**Cvičenia pre zdravé telo**

Päť typov cvičení bolo vyhodnotených ako najzdravšie pre telo. Sú zdravé, ich vykonávanie teší a užijete si aj veľa zábavy.

**Plávanie**

Vynikajúco precvičí celé telo a unikátne sa pri ňom spaľuje. Telo sa totiž dostáva presne do fázy, keď sa pália tuky. To nie je všetko. Plávanie je balzam na preťažovanú chrbticu a precvičenie svalov, ktoré pri žiadnom inom cvičení nie sú aktívne. Plávanie je skvelé aj pre ľudí s nadváhou, alebo bolesťami kĺbov, keďže telo je nadľahčované a predstavuje nižšiu záťaž.

**Naťahovacie cviky**

Môžete si zvoliť jogu, tai-chi, pilates, prípadne ďalšie východné cvičenia, ktoré nenaberajú na obľube iba náhodou. Ide o takzvanú meditáciu v pohybe, čo je unikátna kombinácia na telo aj dušu. Zbavuje stresu, pri cvičení sa chudne. Cvičenie je vykonávané pomalými naťahovacími pohybmi a tak obnovuje prirodzené držanie tela a rozprúdi lymfu v tele. Dokonca vie vytvarovať pekné svaly. Veď jogíni majú postavy, ktoré im môžu závidieť aj siloví kulturisti.

**Silový tréning**

Je nesmierne dôležitý. Aj pre ženy. Posilňovanie svalov činkami nespevňuje iba samotné svaly, ale aj šľachy a kosti. Zároveň viac svalov spaľuje viac energie a tým aj tukov. Zabudnite, že vám narastú mužné svaly. Bez prídavných hormónov sa to ženám stať nemôže. Budete len pevná, vyformovaná a nebude vám svalstvo prirodzene atrofovať. Kto totiž po štyridsiatke nezačne so silovými cvikmi, začne sa zmenšovať, hrbiť, možno si udrží rovnakú hmotnosť, ale ubudnú svaly a pridá sa neforemný tuk. Tomu sa dá zabrániť silovou záťažou.

Upravuje hladiny cholesterolu, krvný tlak, zlepšuje nápadu, dokonca znižuje riziko cukrovky. Schopnosť chôdze nestrácame ani vekom a ak budete chodiť minimálne hodinu každý deň, nemusíte sa obávať, že ešte pred dôchodkom budete potrebovať barle, či nevystúpite na druhé poschodie. Najlepšie na chôdzi je, že nepotrebujete žiadne športové vybavenie, môžete chodiť v každom ročnom období, nehrozí žiadne poškodenie, či preťaženie a afekt je nesmierne pozitívny.

**Kegelove cviky**

Dostali sa do rebríčka top cvikov pre svoje účinky. Prvým bodom je, že sa naučíte ovládať svaly vagíny, čo vám zlepší sexuálny život. Spolu s tým si vytrénujete svaly panvového dna, čo znamená, že inkontinencia sa vás týkať nebude. Nehrozí vám samovoľný únik moču a budete chodiť sviežo aj keď rovesníčky, ktoré toto cvičenie zanedbali, už budú kupovať plienky. A nie pre vnúčatá.