě slyšel. Co to ale přesně znamená, to by dokázal říci málokdo, protože pod slovem wellness si představíme zejména rekreační centra a relaxační pobyty.

„Je to stav, kdy se člověk cítí dobře, cítí se fit díky dobré fyzické kondici a celkovému zdraví, kdy žijeme zdravým způsobem života s vyváženou kulturou mysli, duše i těla“ (Klescht, 2008, s. 11).

„Vědomé a záměrné chování člověka směřující k vysoké úrovni tělesného, duševního, emocionálního a sociálního stavu jeho organismu se nazývá v anglicky mluvících zemích wellness“ (Slepičková, 2000, s. 47).

„Je to komplexní životní styl představující preventivní snahu o udržení vysoké úrovně fyzického i duševního zdraví, a tím i životní pohody“ (Klescht, 2008, s. 11).

„Wellness se definuje jako stálé a uvážené úsilí k udržení zdraví a dosažení nejvyšší úrovně životní pohody. Mít vysokou úroveň wellness znamená těšit se dobrému zdraví, být šťastný, být schopen řešit stresové situace, účastnit se náročné fyzické činnosti, být energický, mít dostatek sebedůvěry, milovat a být milován a žít plnohodnotným životem“ (Blahušová, 2005, s. 15).

2.3.1.1. Wellness usiluje o kvalitu života

Označením wellness může být i dosažení blaha, kvality života. Vysoká kvalita života znamená, mít o sobě dobré mínění a být schopen dělat vše co chci, žít plnohodnotným životem a užívat si ho, třeba i navzdory některým omezením. Naopak nízká kvalita života nám toto neumožňuje, můžeme se stát závislí na ostatních v základních životních potřebách a nemožnost dělat věci, které by člověk chtěl (Blahušová, 2005).

Je prokázáno, že do roku 1995 se sice délka života prodlužuje, ale jeho kvalita nikoli. V roce 1995 byla průměrná délka života 75,8 let z čehož 63,7 roků je zdravých, kvalitních a 12,1 je doprovázeno nemocemi a nekvalitním, dysfunkčním životem. Nyní je délka života vyšší, ale poměr kvalitního a nekvalitního života se nezměnil. Existuje mnoho důkazů, které podporují osvojení si wellness životního stylu pro delší a kvalitnější život ve zdraví (Blahušová, 2005).

Pojem wellness se dá také chápat jako přímka od smrti a nemoci až po plynulý přechod k vysoce kvalitnímu životu. Většina populace je na této přímce někde uprostřed, tedy ještě se nedostavují žádné příznaky nemocí a chorob. Když jedinec moc nesportuje a je tedy málo zdatný, k tomu se stravuje jídlly s vysokým obsahem tuku a cholesterolu a navíc ještě kouří, jeho životní styl není zrovna předpisový. Ovšem dokud se nedostaví první příznaky chorob, většina populace nemá potřebu svůj životní styl měnit. Jsme

totiž pohodlní a spokojení s nynějším životním stylem. Ke změně a uvědomění si tedy dojde, až když se dostaví akutní bolest nebo dokonce neschopnost. Bolest a jiné fyzické projevy jsou velmi silnou motivací k činům. Z této strany přímky wellness se jedinec může dostat zpět do jejího středu, tedy mezi zdraví a nemoc. Úkolem zdravotnictví je oddalovat bolest a smrt a vracet jedince do středu. Oproti tomu wellness životní styl pomáhá jedinci nejen nemít bolesti, ale na pomyslné přímce ho odvádí co nejdále od středu k nejvyšší kvalitě života. Aby směr pohybu byl správný, musí k tomu člověk přispět, přijmout odpovědnost za sebe sama a kontrolovat svou životní dráhu. Je nutná pravidelná fyzická činnost, správné stravovací návyky, prevence nádorových a srdečních onemocnění, kontrola hmotnosti a omezit zlozvyky. To jsou všechno wellness složky, které ovlivňují kvalitu života (Blahušová, 2005).

„Snížení vlivu všech negativních složek životního stylu je podstatou wellness. Jeho úspěšné fungování a pozitivní přínos musí však vyvěrat z poznání a přesvědčení, že svoje zdraví a pohodu máme ve svých rukou a sami sobě za to i odpovídáme. Toto poznání je jediným správným klíčem k životnímu stylu zvanému wellness“ (Klescht, 2008, s. 12).

2.3.1.2. Návod na wellness životní styl

Je důležité se rozhodnout sám. Nikdo jiný nás většinou k tak razantní změně nepřesvědčí. Musíme si ujasnit, jaké součásti životního stylu bychom chtěli změnit k lepšímu a popřípadě si je i zapisovat a sledovat náš vývoj. Změna životního stylu není na měsíc, ani na rok, je to celoživotní rozhodnutí, které je pro všechny těžké především na začátku. Po určité době, kdy si na něj zvykneme už je vše snazší. Musíme se také připravit na různé názory ze všech stran, které budou možná i posměvačné, ale nadrbou stranu třeba i záviděníhodné díky vaší pevné vůli, přeci jen které žena by nechtěla být krásná a fit (Klescht, 2008).

Priorita cílů: Nemůžeme chtít změnit vše najednou. Nejlepší je začít s tím, co je pro naše zdraví nejdůležitější. Například omezit a nejlépe úplně vynechat zlozvyky jako kouření, alkohol. A postupně například měnit jídelníček, přidávat si fyzickou zátěž a podobně (Blahušová, 1995).

Správná motivace: Je důležité vědět, k čemu bude změna dobrá a co získáme pro naše zdraví. Například co se stane, když přestaneme kouřit. „Po 20 minutách- krevní tlak a tepová frekvence se vrátí na úroveň před kouřením. Po 8 hodinách- hladina kyslíku v krvi se vrátí k normálním hodnotám. Po 72 hodinách- kapacita plic se začíná znovu zvětšovat. Po 3 až 5 letech- riziko náhlých srdečních příhod je stejné jako u nekuřáků. Po 10 letech- riziko onemocnění rakovinou plic je stejné jako u nekuřáků. Všechny úspěchy mizí po jediné další cigaretě“ (Blahušová, 1995, s. 9).

Reálný cíl: Všechno chce čas a trpělivost. Není možné zvládnout několik úkonů po dobu čtrnácti dní (Blahušová, 1995).

Specifikace problému: je důležité přesně vědět, co děláme špatně. Pokud jíme hodně moučnicků a zákusků, přestaneme je jíst, protože jsou nezdravé (Blahušová, 1995).

Pro utvoření našeho plánu se můžeme obrátit na odborníky, ale my sami nejlépe víme, co nám chybí, nebo naopak přebývá a tedy co bychom měli změnit. Dopředu si sepíšeme, co všechno chceme změnit a po jakých časových úsecích tak budeme činit. Také si musíme uvědomovat pokrok a důsledek na naše zdraví. Ale nejdůležitější je vydržet a hlavně udržet si svůj nový životní styl (Blahušová, 1995).

2.3.2. Fitness

Pojem fitness stojí na počátku 60. let tohoto století. Rozvoj byl podmíněn nízkou úrovní zdatnosti obyvatel v rozvinutých zemích. Slovo fit či fitness jsou dnes u nás běžně používaná a to i v názvech (fitness centra, fit kluby). Fitness v překladu značí tělesnou zdatnost, či dokonce označení pro stav „dobrého“ zdraví. Fit znamená být schopný (tělesně a duševně), být v dobré formě, kondici, být zdravý (Slepičková, 2000).

2.3.2.1. Co je to tělesná zdatnost

„Fyzický fitness (dále fitness) je nejdůležitější součástí wellness životního stylu. Fitness (zdatnost) je někdy popisovaný jako: schopnost provádět každodenní úkoly svižně bez přílišné námahy, s dostatkem energie a s dostatečnou rezervou pro spokojené

prožívání volného času a zvládnání nepředvídaných událostí. Fyzický fitness je součástí fyzické dimenze wellness“ (Blahušová, 2005, s. 27).

Lojtková (2012) se opírá o vysvětlení z pohledu medicíny, tedy že se jedná o schopnost organismu optimálně reagovat na vnější a vnitřní podněty. Jde o vytrénování celého organismu nebo-li adaptaci. Při opakovaném zatěžování adaptace zahrnuje všechny funkční a morfologické změny. Organismus si tedy na zátěž zvykne a přizpůsobí se, jednoduše řečeno si vytvoří podmínky, díky kterým bude požadovanou zátěž zvládat bez problémů. Adaptace k práci potřebuje ale reakci, která zahrnuje všechny funkční a morfologické změny při jednorázovém zatížení. Čím častěji nutíme organismus k reakci, pak úměrně tomu zvyšujeme adaptaci a díky tomu se zlepšuje tělesná zdatnost. Pro tělesnou zdatnost je ale potřebná pestrá pohybová aktivita v dostatečné intenzitě, ale přiměřené míře, jako např.: nordic walking, rychlá chůze, cyklistika, rotoped, plavání, běh, kruhový trénink ve fitness centru, tchai-chi a jiná bojová umění.

Křivohlavý (2003) ještě tělesnou zdatnost dělí na dva druhy. Prvním druhem je zdatnost organická, tedy zdatnost, kterou si člověk přinesl díky dědičnosti. Oproti tomu dynamickou zdatnost člověk získal díky své tělesné práci a cvičením. Když řekneme, že je někdo „tělesně zdatný“ myslíme tím spíše dynamickou zdatnost.

Člověk nemůže být fyzicky fit, pokud nebude fyzicky aktivní. Úroveň fitness totiž souvisí se schopností vykonávat fyzickou činnost, čím víc práce může tělo vykonat, tím lepší je úroveň fitness a čím lepší je úroveň fitness, tím lepší jsou zdravotní účinky. Všechno, co během dne děláme, ať se jedná o uklízení, žehlení, práce na zahradě, chůze nebo jogging je fyzická aktivita. Některé činnosti jsou intenzivnější, některé méně, ale všechny vyžadují energii a fyzickou práci (Blahušová, 2005).

Podstatou fyzické zdatnosti je schopnost těla efektivně fungovat s optimální účinností a hospodárností. Ne všechny činnosti během dne však naši fyzickou zdatnost zvyšují stejně. Je důležité zvolit si správný druh fyzické činnosti. Pokud člověk s pravidelným pohybem teprve začíná, není nutné si ihned kupovat roční permanentku do fitness centra. Pro začátek stačí, jak už bylo míněno výše, nepoužívat výtah ale schody, do práce nejezdit MHD, ale dojít pěšky. Nejlepší by ale bylo, zahrnout si do programu dne 20 minutovou procházku ve svižnějším tempu. Pokud ne denně, tak alespoň třikrát týdně (Klescht, 2008).

2.3.2.2. Zázračná síla pohybu

Zdravotní aspekty pohybu jsou obecně známé, ale zároveň obecně opomíjené. Pohyb výrazně ovlivňuje **veškeré svalstvo**, tedy i **srdce a celý kardiovaskulární systém**. Srdce, jako každý jiný sval, je důležité trénovat a tím dosáhnout jeho vyšší výkonnosti. Díky jeho vyšší výkonnosti vypumpuje větší množství krve, tím se sníží množství stahů a srdce může pracovat uvolněněji. Navíc silnější a výkonnější srdce je připraveno zvládnout mimořádné stresové situace (Klescht, 2008).

Další součástí kardiovaskulárního systému jsou **cévy**, které si díky pohybu **udržují svou elasticitu**. Krevní řečiště tvořeno elastickými cévami napomáhá i srdci, které nemusí vynaložit takovou sílu a tím v cévách nevzniká vysoký krevní tlak. „Zvýšení krevního tlaku zamezuje pohybu i tím, že zvýšenou produkcí oxidu dusného zabraňuje usazování cholesterolu na stěnách cév a tím tvorbě aterosklerotických plátů. Pohyb ovlivňuje i složení krve tím, že zvyšuje produkci HDL (high density lipoprotein- „hodný cholesterol“) což rovněž redukuje vznik aterosklerotických plátů, a tím sekundárně zamezuje vzniku kardiovaskulárních chorob“ (Klescht, 2008, s. 113).

Pohyb také působí na **dýchací soustavu a zvyšuje její schopnost**. Přispívá ke zvýšení vitální kapacity plic a také se posilují svaly, které napomáhají dýchání (Klescht, 2008). „Pokud máme vysokou spotřebu kyslíku, znamená to, že máme: nižší krevní tlak, lepší termoregulace, silnější vazy a šlachy, tlustší chrupavky, větší svaly, větší množství krve, víc hemoglobinu (červeného krevního barviva přenášejícího kyslík), méně podkožního tuku, hustší kosti, výkonnější plíce, výkonnější srdce, víc kyslíku vstřebaného z krve, víc kapilár“ (Blahušová, 1995, s. 25).

Dalším důležitým faktorem je pohyb pro náš **metabolismus**. Pracuje nejen po dobu pohybu, ale také několik hodin po ukončení pohybové aktivity. Metabolismus má jistou setrvačnost, která je ovlivněna intenzitou pohybu (Klescht, 2008).

Pohyb má také pozitivní výsledky, co se týče některých druhů **rakoviny**. Například při rakovině prostaty je prokázáno, že muži, kteří se nehýbou, a jejich život je spíše sedavý, jsou o 12% náchylnější. K pozitivním výsledkům došli vědci i u rakoviny prsu u žen. Ženy, které cvičily 4 hodiny týdně, měli o 50% nižší výskyt rakoviny. Výsledky cvičení

působí i na osoby s **diabetem**. Na muže, kteří dostali diabetes v dospělosti, působilo cvičení jako tlumivý faktor (Křivohlavý, 2003).

Jedině pohyb je faktor, který udrží **rovnováhu mezi příjmem a výdejem energie**. U lidí s nadváhou může snížit i hladinu inzulínu v krvi. Je prokázáno, že vysoká hladina krevního inzulínu v krvi má přímý vliv na zvýšené ukládání tuku. Pokud tuto hladinu snížíme, zabraňujeme tak nadměrnému ukládání podkožního tuku v těle (Klescht, 2008).

„Pohyb je spolu s vyváženou stravou jedinou cestou k udržení, nebo ke snížení hmotnosti, neboť jediné pohybem můžeme spálit většinu energie, kterou jsme tělu dodali jídlem“ (Klescht, 2008, s. 114).

2.3.2.3. Zdravotně orientovaný fitness

Blahušová (2005) poukazuje na rozdělení fitness a to zdravotně orientované složky a dovednostně orientované složky. Čtyři součásti zdravotně orientovaného fitness jsou **kardiorespirační vytrvalost, svalová síla a vytrvalost, flexibilita a složení těla**. Každá ze součástí má jiný účinek na fyzické zdraví a wellness a jejich vlivem dochází ke zlepšení vytrvalosti, zmenšení únavy, snížení rizika určitých typů rakoviny, diabetu, k prevenci osteoporózy, zlepšení imunitní odezvy, zkvalitnění spánku a mnoha dalším užitkům na zdraví. Oproti tomu dovednostně orientované složky jsou hbitost, rovnováha, koordinace, rychlost a reakční doba.

Základní pravidla pro zvýšení a udržení fyzické kondice jsou podle Lojkové (2005, s. 124) „ **Pravidelnost, přiměřenost, pestrost, připravenost.**“

2.3.3. Aerobní a anaerobní pohybové aktivity

„Aerobní cvičení (s kyslíkem)- dlouhotrvající pohybová činnost, která zatěžuje velké svalové skupiny, klade značné nároky na oběhový a dýchací systém a vyžaduje překonávání pocitu únavy. Za aerobní cvičení, které zlepšuje kardiovaskulární vytrvalost, se považuje cvičení, při němž se tepová frekvence pohybuje nejméně 15 minut v takzvaném aerobním pásmu. Ve stejném smyslu je používáno pojmů

„vytrvalostní cvičení“ nebo „kardiovaskulární cvičení“ (Blahušová, 2005, s. 227).

Aerobní cvičení:

- Lepší přísun kyslíku do buněk.
- Zdrojem energie je svalový glykogen a tělesný zásobní tuk.
- Po 20 minutách využívá převážně oxidaci mastných kyselin (spaluje tuk), (Blahušová, 2005).

„Anaerobní cvičení (bez kyslíku) je krátkodobé cvičení (10-90 vteřin) s maximálním úsilím. Anaerobní cvičení:

- Buňky nejsou závislé na kyslíku jako na palivu
- Jako zdroj energie je využíván zásobní glykogen v játrech a kosterních svalech. Glykogen může být odbouráván bez přítomnosti kyslíku, ale jeho zásoby jsou velmi rychle vyčerpány.
- Ve svalech se hromadí přebytečné produkty, zejména kyselina mléčná, výsledkem čehož je rychlá únava“ (Blahušová, 2005, s. 38).

Ve většině činností fungují oba dva energetické systémy současně. Jejich činnost rozděluje intenzita a trvání pohybové činnosti. Pokud je intenzita činnosti taková, že pro požadavky pracujících tkání je zabezpečen dostatek kyslíku, jedná se o činnost aerobní. Pokud je činnost tak vysoké intenzity, že je naopak množství kyslíku nedostačující, stává se činností anaerobní. V důsledku toho, dojde ke kyslíkovému dluhu, který musí být splacen během zotavovací fáze. Anaerobní systém je tedy využíván při výbušných kontrakcích svalu (běžecký, plavecký sprint), naopak aerobního systému se využívá při vytrvalostních činnostech (Blahušová, 2005).

2.3.3.1. Účinky aerobního cvičení na zdraví

Blahušová (2005) upozorňuje na dlouhodobé výzkumy, které prokazují, že nízká úroveň kardiorespirační vytrvalosti souvisí se zvýšeným rizikem úmrtí v důsledku kardiovaskulárních chorob a rakoviny. Riziko platí pro muže i pro ženy. Ovšem pokud je vysoká úroveň kardiorespirační vytrvalosti spojena s redukcí cholesterolu, krevního tlaku, kouření a tělesného tuku, je výskyt smrtelných případů snížen mnohonásobně.

Zdravotní účinky se ovšem neomezují jen na pohybově aktivní jedince. Největších výsledků dosáhnou lidé, kteří nikdy necvičili a začnou s pravidelnou fyzickou činností. A nemusí být zrovna nějak fyzicky náročná, začít můžeme s třicetiminutovou chůzí alespoň třikrát týdně, nebo každý den ujít dva až tři kilometry.

Když si tělo zvykne na pravidelnou pohybovou aktivitu, nastanou některé fyziologické změny, které redukuje kardiovaskulární onemocnění:

- *Srdce a kosterní svaly zesílí.* Jak již bylo řečeno, srdce vypumpuje větší množství krve a tím může pracovat klidněji, pomaleji. Průměrné zdravé srdce má klidovou frekvenci 70 – 80 tepů za minutu, ovšem při pravidelném aerobním cvičení se sníží o 10 -20 tepů za minutu - což může činit až 5 milionů tepů za rok a pokud zajdeme ještě dále, je to 262 milionů tepů za padesát let. Jak již víme, klidová tepová frekvence nesouvisí jen se srdečním svalem, ale i s výkonností jiných částí oběhového systému. Pokud všechny části fungují správně, může se tepová frekvence pohybovat mezi 30 – 50 tepy za minutu (Blahušová, 2005).
- *Zvýší se počet kapilár v těle.* Díky aerobnímu cvičení se zvýší počet kapilár v těle a dochází tedy k lepší výměně kyslíku a oxidu uhličitého mezi buňkami. U osob s dobrou úrovní fitness má krev zásobující srdce na výběr z několika cest. Pokud nastane srdeční příhoda, je vždy méně vážná a uzdravení je rychlejší. I k prevenci mrtvice napomáhá lepší kapilární systém (Blahušová, 2005).
- *Sníží se krevní tlak.* Některé změny, které souvisí s kardiovaskulární vytrvalostí, ovlivňují průtok krve a tak aerobní cvičení přispívá ke snížení krevního tlaku. Díky pružnosti jsou tepny schopny pojmout větší množství krve. U nepohyblivého se člověka jsou tepny tuhé a méně flexibilní, což zapříčiní zvýšení krevního tlaku (Blahušová, 2005).
- *Zlepší se kapacita plic.* Aerobním cvičením také posilujeme dýchací svalstvo a zvětšujeme množství vdechovaného a vydechovaného vzduchu. Průměrně trénovaná osoba může ventilovat až 120 litrů za minutu. Po několika měsících pravidelného pohybu se zvyšuje množství vzduchu až na 150 litrů a vysoce trénovaní jedinci jsou schopni ventilovat 180-200 litrů vzduchu za minutu. Díky

lepší výměně mezi kyslíkem a oxidem uhličitým, je krev schopna dodat víc kyslíku do svalů (Blahušová, 2005).

- *Zvětší se produkce ATP.* Cvičení zvětšuje produkci ATP (energie využívaná buňkami) a enzymů odpovědných za využití tuků. To znamená, že buňky mají více využitelné energie a tělesný tuk je snadněji vyplavován ze zásobáren a přeměňován na potřebnou energii (Blahušová, 2005).
- *Zvýší se množství HDL (dobrého cholesterolu) a sníží množství LDL (špatného cholesterolu) a triglyceridů v krvi.* LDL (zodpovědný za ukládání tuku v tepnách) a triglyceridy jsou zodpovědné za zvýšení rizika srdečních chorob. Aerobní cvičení tomu předchází a pomáhá snížit jejich hladinu. HDL pomáhá odvádět tuk z krevního řečiště (Blahušová, 2005).

Další klady pravidelné pohybové činnosti:

- *Snižuje riziko rakoviny.* Aerobní činnost může pomoci snížit riziko některých typů rakoviny, například tlustého střeva. Trávicí soustava začíná v ústech a končí v tlustém střevě. Vědci prokázali, že čím déle potrava setrvá v tlustém střevě, tím větší je předpoklad rakoviny. U fyzicky aktivních lidí prochází potrava trávicím traktem rychleji a je kratší dobu v kontaktu se střevní stěnou (Blahušová, 2005).
- *Může ovlivnit hladinu inzulínu.* Jsou dva typy diabetes. U prvního typu není slinivka břišní schopna vytvořit inzulín, který musí být denně tělu dodáván. Při aerobním cvičení se může podařit snížit množství léků. U druhého typu diabetes není tělo schopno s dostupným inzulínem snížit hladinu cukru v krvi. Pravidelné aerobní cvičení může snížit rizika vzniku druhého typu diabetes tím, že podpoří účinnější pohyb glukózy ke svalovým buňkám, které ji mohou využít (Blahušová, 2005).
- *Snižuje procento podkožního tuku.* Pravidelné aerobní cvičení pomáhá odbourávat zásobní tuk. Také může upravit klidový metabolismus tak, aby pracoval i několik hodin po ukončení pohybové aktivity (Blahušová, 2005).

- *Odstraňuje symptomy napětí a deprese.* Cvičení má vliv na mentální a emocionální aspekty života. Může ovlivňovat symptomy deprese, pocit úzkosti a působit na naši náladu (Blahušová, 2005).
- *Může ovlivňovat kvalitu života.* Fyzická aktivita redukuje symptomy stresu a stresující události (Blahušová, 2005).
- *Prodloužení života.* Cvičení není zázračnou pilulkou, ale může prodloužit produktivní část života (Blahušová, 2005).

2.4. Podstatné součásti aktivního životního stylu

2.4.1. Sportovní a pohybové aktivity

„Sportem se rozumí všechny formy tělesné činnosti, které ať již prostřednictvím organizované účasti, či nikoli, si kladou za cíl projevení či zdokonalování tělesné i psychické kondice, rozvoj společenských vztahů nebo dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních“ (Valjent, 2010, s. 30).

„Veškerý život se projevuje pohybem. Proto je pohyb i základní potřebou každého živého člověka“ (Kubíčková, 1996, s. 15).

„Prohloubením vnímavosti ke svému tělu poznáme, jak cenným předpokladem pro uspokojivý životní pocit je právě pohyb, zvláště pohyb vědomí, provádění pečlivě a soustředěně“ (Kubíčková, 1996, s. 15).

Mezi pohybem a sportem je rozdíl. Zatímco pohyb je nutná práce, kterou vyžaduje pohybové ústrojí. Chce, aby tělo podávalo potřebný výkon, aby fungovalo bez bolesti, aby všechny svalové partie dohromady harmonicky pracovaly. Sport jde nad rámec těchto minimálních požadavků a je jedno, zda nás motivuje radost, či možnost poměřit své síly se soupeřem, nebo blahodárná regenerace, kterou nabízí vytrvalostní sport. Z toho tedy plyne, že pohyb je nám vrozený, ale o sportu se rozhodujeme sami (Dahlke, 2006).

Sport setrvává v popředí intenzivního zájmu již několik desetiletí. Je neoddělitelnou součástí života a společenského dění. Všichni se ho účastníme, ať už aktivně, nebo jako divák. Naplňuje ve společnosti zdravotně preventivní úlohy a je velmi úzce propojen s volným časem (Valjent, 2010). Ve sportu jsou užívány dva přístupy k definici sportu. První z nich považuje jako základní znaky sportu hru, soutěž a výkon (severoamerické pojetí), oproti tomu druhý pohled na sport je jako na zábavu, rekreaci a cvičení (evropská, anglosaská tradice). Vysvětlení lze hledat v překladu z latinského slova *desportare*, značí rozptylovat se, bavit se (Slepičková, 2000).

2.4.1.1. Vhodný pohyb

Rady pro snadno zvládnutou fyzickou aktivitu.

- Začínat s nízkou intenzitou.
- Přizpůsobit si pracovní plán. Střídat náročné pracovní dny s méně namáhavými.
- Pokud je tréninková zátěž nedostatečná, můžeme ji zvýšit.
- Důležitá je pestrost pohybu, aby nedošlo k nerovnoměrnému zatížení svalového a kloubního systému.
- Naslouchat svému tělu. Je třeba mu věnovat pozornost, aby nedošlo například ke chronické únavě. Jedním ze záchytných bodů je srdeční tep.
- Hlavní je vytrvalost.
- Je dobré stanovit si cíle a snažit se jich dosáhnout.
- Velký pozor si musíme dát na cvičení v chladném, nebo horkém počasí (Vigue, 2006).

Chůze

Pokud má člověk málo pohybu není trénovaný na tělesnou zátěž, je chůze to pravé čím začít. Ideální jsou nejprve trasy 3-5 kilometrů, nebo chůze do práce a z práce, večerní procházky, či túra v přírodě (Praško, 2004). Chůze stimuluje svalstvo držící vertikální polohu těla, je dynamicky i staticky zatížena svalovina, vazy i skelet dolní

končetiny a páteře. Pokud je chůze správně indikovaná, může snížit riziko osteoporotických změn (Kukačka, 2010), kterému jsou náchylné zejména ženy po menopauze, což je způsobeno nedostatkem pohlavních hormonů (Vigue, 2006).

Chůze je přirozený způsob pohybu a přitom lze díky intenzivní chůzi dosáhnout relativně vysokého energetického výdeje, pokud je však dostatečně zatížena kardiovaskulární a pulmonální soustava. Podle lékařů je optimální a zdraví prospěšné, ujít denně deset tisíc kroků, což je přibližně sedm kilometrů, průměrně za jeden a půl až dvě hodiny. A to je předpoklad pro tělesnou zdatnost a dobrou fyzickou a duševní kondici. Samozřejmě není zakázáno si kilometry rozložit do celého dne, ale vytrvalostní pohyb by měl trvat 30- 40 minut (Kukačka, 2010).

- Chůze je vhodná opravdu pro každého i pro jedince, kteří se sportu nikdy nevěnovali. Je vhodná pro muže i ženy a hlavně pro všechny věkové generace. Také pro osoby trpící nadváhou, protože nezatěžuje klouby (Kukačka, 2009).

Walking

Walking je rychlá chůze, ovšem základem je zapojovat také horní končetiny. Walking, stejně jako chůze, šetří klouby a stává se tak velmi oblíbenou činností, která zapojuje 100 kloubů a 700 svalů. Dále walking zvyšuje výkonnost a jeho hlavní užitek je v udržení si samostatnosti (Larsen, 2005).

Obdobou je Nordic Walking. Vznikl ve Finsku v devadesátých letech, kde k chůzi přidali ještě hole, jako u běžeckého lyžování. Hole jsou nastavitelné a lze tedy měnit jejich délku podle výšky, nebo podle druhu terénu. Horní končetiny jsou zcela zapojeny do pohybu včetně ramenních a zádočných svalů a je tak celkově používáno 90% svalstva celého těla. Opora holí podporuje pohybovou koordinaci a chůze je tak bezpečnější v náročném terénu (například podvrknutí kotníku), (Kukačka, 2009).

- Walking, nebo Nordic Walking, je stejně jako chůze ideálním sportem pro každého. Opět šetří velké klouby (kolení a kyčelní kloub) a umožňuje dosažení větší tepové frekvence a tím i většího energetického výdeje, a proto je vhodný i pro osoby s nadváhou (Kukačka, 2009).

Běh

Běh je považován za základní pohybovou dovednost. Zlepšuje a posiluje všechny zdravotní pozitiva při pravidelném tréninku a je vhodnou prevencí proti civilizačním chorobám. Běhání posiluje svalstvo, šlachy i vazy na nohách a tak jsou klouby více stabilizované. Pro běh je důležitá dobrá obuv a dobře zvolený terén, který by jinak mohl zapříčinit zranění. Při běhu se spálí dvakrát více kalorií, než při chůzi. Ovšem pokud nemáme dobrou fyzickou kondici, dýcháme rychle a mělce, dostane se do těla málo kyslíku a hůře se spaluje. Potom by celý efekt běhání mohl mít opačný výsledek (Kukačka, 2009).

Jogging

Tímto názvem se označuje způsob běhu mírné intenzity, který trvá alespoň 30 - 40 minut. Důležitý je měkký podklad a proto jsou vhodné lesní cesty, aby neničili nožní klenbu a neškodili kloubům a vazům (Kukačka, 2009). Jogging má výrazně protistresový efekt a je tak prevencí proti nemocím, protože při aerobním tréninku se vylučují endorfiny a navozují pocit blaha (Praško, Prašková, 2001).

- Běh a jogging je opět vhodný pro každého. Pozor si ale musí dát děti a mládež na únavový syndrom a na správný vývoj okostice a senioři na svaly a šlachy. Osoby, které běhají pravidelně, mohou bolet záda a kyčle (Larsen, 2005).

Aerobik

Aerobik je pohybová aktivita intenzivnějšího charakteru. Vznikl z joggingu a „tančí“ se na hudbu. Aerobik má několik forem, všechny ale dodržují pravidla klasického aerobiku. Zaměření je na kardiovaskulární systém, redukci tuků, rozvoj pohybové koordinace a paměti. Hodina má rychlejší tempo, vytváří se choreografie a je zakončena posilováním problémových partií a strečkem. Formy aerobiku jsou: *Step aerobik*- oblíbená forma se stepem, tedy s 10- 30 centimetrovým stupínkem, posiluje tak hlavně stehna a hýždě. *Taneční aerobik*- je kombinace klasického aerobiku s prvky vybraného tance (hip-hop, afro, jazz, lanskoamerické tance). Oblíbeným cvičením se stala zumba. *Kick box aerobik*- je spojení prvků aerobiku a prvků bojového umění. Pohyby mají především silový charakter a dobře posilují problémové partie. *Aqua*

aerobik- je klasický aerobik, který se cvičí ve vodě. Není tak náročný a šetří naše klouby. Výhodami aerobiku je, že nemusíme brát ohled na roční období a počasí, protože se převážně cvičí v tělocvičnách (Kukačka, 2009).

- Je vhodný pro všechny generace a mohou ho cvičit i začátečníci i velmi pokročilý.

Jóga

Cílem jógy je duševní klid a pohoda. Cvičení přináší tělu pružnost, schopnost lépe ovládat své svaly a odolnost s cílem upevnit své zdraví. Jóga má zdravotní účinky, které podporují jednotlivé ásani (pozice) a zaměřuje se na kontraindikace a meditaci. Významné místo v jógových cvičeních zaujímají dechová cvičení (Kukačka, 2009).

- Jóga je vhodná pro každého, pro všechny generace. Má za úkol nejen protažení, ale díky jejímu klidu i odbourávání stresu. Je vhodná také pro těhotné ženy, jen pozor na některé kontraindikace.

Plavání

Plavání je spojení rytmického pohybu a pravidelného dechu a pomáhá ideálně rozvinout fyzickou kondici. Také pomáhá zlepšit držení těla a zapojuje velký počet svalových skupin (Praško, 2004). Tím jsou kladeny zvláštní požadavky na krevní oběh, kvůli teplotě vody a působením tlaku vody. Při rekreačním plavání je výdej energie vyšší 3 – 4 krát než při chůzi (Praško, Prašková, 2001). Při plavání nezatěžujeme jednostranně pohybový aparát, klouby díky nadnášení nezatěžujeme, ba naopak jim lehký plavací pohyb vyhovuje. Plavání má také kladné účinky na naši imunitu, protože vede k otužování a zlepšuje prokrvení.

- Plavání je díky nadnášení vhodný i pro osoby s nadváhou i pro těhotné ženy. Pozor by si měli dát lidé, kteří mají bolesti zad a šíje. Měli by se vyhnout stylu prsa a to především s plaváním s hlavou nad hladinou po celou dobu. Vhodnější je kraul, nebo znak (Kukačka, 2009). Ovšem pravidelné navštěvování bazénu nemusí mít účinek hubnoucí, tělo reaguje na studenou vodu a má tendence „zateplovat“ tělo podkožním tukem.

Jízda na kole

Jízda na kole nám pohádá získat vytrvalost, rychlost, sílu dolních končetin a působí na koordinaci našich pohybů. Cyklistika se, co se týče intenzity, oproti pěší turistice zdvojnásobuje. Je druhým nejpřirozenějším pohybem, avšak zatěžuje jen některé svalové skupiny dolních končetin. Proto by se cyklistika měla kompenzovat i jinými sporty (Kukačka, 2009). Pokud kolo používáme spíše na vyjížďky do přírody s rodinou, nebo přáteli, může být zábavná, umožňuje získat silné estetické zážitky a hlavně odbourává stres (Praško, 2004).

- Výhodou cyklistiky je, že s ní můžeme začít v jakémkoli věku a bez ohledu na ostatní účastníky nebo tělocvičnu. Jedinou překážkou je počasí, a když už jezdíme i v nepříznivém počasí, musíme mít dobré vybavení. Cyklistika se dá provádět i uvnitř místnosti, rotopedy, spinning. Je vhodná i pro osoby s některými zdravotními problémy, protože šetří velké klouby, hlavně kyčle a kolena. Díky tomu je cyklistika vhodná i pro osoby obézní, pro které není vhodné běhání (Kukačka, 2009).

Bojové sporty

Bojové sporty rozvíjejí fyzickou odolnost, pružnost, sílu i mrštnost, koncentraci a meditaci. Jde o sporty, které zároveň ctí filozofii s ním spojenou. Bojové sporty mají důležitou společenskou složku, dodržují rituály a ceremonie (Praško, 2004). Stále není rozhodnuto, zda jsou v bojových sportech důležitější technické systémy nebo forma, tedy tělesná síla nebo obratnost a rychlost (Kukačka, 2009).

- Sport je vhodný pro ženy i pro muže, zejména z toho důvodu, že si ženy mohou nacvičit prvky sebeobrany na mužích, tedy tělesně silnějších jedincích (Kukačka, 2009). Je vhodný pro všechny generace, protože bojových sportů je nezpčet a každý si může vybrat, který by zrovna jemu vyhovoval. Od silových (judo) až po meditační (tai-chi).

Kondiční posilování

Posilování není pouze prostředek získávání svalů, ale především prostředek pro udržování správného držení těla a předcházení bolesti zad, nebo pohybového aparátu.

Také pro udržení tělesné hmotnosti, její formování a jako prostředek „proti stárnutí“, tedy zamezení úbytku svalové tkáně, která je charakteristická pro nesportující, nebo pro starší osoby. Posilování zlepšuje pružnost těla, rovnováhu, pozitivně působí na srdeční činnost a je vhodné pro výdej energie z tukových zásob (Kukačka, 2009).

- Posilování je vhodné jak pro muže (zvýšit kondici, zpevnit a tvarovat postavu), tak pro ženy (zpevnit postavu, prevence celulitidy a osteoporózy, zmenšení problémů spojené s klimakteriem). Horní věková hranice pro posilování prakticky neexistuje. Musíme ale vědět jak správně cvičit (Praško, 2004). U žen po třicítce je pravidelné cvičení patrné po krátké době. Ty, které mají nadváhu, se velmi rychle zbaví podkožního tuku a ty, které mají pouze ochablé svalstvo, dosáhnou stejně tak rychle vytvarování postavy (Fořt, 1991).

Hry

Hlavním smyslem hry je radost. Při hře se pozitivně rozvíjí naše fyzická zdatnost a to jak u dětí, tak u dospělých. Hry podporují naše dovednosti, tvořivost, naše sebehodnocení, dodržování pravidel, rychlost, rychlostní vytrvalost, svalovou sílu, podporuje mezilidské vztahy a další (Kukačka, 2009).

- Hra je díky všem těmto důvodům vhodná pro kohokoli.

2.4.2. Výživa

Být aktivní znamená i správně se stravovat. Podle odborníků až 95% nemocí, si člověk způsobí sám, tedy svým životním stylem, do kterého bezpochyby patří i výživa. Pokud se chceme vyhnout civilizačním nemocem, tedy nemocem kardiovaskulárního systému, nádorům, obezitě a dalším, měli bychom se správně stravovat. I podle slov Hippokrata ve starém Řecku před 400 lety před naším letopočtem věděli, že jídlo je důležité: „Člověk se rodí zdrav a všechny nemoci do něj vstupují s jídlem“ (Klescht, 2008, s. 38). Výživa je stravovací režim, kdy je nutné tělu dodat všechny látky, které potřebuje, tedy živiny, ve vyváženém množství a poměru (Klescht, 2008).

Samotný překlad slova dieta, nám prozradí lecos. Slovo je původem z řeckého díaita, které znamenalo životní styl, umírněnou životosprávu a životní řád a dietetika byla

nauka o výživě. Vnímali, že neplnohodnotná strava je oslabuje a může zapříčinit nemoci. Jednoduše řečeno, kdo správně jí, cítí se dobře (Dahlke, 2006).

Pokud bychom si měli vzít příklad z přírody, měli bychom se víc zaměřit na vegetariánskou stravu, i kvůli zdravotním hlediskům. Maso a ryby bychom měli jíst jen dvakrát týdně a větší váhu přenechat rostlinné respektive obilné stravě. Dokazuje to i náš chrup, který je na rostlinnou stravu uzpůsoben, pokud bychom měli být masožravci, museli bychom mít více trháků. Svědčí o tom i naše střeva, která jsou moc dlouhá na živočišnou stravu. Protože porovnáním délky střev a naší výšky patříme skutečně spíše k býložravcům (Dahlke, 2006).

Jídlo je pro nás požitkem, ale také palivem, které obsahuje živiny a je nezbytné pro udržení optimálního zdraví a výkonnosti. Třemi hlavními pravidly, pro zdravé stravování je rozmanitost, přiměřenost a prospěšnost. Rozmanitost stravy je důležitá z jediného důvodu a to, že žádná potravina neobsahuje všechny živiny, které naše tělo potřebuje. Přiměřenost, ať už sníme jakkoli nutričně nevhodnou potravinu, je nezbytné ji umět vyvážit. Tedy pokud si dáme tučný párek s bílým rohlíkem, vykompenzujeme to nějakou nízkotučnou svačinou. Prospěšností stravy se myslí zejména prospěšnost čerstvých potravin. Je lepší si místo jablečného džusu vzít jablko a místo chipsů třeba opékané brambory (Clark, 2000).

Bohužel lidé neradi mění svůj životní styl, ikdyž se dozví možná rizika. Ale výživa je jedním z faktorů, které můžeme sami ovlivnit. Záleží jen na nás, jak hodláme tuto skutečnost využít ku prospěchu pro naše zdraví. Pokud se tak rozhodneme, změny musí být pozvolné, aby se organismus stačil přizpůsobit a zvykl si na ně (Kukačka, 2010).

2.4.2.1. Racionální výživa

Racionální výživa je taková výživa, které odpovídá našemu organismu z hlediska kvality i kvantity. Měli bychom se soustředit na víc výživových stylů a z každého si vybrat to, co nám vyhovuje. Tím pádem by racionální výživa měla respektovat individuální potřeby v závislosti na pohlaví, věku, fyzické aktivitě, genetických dispozicích a také na aktuálním zdravotním stavu (Kukačka, 2010).

Další zásady pro výživu, podle německé společnosti, je pestrost stravy, to ovšem neznamená kvantitu stravy, jíst méně tučných výrobků, jíst kořeněná, ale ne přesolená jídla. Také omezit sladkosti, zvýšit množství celozrnných výrobků, jíst dostatek zeleniny a ovoce a jíst spíše rostlinné než živočišné bílkoviny. Rozhodující je také pití alkoholu s rozumem, jíst častěji v menších porcích a vše připravit chutně a esteticky, protože jíme také očima (Kukačka, 2010).

Bílkoviny

Bílkovina je nezbytná kvůli vytvoření a udržení svalové hmoty, červeným krvinkám, vlasům a kvůli produkci hormonů. Pokud nemáme dostatečné množství sacharidů, může být jako zdroj energie použita i bílkovina. Náš energetický příjem by měl obsahovat 15% bílkoviny (hovězí a vepřové maso, ryby, drůbež, luštěniny),(Clark, 2000). Naše tělo denně ztratí 23 gramů bílkovin, ale o jeho nedostatek se nemusíme bát. Bílkovina je obsažena v živočišné i rostlinné stravě, přičemž doporučená denní dávka je u dospělého člověka 0,8 – 1 gram na 1 kilogram váhy člověka. Z rostlinných produktů je za nejzdravější bílkovinu považována sója, dále semena rostlin, luštěniny, ořechy, kvalitním zdrojem bílkoviny jsou také ryby a maso malých zvířat (Klescht, 2008).

Sacharidy

Sacharidy jsou zdrojem energie potřebné pro normální funkci mozku a svalů. Jsou to buď cukry jednoduché, nebo škrob (složené sacharidy). 60% veškeré energie, kterou sníme, by mělo pocházet ze sacharidů, které jsou zejména v ovoci, zelenině, pečivu a obilninách (Clark, 2000). Jednoduché cukry jsou pro nás nebezpečné, pokud je konzumujeme ve velké míře. Chová se totiž jako volný radikál, ničí buňky našeho těla a ubírá nám vápník. Cukr v podobě sladkostí, jak ho známe, není potřebný pro život, naopak. Je důvodem nadváhy, ukládání tuku v těle, podporuje růst plísní a množení parazitů ve střevěch (Klescht, 2008). Také může zapříčinit onemocnění slinivky břišní a diabetes II. typu (Kukačka, 2010).

Tuky

Tuk je významnou součástí naší potravy. Tvoří naší „rezervu pohonných hmot“ a jsou nejkoncentrovanější formou energie, také je důležitý pro vitamíny rozpustné v tucích

(A, D, E, K). Problémem je, že ne všechnu energii, kterou přijmeme v potravinách, tělo dokáže zpracovat. Důvodem je vyšší příjem než výdej a tak se nespálený tuk v těle uloží. Pozor si také musíme dát na množství nasycených mastných kyselin, které zvyšují hladinu LDL „špatného“ cholesterolu v krvi. Jsou obsaženy například v hovězím mase, másle a sýrech, měli bychom jich konzumovat co nejméně. Naopak mononenasycené mastné kyseliny jsou zdravější a v ohledu působení na cholesterol jsou neutrální. Prospěšné jsou polynenasycené mastné kyseliny, které hladinu LDL cholesterolu snižují a mají tak velmi pozitivní vliv na náš kardiovaskulární systém. Jsou obsaženy především v mořských rybách, semenech a oříšcích, ale také ve slunečnicovém, sójovém, sezamovém, kokosovém a palmovém oleji (Klescht, 2008).

Vitaminy

Vitaminy jsou pro tělo nezbytné. Tělo si je neumí vytvořit, ale potřebuje je pro některé činnosti včetně přeměny potravy na energii, ovšem vitaminy sami o sobě žádnou energii neobsahují. Vitaminy jsou i v mnoha tabletách, ale přirozená strava obsahuje i jiné tělu prospěšné látky, které tablety nenabízejí (Clark, 2009). Vitaminy se také podílejí na metabolismu bílkovin, cukrů a tuků, pomáhají udržet řadu tělesných funkcí a zároveň pomáhají k růstu nových tkání. Vitaminy také slouží jako prevence některých onemocnění a posilují naši imunitu. Vliv mají také na růst svalové hmoty (vitamin E), kolagen (C, D, B6 a další), krvetvorbu (B6, B12), srážlivost krve (K), dobré vidění (A, beta-karoten) a další (Klescht, 2008).

Minerály

Minerály jsou pro naše tělo důležitější než vitaminy, jsou pro naše tělo stavebním prvkem. Neničí se vařením, ale konzervováním a průmyslovou technologií výroby. Jejich nedostatek může zapříčinit onemocnění jako nárůst cukrovky, poruchy krevního tlaku, rozšíření rakoviny. Nedostatek minerálů ale poznáme dřív, než nemoc propukne a to únavou, nespavostí, padáním vlasů, křečemi, ztrátou chuti, náchylností ke zvracení a dalšími. Základní stavební jednotkou jsou pro nás kyslík, dusík, vodík a uhlík, jejichž denní spotřeba je velmi vysoká. Také vápník, který je složkou kostí a zubů a reguluje svalovou aktivitu. Dalšími důležitými minerály jsou železo, zinek, měď, jód, mangan, křemík a další, které jsou označovány jako stopové, tedy stačí nepatrné množství pro náš organismus (Klescht, 2008).

Pitný režim

Pitný režim, tedy zejména voda, je nenahraditelnou látkou pro náš organismus, která tvoří 60- 75% hmotnosti těla. Pomáhá nám udržovat tělesnou teplotu, přivádí živiny do buněk a odvádí z nich odpadní látky, je nutná pro jejich činnost (Clark, 2000). Člověk bez vody vydrží jen několik hodin a je tedy nutné vypít dostatečné množství tekutin každý den. Je to ovlivněno věkem, hmotností, zdravotním stavem, nebo činiteli kolem nás jako je teplota vzduchu, vlhkost, roční období nebo nadmořská výška, ve které se nacházíme. Existuje vzorec, který nám pomůže se zorientovat, kolik tekutin přijmout za den v normálních podmínkách. A sice naši hmotnost vynásobíme 0,035. Důležité je i co pijeme. Přednost bychom měli dávat čisté vodě a nenahrazovat ji čajem, kávou, minerálkami nebo džusy. Vodu přijímáme i v potravě, tedy asi 1 litr denně, pokud jíme ovoce, zeleninu, polévky a sýry (Klescht, 2008).

2.4.2.2. Strava pro sportovce

Vrcholový sportovec potřebuje 15 – 25 % **bílkoviny** z celého energetického příjmu za jeden den. Svým fyzickým výkonem vyčerpává zásoby svých tělesných bílkovin, proto je nutné i během fyzické zátěže doplňovat tělo sacharidy. Při nedostatku bílkovin se zhoršuje regenerace organismu a tím může dojít k různým onemocněním a únavovým syndromům (Kukačka, 2010). Za jeden den by sportovci měli sníst nejen jednu až dvě potraviny bohaté na bílkoviny, ale také dvě až tři porce mléka, mléčných výrobků, jogurtů nebo sýrů bohatých na vápník, přičemž vhodnější jsou nízkotučné mléčné výrobky kvůli zdraví srdce a cév (Clark, 2009).

Sacharidy by měli být primárním zdrojem energie při intenzivním tréninku, jejich podíl je až 65%. Při fyzické aktivitě a krátce po ní organismus potřebuje rychle dostupné cukry pro udržení výkonu a pro urychlení regenerace. V této chvíli organismus potřebuje a využije jednoduché cukry a složité cukry jsou spíše na škodu (Kukačka, 2010). Pro sportovce je vynikajícím zdrojem energie ovoce a zelenina (a to v poměru 500g a 600g denně), ale také pečivo, cereálie a těstoviny (Clark, 2009).

Energetický příjem **tuků** u vrcholových sportovců by měl být 20- 25%. Z hlediska velkého výdeje energie by se toto množství mohlo zdát málo, ale dominantní zdroj

energie hrají sacharidy. Sportovci také požadují udržení optimální tělesné hmotnosti s minimálním podílem podkožního tuku a také vede velké množství tuků k nadměrnému odvodňování organismu a tím i ztrátu důležitých minerálů (Kukačka, 2010). Sportovci, jejichž strava obsahuje tuk, mají vyšší výkonnost než ti, kteří se tuku vyhýbají. Tuk také déle zůstává v žaludku a pocit sytosti je delší, než u potravin bez tuku (Clark, 2009).

Pro nesportující populaci není problém mít dostatek **vitaminů** z pestré a vyvážené stravy. Ovšem sportovci mají větší spotřebu vitaminů i **minerálů** a své zásoby vyčerpají daleko rychleji (Kukačka, 2010).

Sportovci nesmí brát **pitný režim** na lehkou váhu. Při zátěži se tělo ochlazuje pocením a tím vylučuje tekutiny z těla, proto by je měli pravidelně doplňovat, nejlépe vodou 0,5-0,7 litru během každé hodiny zátěže (Kukačka, 2010).

Pět důvodů, proč doplnit energii před tréninkem.

- 1. Svačina pro zklidnění žaludku a zamezení pocitu hladu.** Musíme si ale dobře vybrat, co před cvičením sníme, čím vyšší energetická hustota jídla, tím déle jídlo zůstává v žaludku. Platí tedy, že po velkém jídle bychom měli cvičit za 3- 4 hodiny, po menším za 2-3 hodiny, po rozmixovaném nebo tekutém jídle 1-2 hodiny a méně než 1 hodinu po malé svačině, podle individuální tolerance.
- 2. Svačina pro dodání energie svalům.** Svačina snědená hodinu před výkonem se promění na glukózu a dodá potřebnou energii svalům. A nemusí se jednat o pevnou stravu, dobré jsou také ovocné koktejly.
- 3. Dostatek tekutiny pro zavodnění těla.** Pro zvýšení tekutin v těle je nejvhodnější voda, ale také ředěné džusy a sportovní nápoje, které zároveň tělu dodají i sacharidy a energii, nebo čaj či kávu pro podpoření výkonu kofeinem.
- 4. Svačina jako prevence hypoglykémie.** Svačina by měla obsahovat sacharidy, které poskytují energii jak svalům, tak i mozku. Část cukru se také uloží v játrech a hladina glukózy v krvi zůstane stálá.

5. **Svačina zklidní naši mysl.** Svačina před výkonem může působit psychicky na náš výkon. Pokud věříme, že nějaké jídlo náš výkon podpoří, je dobré tak učinit (Clark, 2009).

2.4.3. Stres

„Stres je mentální, emocionální a fyzická odpověď lidského těla na mimořádně silný podnět neboli stresor“ (Blahušová, 2005, s. 161).

„Stresory mají velký vliv na naši náladu, jak je nám dobře (well-being) nebo zle, na naše chování a jednání i na naše zdraví. Akutní stresové reakce mladých lidí mohou být adaptabilní a obvykle nevedou ke zdravotním obtížím. Avšak v situacích, kde je stres neutuchající nebo se jedná o starší, ne zcela zdravé lidi, může jeho působení poškozovat fyzický stav člověka“ (Falaide, 2010, s. 46).

Podle Kleschta (2006) je stres jakýmsi „všudybýlkem“. Způsobuje to i fakt, že stres může být jak negativní, tak i pozitivní. Jsme jím tedy denně obklopeni, je součástí našeho života. Každá napjatá situace je pro nás stresová a záleží na reakci těla, jak se s ním vypořádá. Nejen dlouhodobé hledisko, ale i silný nečekaný stres je velmi nebezpečný. Při negativním stresu se zvyšuje tvorba volných radikálů a tím pádem se zvyšuje i spotřeba vitamínů a minerálů. Postižené jsou pak zejména části těla navazující na trávicí a střevní aparát.

Stres se rozděluje na **eustres**, který je stresem přijatelným. Je spojen s překonáváním překážek, kdy celý proces máme pod kontrolou a často spojen s příjemným očekáváním. Opakem je stres negativní- **distres**, který se objevuje, když přestáváme věci zvládat, cítíme se přetíženi, ztrácíme jistotu a nadhled (Praško, Prašková, 2007).

Do povědomí lidí vstupuje fakt, že stres je spouštěcím impulzem pro mnoho nemocí v tom smyslu, že je probudí z latentního stádia. Bohužel tento fakt není nijak prokazatelný. Jediným viditelným příznakem jsou deprese, při kterých dlouhotrvající stres hraje svou roli, ale není jediným faktorem (Klescht, 2006).

Pro definici pojmu stres tedy stačí český překlad. Anglické slovo „stress“ pochází z francouzského výrazu „estrecier“ (přinutit, nutit), které je odvozeno z latinského „strictus“ (utahovat, stlačovat). Pojem je také vysvětlován jako: „být vystaven

fyzickému tlaku“, nebo: „stav napětí a zvláště silné napětí.“ Stres chápeme jako „úzkost“, „tíseň“ nebo jednoduše jako sílu, která způsobuje tělesné vyčerpání a utrpení. Má dvě základní složky: **stresové faktory (činitele)**, tedy momentální okolnosti, jež způsobují stres a **reakci na stres**, tedy „odpověď“ člověka na stresové faktory (Melgosa, 2001).

I když většině populace už pojem stres a jeho následky nejsou cizí, stejně nás technický pokrok, požadavky v zaměstnání, touha po kariéře, po „spokojeném a lepším životě“ žene do stále rychlejšího kolotoče. Pokud se takové stresové faktory setkají se špatnou fyzickou kondicí, dosáhne psychická zátěž extrémních hodnot (Schnack, Schnacková, 2006).

Podle Schnacka a Schnackové (2006, s. 10) stres mimo jiné způsobuje toto:

- „Připravuje nás o kyslík, který potřebujeme k optimálnímu fungování srdce, mozku a celého pohybového aparátu.
- Třetina všech bolestí zad je zaviněna stresem.
- Má na svědomí žaludeční a dvanácterníkové vředy.
- Přechodná ztráta sluchu a zvonění v uších jsou důsledky stresem vyvolané kyslíkové krizi vnitřního ucha.
- Oslabuje imunitní systém a činí člověka náchylnějšího k alergiím a rakovině.
- Dlouhodobý stres narušuje přirozený hormonální obranný mechanismus, snižuje regenerace a může způsobit takzvané vyhoření.“

2.4.3.1. Odbourávání stresu

V prvé řadě je nejlepším pomocníkem proti stresu dobrá nálada a pozitivní myšlení. K tomu nám dopomůže pravidelná pohybová aktivita, která vyplaví endorfiny, jak jsem již uvedla výše. Pro udržení zdraví je důležité fáze stresu prokládat periodami klidu. Jen tak zachováme správnou funkci a zdraví nejen mysli, ale i srdce a celého těla (Schnack, Schnacková, 2006). Je ale důležité vybrat si správnou relaxaci. Každý z nás je jiný a každý tedy preferuje něco jiného. Oblíbenou relaxací se stala wellness centra,

kteřé doslova znamenají „dobře zdraví“, dále různé druhy meditace, nebo pohybové aktivity.

Tělesný pohyb má v prevenci proti stresu velký význam. Organismus samotný funguje lépe a je vůči zátěži a onemocnění podstatně odolnější. Harmonizuje organismus člověka uvnitř a pomáhá harmonizovat i vztah k okolí. Pohyb se stává velmi pozitivní „drogou“, pokud si na něho navykneme. Stává se zdrojem lidských prožitků, který navíc zdravotně pomáhá. Pohyb nám pomůže dosáhnout pocitu euforie a radosti. Pravidelný rytmus napětí, uvolňování a pravidelného dechu, to vše vede k psychickému uvolnění a tím pádem k prevenci psychologických důsledků stresu. Kromě vnitřních prožitků pohyb také umožňuje odbourávání vnitřních látek uvolněných během stresové reakce. Velmi důležitá jsou dechová cvičení. Mezi dechem a tělesným i psychickým napětím je významná souvislost. Při plném dechu dochází k celkovému psychickému a tělesnému uvolnění (Praško, Prašková, 2001).

Meditace je duševní stav, který člověku pomáhá odpoutat se od běžných záležitostí. Pomáhá **ovládat myšlenky** těm, kteří pravidelně a systematicky medituji a mají kontrolu nad tím, co do jejich mysli pronikne a co zůstane mimo. **Relaxace** je vedlejším produktem meditace, uvolní se svaly a emoce a člověk se stává méně agresivním. **Vyrovnanost naší osobnosti** je způsobena rozšířením mozkové funkce až do dosažení rovnováhy mezi pravou a levou hemisférou. Meditace také pomáhá oprostit se od materiální stránky života a dotknout se **duchovní dimenze**. Zpomaluje se totiž činnost dýchacího a oběhového systému, snižuje se tepová frekvence a oběhový systém je vyrovnanější. Mozkové vlny vykazují stav rovnováhy. Meditace je ovšem velmi náročná pro ty z nás, kteří jsou zvyklí na neustálou aktivitu mozkové kůry. Pro začátek je dobré zvolit si správné místo a čas, kde nebudeme při meditaci rušeni (Melgosa, 2001). Možností dnešní doby je navštěvovat například lekce jógy.

My se zaměříme na pohybovou aktivitu, která když se dělá správně a hlavně pravidelně nám uleví od každodenního stresu a odpočinek se dostaví automaticky. Lidé, kteří pravidelně cvičí, jsou schopni lépe odpočívat, tepová frekvence je nižší a srdce se tak může rychleji zotavit. Pohyb také napomáhá hlubšímu a kvalitnějšímu spánku. Musí se ale dodržovat některé pravidla jako **pravidelnost**, pohybová aktivita se nedá obejít velkou dávkou zátěže v jednom dni, cvičení by mělo být každodenní nebo alespoň

čtyřikrát týdně. **Intenzita** by měla dosáhnout přiměřeného stupně kardiovaskulární způsobilosti. Člověk by se měl unavit, nikoli však do úplného vyčerpání, ale do stavu „být příjemně unaven“. **Doba trvání** by měla dosáhnout nejméně dvaceti minut. Kratší cvičení neuškodí, ale nepřinese žádné výsledky. **Typ cvičení** by měl odpovídat jak účinnosti, tak i věku a dovednostem. Měl by se zapojit co největší počet svalových skupin a cvičení by mělo být nejlépe aerobní (procvičení srdce a plic). Ideální pro tento účel je běhání, plavání, cyklistika nebo rychlá chůze, nordic walking (Melgosa, 2001).

Mimo aktivní způsob odpočinku je také důležité nechat si volný alespoň jeden den v týdnu, nejčastěji o víkendu. Věnovat se zálibám a koníčkům a „vypnout“ mysl od pracovních povinností. Všechna světová náboženství mají jeden den v týdnu, který považují za „svatý“. Pro muslimy je takovým dnem pátek, pro Židy sobota a u křesťanů neděle. Sedmý den odpočinku. A stejně jako jeden den v týdnu, je nutný odpočinek nejméně jeden týden za půl roku. Dovolena je velmi potřebná pro přerušování rutinního každodenního života a pro načerpání psychickým i fyzických sil (Melgosa, 2001).

2.4.4. Relaxace, regenerace, spánek

Spěch, vypětí, stres, to vše už je součástí našeho života. Důležité je proto odpočívat, kdykoli to potřebujeme. Mnoho lidí už tuto „schopnost“ ztratilo, což sebou nese jistá negativa. Psychické napětí a napětí svalů je spojeno. Psychické napětí vede ke zvýšení napětí svalů a naopak. Stejně tak jejich uvolnění, pokud uvolníme svalové napětí, uvolní se i naše psychika. Někteří relaxují při sportu, hudbě nebo malování, při zahradničení nebo turistice. Tyto činnosti ale uvolňují zejména naši psychiku, nikoli svalstvo. Ovšem při správné relaxaci se lidský organismus regeneruje velmi rychle, dokonce rychleji než při spánku (Praško, 2001). Relaxace tedy znamená hluboké uvolnění, při němž se uvolňuje vysoké svalové a nervové napětí a je zároveň předpokladem pro udržení dobrého zdravotního stavu (Kukačka, 2010).

2.4.4.1. Aktivní tělesná relaxace

Aktivní tělesnou relaxací se rozumí relaxace spojená s pohybem. Jsou to všechny druhy pohybu nebo her, při nichž je zapojena naše pozornost a mysl a

nemáme tedy čas přemýšlet nad ničím jiným. Oproti tomu nevhodnými aktivitami jsou ty, kde je pohyb monotónní a naše mysl není dostatečně zaneprázdněna, jedná se hlavně o běh, jízdu na kole, rychlou chůzi. Pokud chceme relaxovat tímto způsobem, musíme se naučit odpoutat mysl od problémů a vnímat krásu okolí. Zvláštním druhem relaxace je smích. Navozuje emocionální uspokojení a našemu organismu prospívá (Kukačka, 2010).

Jóga

Pochází ze sanskrtu a znamená „spojit, sjednotit“. Cvičení jógy na nás působí celistvě a uvolňuje tělo i mysl. Díky józe se odplaví veškeré napětí, problémy a nároky, které na nás působí každý den. Výhodou jógy je, že je vhodná pro všechny věkové stupně, mohou s ní začít i netrénovaní, nemocní i osoby s disabilitou. Jóga se cvičí ve všech možných zařízeních, ale můžeme ji provádět i sami doma. Zaměřuje se na tělesná a dechová cvičení, ale i na relaxační techniky (Maheshwarananda, 2006).

Tai-či

Tai-či není jen bojovým sportem, ale je považováno i za zdravotní cvičení. Vyvinulo se z cvičení taoistických mnichů, kteří díky tomuto cvičení posilovali své zdraví a shromažďovali energii. Pro relaxaci jsou vhodná i další bojová umění, jako například Čchi-kung nebo Kum-nye (Kukačka, 2010).

2.4.4.2. Pasivní tělesná relaxace a regenerace

Pasivní relaxace má za úkol navodit příjemnou náladu a prožít příjemné zážitky. Příkladem může být návštěva kina nebo divadla, poslech hudby, sledování sportovních utkání. Ale musíme se vyvarovat nedostatku pohybu, protože i silné prožitky mohou vyvolávat další napětí a stresové situace. S pasivní tělesnou relaxací jsou spojené také masáže, saunování, koupele, akupunktura či aromaterapie (Kukačka, 2010).

Regenerace je fyzikální proces, při kterém se nahrazují energetické zásoby, které byly vyčerpány a obnovují se odumřelé nebo opotřebené tkáňové buňky. Regenerovat potřebují nejen kosterní svaly, ale svou funkci obnovují i některé orgány, které byly namáhány a funkčně oslabeny. S regenerací souvisí i relaxace, může k nim docházet současně (Klescht, 2008). Sportovci regeneraci dělí na časnou a pozdní. Časná

regenerace spadá do každodenního programu v podobě protahování, strečinku, ale i masáží, vodních procedur, nebo saunování. To je aktivní regenerace. Naopak do pasivní regenerace zařazujeme spánek, odpočinek na lůžku, procházky v přírodě, ale i péči o vizáž. Oproti tomu pozdní regenerace je zaměřena na většinou týdenní pohyby v lázních nebo wellness, nebo v jiných relaxačních zařízeních v horském či přímořském prostředí (Lojková, 2012).

Masáže

Termín masáž je odvozen od řeckého slova „massó“, což znamená hníst, mačkat. S největší pravděpodobností se masáž jako léčebný prostředek používala už u pravěkých lidí, protože jakmile si něco poraníme, začneme si to místo hladit a třít. Rozlišujeme tři druhy masáží a to mechanický, biochemický a reflexní. Mechanické účinky pomáhají k regeneraci celého organismu díky prokrvení těla a rychlejšímu průtoku krve s živinami a kyslíkem. Biochemický účinek ovlivňuje povrch naší kůže, která se více prokrvuje. Také se vyplavují látky acetylcholin a histamin, které zapříčiní roztažení povrchových vlásečnic, které se naplní krví a naše kůže zčervená (Flandera, 2005). Třetím účinkem je účinek reflexní. Tlakem na reflexní body jsou přenášeny vibrace a díky tomu se harmonizují orgány, které určitému místu náleží (Lojková, 2012). Všechny tři tyto účinky probíhají většinou současně a jsou velmi pozitivní pro organismus masírovaného. Masáže se dále rozdělují na klasické, sportovní a rekondiční, východní (thajská, čínská tlaková nebo shiatsu masáž), lymfatické a Bowenovy masáže (Flandera, 2005).

Sauny

Saunování je známá relaxační a regenerační technika, která je založena na rychlých změnách teplot, tedy horký suchý vzduch a následně studený, nebo studená voda. Saunování je vhodné i pro zvýšení imunity, které způsobuje otužování. Saun je několik druhů, například finská, japonská, alpská, parní sauna, outdoor nebo infrasauna. Suché sauny dosahují teplot až 120 °C a parní sauny, které tolik nezatěžují organismus, dosahují 80 °C. Oproti tomu kryokomory používají teploty až -160 °C. Mají léčebné, rehabilitační a regenerační účinky (Kukačka, 2010).

Koupele

Voda má pro organismus velmi příznivé účinky, relaxační, uvolňující a léčivé. Koupel se podílí na tlumení bolesti, uvolňuje křeče a léčí zánětlivé procesy v chronickém stavu, je to zapříčiněno zrychlením tepové i dechové frekvence a tím pádem se zvyšuje i spotřeba kyslíku. Koupel je také velmi vhodná pro uvolnění psychického napětí. Druhů koupelí je mnoho, můžeme si vybrat z koupele perličkové, bylinné, aromatické, minerální, vířivé, termální a další. Koupel se dá rozdělit do tří skupin, a sice regenerační, relaxační a stimulační, to je zapříčiněno obsahem látek a zaměřením koupele (Kukačka, 2010).

Akupunktura

Je stará čínská technika, která se vyznačuje zaváděním jehel do kůže v určitých místech. Podstatou je zprůchodnit tok energie za pomoci vpichů do bodů, které leží na energetických drahách. Jejich zablokování je zapříčiněno nemocemi nebo psychickými stavy (Kukačka, 2010).

2.4.4.3. Spánek

Spánek je pro náš organismus nepostradatelný. Dochází při něm k regeneraci, mění se rychlost metabolismu, CNS a dochází i k vegetativním a hormonálním změnám (Lojková, 2012). Bazální metabolismus klesá o 5-25%, spotřeba kyslíku také klesne stejně jako frekvence srdeční a sníží se tělesná teplota (Nevšímalová, 1997).

Spánek rozdělujeme na dva cykly. První je pomalý Non-Rem spánek. Je nejdůležitější ve spánkovém procesu. Uvolňuje se svalový tonus (napětí), nedochází k rychlým pohybům očí a frekvence dýchání klesá. V tomto cyklu se nám nezdají sny. Druhým cyklem je rychlý REM spánek. Trvá přibližně 30 minut a střídají se v něm rychlé a pomalé vlny. Srdeční frekvence není pravidelná a svalový tonus klesá na minimum, zpravidla dochází k občasným záškubům končetin nebo mimických svalů. Oční pohyby jsou rychlé a v této fázi se nám zdají sny. Poměr pomalého a rychlého cyklu je 80 : 20, kdy REM fáze nastupuje spíše k ránu (Lojková, 2012).

Spánek je nejpřirozenější, ale zároveň nejopomíjenější formou regenerace. Ve spánku organismus nabírá a obnovuje síly, které během dne vypočítal. Unavenému

organismu se snižuje výkonnost a disharmonie fyzické a psychické úrovně, je nesoustředěný a nervózní. Při dostatku spánku se uvolňuje hormon leptin, který omezuje pocit hladu. Když je spánku nedostatek, máme zvýšené chutě na sladké a na jídlo celkově jako na zdroj energie. Dále dochází ke snížení imunity, zatěžování orgánů (např. jater), zpomalení metabolismu, nadváze. Doporučená délka spánku je 8 hodin, z čehož nejcennější je úsek spánku do půlnoci (Lojková, 2012). Co se týče hodin spánku denně, bylo rozsáhlými studiemi (*MUDr. Martin Anders, PhD. – 1. lékařská klinika všeobecné fakultní nemocnice v Praze*) zjištěno, že lidé spící 6- 7 hodin denně žijí déle a jejich zdravotní stav je lepší, než lidé, kteří spí víc jak 8 a méně jak 4 hodiny denně. Tato studie má také významnou souvislost mezi poruchami spánku a zvýšeným počtem případů infarktu myokardu či koronárních příhod a dále spánek kratší než 5 hodin, nebo naopak delší než 9 hodin zvyšuje riziko diabetu (Klescht, 2008).

2.4.5. Sex

Sex patří mezi důležité aspekty našeho života. Dlouhou dobu ale stál mimo vědecký zájem, vše prolomilo až objevení HIV/AIDS a díky němu vědecké práce s tematikou sexuálního chování v poslední čtvrtině 20. století (Křivohlavý, 2003).

Sex je přirozenou lidskou potřebou, avšak dříve byl v některých kulturách potlačován a ignorován. Kvůli neinformovanosti, strachu a studu zabraňoval zdravému a plnohodnotnému žití. Odepírání a zakazování sexu není u dospělé populace přirozené a může tak zapříčinit sexuální úchytky a dysfunkce včetně neurotických poruch. To se může stát u některých církví, které svým příslušníkům sexuální život zakazují. Významnou osobností v osvobození sexuálních představ byl rakouský psychiatr Sigmund Freud (1859-1939). Freud způsobil doslova revoluci v chápání sexuálního chování a v pudové energii, která kromě rozmnožování a tedy pudu sebezáchovy slouží také k sexuálnímu párování (Kukačka, 2010).

2.4.5.1. Zdravý sex a jeho zdravotní přínos

Definice zdravého sexu podle sexuologů zní takto: „Zdravý je sexuální život tehdy a jen tehdy, když dva pohlavně zdraví lidé spolu navážou oboustranně uspokojivý

sexuální kontakt a zůstávají si v něm věrní. Touto věrností se přitom rozumí neexistence sexuálních styků s druhými osobami ani ze strany muže, ani ze strany ženy“ (Křivohlavý, 2003, s. 208). Oproti tomu nezdravý sexuální život je provázen sexuálně přenosnými chorobami a promiskuitou (Křivohlavý, 2003).

Zdravotní přínos sexu

Psychické zdraví

Uvolnění při sexu snižuje stres a navozuje příjemné euforické stavy, díky vyplavování endorfinů. Lidská psychika je pozitivně naladěna a vyhneme se stavům deprese nebo úzkosti. Pravidelná sexuální aktivita zvyšuje i naše sebevědomí a přitažlivost, díky větší produkci feromonů tak přitahuje opačné pohlaví. Některé hormony, které jsou po sexu vyplavovány, zapříčiní utlumení organismu a snazší usnutí (Kukačka, 2010).

Zvýšení tělesné kondice

Jen zdatní jedinci si mohou dovolit prožívat sex v různých polohových možnostech a variacích. Sex je fyzicky celkem náročný a díky němu se dá celkem příjemně posilovat a formovat postava za vysokého výdeje energie. Posíleny jsou především břišní, zádové a hýžděové svaly. U obézních jedinců jsou sexuální polohy omezeny jen na některé základní (Kukačka, 2010).

Kardiovaskulární systém

Aktivní sex je aerobním cvičením, které je dostatečně intenzivní a pracuje při něm velké množství svalů, které jsou dostatečně prokrvovány zdravím srdečně cévním systémem. Objevují se názory, které pravidelnému sexu alespoň dvakrát týdně, přikládají důležitost v prevenci infarktu myokardu a je-li pohyb častý a vydatný, může nahradit ostatní pohybové aktivity. Je tomu tak díky dostačujícímu prokrvení a tréninku srdce a celého cévního systému a také kvalitnímu prokrvení mozku (Kukačka, 2010).

Urogenitální systém

Důležité je posilování pánevního dna, které ovlivňuje močový měchýř a odchod moči. Můžeme tak předejít možné inkontinenci a změně polohy orgánů v malé pánvi (Kukačka, 2010).

Imunitní systém

Pravidelný sexuální život, rozumíme tím alespoň dvakrát týdně, pozitivně působí na naši imunitu díky zvýšené hladině imunoglobulinu. Naši imunitu ovlivňuje i pocit radosti a spokojenosti a pozitivní psychické naladění (Kukačka, 2010).

Pozitivní vliv na muže

Muži, kteří mají častější orgasmy, se dožívají vyššího věku a jsou odolnější vůči náhlým úmrtím a rakovině prostaty. Příznivé je také působení na mužskou psychiku, odbourávání stresu a navození kvalitního spánku. Při sexu se uvolňuje velké množství hormonu testosteron, který napomáhá růstu a regeneraci svalů a kostí (Kukačka, 2010).

Pozitivní vliv na ženy

I u žen pravidelný sex provází uvolňování hormonu estrogen, který ovlivňuje zdravotní stav a působí na pokožku a vlasy. Také se uvolňuje testosteron, který má stejné účinky jako u mužů. Pokud má žena pravidelný sex, je méně náchylná na rakovinu prsa a pozdější menopauza může být méně výrazná (Kukačka, 2010).

3. Diskuse

Kubíčková (1996) chápe aktivní způsob života lehce sociálněji až étericky: Šest pomocníků ke zdraví je: pohyb, dech, rytmus, vyživovací schopnost, mysl a potřeba žít ve vztazích. Jednoduše řečeno opravdu žijeme jen v případě, pokud se hýbeme, dýcháme, jsme v souladu s přírodou, stravujeme se, máme jasnou mysl a dobré vztahy se světem. Oproti tomu umíráme, pokud se přestaneme pohybovat, dochází nám dech, vymkneme se rytmu života, přestaneme přijímat potravu, stagnujeme ve své mysli a rozpadají se nám všechny vztahy. Všechny předpoklady dohromady tvoří dynamický systém a vzájemně se doplňují.

Poněkud specifickěji chápe pojem aktivního způsobu žití Valjent (2008), který se opírá o rozdělení do dvou složek (stejně jako Bunc, 2008), a sice složky biologické a psychosociální. Biologická složka obsahuje: A) Pohybovou činnost, která patří k nejdůležitějším činnostem k udržení aktivního zdraví. B) Zdravou výživu, která je velmi důležitou součástí, která dodává tělu energii, a tak je možný aktivní a zdravý život. Samozřejmostí je, že bychom měli zcela odstranit návykové látky jako alkohol, nikotin a drogy, které jsou škodlivé a mají negativní vliv na náš organismus. Výjimkou jsou kladné účinky piva a vína v malém množství. Do psychosociální složky pak řadí A) Duševní rovnováhu, na kterou má velmi příznivý vliv pohybová aktivita navozující pocit pohody a spokojenosti. B) Sociální prostředí, přičemž dává velkou váhu na zázemí a rodinné prostředí, v kterém jsme vychováni a ekonomickým podmínkám. Ovšem nemůže to být zároveň „výmluvou“, protože když člověk chce, vždy si cestu najde. C) Osvětové, kulturní, vzdělávací a ideové činnosti, které se starají o to, aby byli lidé informováni o možnostech aktivit. D) Vědecký a technologický pokrok může být pro aktivní životní styl negativní (například z hlediska pohodlnosti), ale zároveň nám umožňuje velkou variabilitu. To platí pro oblast sportu, ale i pro výživu a zdraví. E) Preventivní zdravotní péče. Máme možnost si sami hlídat svou tělesnou váhu a snažit se ji regulovat. Důležité jsou také pravidelné zdravotní prohlídky a možnost testů, které hradí zdravotní pojišťovny (rakoviny děložního čípku, prsu, prostaty). A v neposlední řadě, je pro udržení našeho zdraví důležitý kvalitní spánek.

Aktivní životní styl je tedy chápán jako takový životní styl, který je doprovázen pohybem a ten v něm hraje velkou roli. Pohyb zajišťuje nesporné klady pro celý náš organismus, jeho fyzickou i psychickou stránku. Jeho neodlučitelnou složkou je také wellness životní styl, který doslova znamená „dobré zdraví“. K němu lze dospět jen tehdy, dodržíme-li všechny oblasti: správná výživa, optimální váha, dostatek pohybu, kontrola stresu. Je tedy zřejmé, že důležitou částí aktivního životního stylu jsou i tyto aspekty, které mají velký význam pro naše zdraví. V neposlední řadě je důležitá i relaxace a regenerace, kvůli odplavení napětí a kvalitní spánek. Pokud budeme dodržovat všechny tyto aspekty, můžeme použít slovo well-being (cítit se dobře), což je cílový stav pro aktivní dění založeném na dobré fyzické i psychické kondici (Kukačka, 2009).

4. Závěr

Valjent (2008), který se pokusem o vymezení pojmu aktivní životní styl zajímal, došel k následujícímu závěru: „Aktivní životní styl je systémem důležitých činností a vztahů a s nimi provázaných praktik zaměřených k dosažení plnohodnotného a harmonického stavu mezi fyzickou a duševní stránkou člověka“ (Valjent, 2008, s. 50). Ovšem to je jediná definice, která je doposud známá. Dále můžeme najít jen ustálená spojení, nebo domněnky, že aktivní životní styl je totéž jako zdravý životní styl.

Jedinou výjimkou, kterou uvádí Valjent (2008), je názor lékařů z nefrologického oddělení nemocnice Na Homolce v Praze: „je prokázáno, že aktivní životní styl zahrnující pravidelné a vhodně volené pohybové aktivity zlepšuje všechny parametry zdraví. Aktivní životní styl dává životu smysl, aktivní životní styl zlepšuje kvalitu života a navíc snižuje náklady na léčbu komplikací a nutnou sociální výpomoc“ (Valjent, 2008, s. 50).

Na závěr je vhodné vyzdvihnout všechna pozitiva, která nám přináší aktivní způsob života: (Valjent, 2008; Kukačka, 2009; Lojková 2012, Klescht, 2008).

1. Zlepšení kardiovaskulárního systému, jeho kondice, vytrvalost a svalová síla.
2. Zlepšení respiračního systému.
3. Snížení krevního tlaku.
4. Vyšší počet červených krvinek, zlepšení anemie.
5. Snížené inzulinové resistance, snížení a vylepšení lipidového spektra.
6. Lepší obranyschopnost proti infekcím.
7. Prevence úbytku svalové a kostní hmoty ve vyšším věku.
8. Správné držení těla a svalového korzetu, prevence degenerativního postižení vaziva a kloubů.
9. Prevence pádů a lepší soběstačnost ve vyšším věku.
10. Zlepšení nálady a sebedůvěry, psychické výkonnosti i odolnosti, zlepšené zvládání společenských rolí.

Cooper (1986) přidává ještě tyto klady:

11. Radostnější a aktivnější využití volného času.
12. Úbytek depresí, hypochondrických těžkostí a stavů úzkosti.
13. Lepší trávení a méně problémů se zácpou.
14. Klidný a plnohodnotný spánek.

A Slepíčková (2005) přidává:

15. Snižující působení stresu.
16. Zlepšení zevnějšku.
17. Přirozená únava a uklidnění.

5. Seznam použité literatury

BLAHUŠOVÁ, Eva (2005). *Wellness: Fitness*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 176 s. ISBN 80-246-0891-X.

BLAHUŠOVÁ, Eva (1995). *Wellness: životní styl: zdravé cvičení pro pohodu*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 141 s. ISBN 80-703-3362-6.

BUNC, Václav (2008). *Aktivní životní styl mládeže jako determinant jejich zdatnosti a tělesného složení*. *Studia Kinanthropologica*, 9 (1), s. 19-23. ISSN 1213-2101.

BUNC, Václav.(2011). *Aktivní životní styl v biosociálním kontextu*. *Studia Kinanthropoloigica*, 15 (3), s. 7-8. ISSN 1211-9261

CLARK, Nancy (2000). *Sportovní výživa pro pěknou postavu, dobrou kondici, výkonnostní trénink*. 1. vyd. Praha: Grada, 266 s. ISBN 80-247-9047-5.

CLARK, Nancy (2009). *Výživa pro běžce*. 1. vyd. Praha: Grada, 266 s. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-3121-6.

COOPER, Kenneth H (1986). *Aerobický program pre aktívne zdravie: pohyb : výživa : duševná rovnováha*. 1. vyd. Bratislava: Šport, slovenské telovýchovné vydavateľstvo, 334 s. Šport a zdravie. ISBN H. Cooper.

DAHLKE, Rüdiger (2006). *Program pro zdraví: správné dýchání, pohyb, výživa a relaxace*. Vyd. 1. Překlad Eva Špačková. V Praze: Ikar. ISBN 80-249-0732-1.

DUFFKOVÁ, Jana, Lukáš URBAN a Josef DUBSKÝ (2008). *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 237 s. ISBN 9788073801236.

FALEIDE, Asbjørn O, Lilleba B LIAN a FALEIDE (2010). *Vliv psychiky na zdraví: soudobá psychosomatika*. Vyd. 1. Praha: Grada, 240 s. Psyché (Grada). ISBN 978-802-4728-643.

FLANDERA, Stanislav (2005). *Klasické masáže: [příručka pro absolventy kvalifikačních masérských kurzů]*. Olomouc: Poznání. ISBN 80-866-0636-8.

FOŘT, Petr (1991). *Trumfy pro zdraví a krásu*. 1. vyd. Praha: Triumf, 79 s. ISBN 80-901-1042-8.

- HÁJEK, B, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ (2003). *Pedagogika volného času*. Praha: Univerzita Karlova, 105 s. ISBN 8072901281.
- CHOPRA, Deepak (1996). *Cesty ke zdraví: pro SZŠ obor zdravotnický asistent*. 1. vyd. Plzeň: Mustang, 111 s. ISBN 80-719-1094-5.
- KLESCHT, Vladimír (2008). *5 pilířů zdravého života*. Vyd. 1. Computer Press, 176 s. ISBN 978-802-5121-498.
- KLESCHT, Vladimír (2006). *Přirozené zdraví, aneb, Jak si nevyrobět nemoci*. Brno: V. Klescht, 141 s. ISBN 80-239-7324-X.
- KUBÍČKOVÁ, Miluše. (1996) *Vůle ke zdravému životu*. Praha: Onyx, 174 s. ISBN 80-852-2837-8.
- KUKAČKA, Vladislav (2010). *Udržitelnost zdraví: vědecká monografie*. 1. vyd. České Budějovice: Jihočeská univerzita, Zemědělská fakulta, 228 s. ISBN 9788073942175.
- KUKAČKA, Vladislav (2009). *Zdravý životní styl*. 1. vyd. Č. Budějovice: Jihočeská univerzita, 176 s. ISBN 9788073941055.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro (2003). *Psychologie zdraví*. Vyd. 2. Praha: Portál. ISBN 80-717-8774-4.
- LARSEN, Christian (2005). *Zdravá chůze po celý život*. Překlad Mária Schwingerová. Olomouc: Poznání, 154 s. ISBN 80-866-0638-4.
- LOJKOVÁ, Daniela (2012). *Získejte rovnováhu těla, mysli, duše a ducha*. Vyd. 1. Praha: Grada, Psychologie pro každého. ISBN 978-802-4722-689.
- MAHESHWARANANDA, (2006). *Systém "Jóga v denním životě"*. 1. vyd. v Mladé frontě. Překlad Romana Barfussová. Praha: Mladá fronta, 446 s. ISBN 80-204-1277-8.
- MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ (2009). *Výchova ke zdraví*. Vyd. 1. Praha: Grada, 291 s. ISBN 978-80-247-2715-8.
- MARCUS, Bess H a LeighAnn H FORSYTH (2010). *Psychologie aktivního způsobu života: motivace lidí k pohybovým aktivitám*. Vyd. 1. Praha: Portál, 223 s. ISBN 978-80-7367-654-4.

- MELGOSA, Julián (2001). *Zvládni svůj stres*. 2. vyd. Praha: Advent-Orion, 190 s. ISBN 80-717-2624-9.
- NEVŠÍMALOVÁ, Soňa a Karel ŠONKA (1997). *Poruchy spánku a bdění*. Praha: MAXDORF. Jesenius. ISBN 80-858-0037-3.
- PRAŠKO, Ján a Hana PRAŠKOVÁ (2007). *Asertivitou proti stresu*. 2., přeprac. a dopl. vyd. Praha: Grada Publishing, 277 s. ISBN 9788024716978.
- PRAŠKO, Ján, Hana PRAŠKOVÁ a Jana PRÁŠKOVÁ (2003). *Deprese a jak ji zvládat: stop zoufalství a beznaději*. 1. vyd. Praha: Portál, 184 s. ISBN 8071788090.
- PRAŠKO, Ján (2004) a Ze španělského originálu ... přeložili Břetislav Nevrlý a Ludmila HETCLOVÁ]. *Nadměrné obavy o zdraví: rady pro klienta a jeho rodinu*. 1. vyd. Praha: Portál, 134 s. ISBN 80-717-8881-3.
- PRAŠKO, Ján a Hana PRAŠKOVÁ (2001). *Proti stresu krok za krokem*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 187 s. ISBN 8024700689.
- SCHNACK, Gerd a Kirsten SCHNACK (2006). *Antistresové rituály: jak zůstaneme svěží a uvolnění*. 2. vyd. Praha: Eminent, 135 s. Život a zdraví. ISBN 80-728-1229-7.
- SLEPIČKOVÁ, Irena (2000). *Sport a volný čas: správné dýchání, pohyb, výživa a relaxace*. 1. vyd. Překlad Eva Špačková. V Praze: Karolinum, 111 s. ISBN 80-246-0044-7.
- SLEPIČKOVÁ, Irena (2005). *Sport a volný čas: vybrané kapitoly*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 115 s. ISBN 80-246-1039-6.
- STEJSKAL, Pavel (2004). *Proč a jak se zdravě hýbat*. 1. vyd. S.l.: PRESSTEMPUS. ISBN 80-903-3502-0.
- STREJČKOVÁ, Alice (2007). *Veřejné zdravotnictví a výchova ke zdraví: pro SZŠ obor zdravotnický asistent*. 1. vyd. Praha: Fortuna. ISBN 978-807-1689-430.
- ŠŤASTNÝ, Jan (2007). *Zdraví a nemoc: pro SZŠ obor zdravotnický asistent*. Vyd. 1. Hradec Králové: Gaudeamus, 111 s. ISBN 80-704-1775-7.
- VALJENT, Zdeněk (2010). *Aktivní životní styl vysokoškoláků (studentů Fakulty elektrotechnické ČVUT v Praze)*. 1. vyd. V Praze: České vysoké učení technické, Elektrotechnická fakulta, 160 s. ISBN 978-80-01-04669-2.

VALJENT, Zdeněk (2008). *Pokus o vymezení pojmu aktivní životní styl. Studia Kinanthropologica*, 12 (2), s. 42-52. ISSN 1211-9261.

VELEMÍNSKÝ, Miloš (2011). *Zdraví a nemoc*. 1. vyd. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Zdravotně sociální fakulta, 133 s. ISBN 978-80-7394-326-4.

VIGUÉ, Jordi (2006). *Zdraví muže*. 1. vyd. Čestlice: Rebo. ISBN 80-723-4526-5.

VIGUÉ, Jordi (2006). *Zdraví ženy*. 1. vyd. Překlad Hana Knerová. Čestlice: Rebo, 281 s. Knihovna zdraví (Rebo). ISBN 80-723-4534-6.