Pohybová aktivita populace mezi 20-30 lety

Tuhle věkovou kategorii jsem si vybral záměrně, nejen z důvodu, že do ní svým věkem zapadám, tím pádem můžu využít svoje osobní zkušenosti a vnitřní pocity, ale taky z důvodu, že se mezi těmito lidmi cítím velmi dobře a ve své praxi s nimi též pracuji a aplikuji na ně svoje trenérské a pedagogické metody.

Každá populace má svoje specifika, na které se musí přihlížet, když s těmito lidmi chceme pracovat, takže si jev úvodu pojďme představit.

Mezi 18-23 rokem, tudíž na počátku tohoto věkového omezení, nastává v životě člověka většinou zásadní zlom, poněvadž končí „bezstarostná" studentská léta, kdy se člověk připravuje, tzv. do života, na svoje budoucí povolání a začne mu opravdový život, kdy najednou se musí živit sám, začne svět vnímat úplně jinýma očima a začne objevovat úplně jiné životní hodnoty, než byl doposud zvyklý.

Někdo na studiích věnoval veškerý svůj čas zábavě, flámování, opačnému pohlaví, sportu, nebo spoustě jiných koníčků, které považoval za nejdůležitější v životě, ale najednou začal řešit problémy, jak zaplatit hypotéku, auto, jak si kde obstarat potravu, jak se poprat s časovým pressem, nepříjemným nadřízeným apod…a najednou na žádné koníčky, pardon, „nejdůležitější činnosti na světě" není čas. Ani na tu pohybovou aktivitu, na kterou my se zaměřujeme.

Vždycky se dá všechno samozřejmě zobecnit a uvést si nějaké triky pro všechny, ale já nejsem zastáncem zobecňování a tlachání do větru, ale především osobního přístupu v práci s klientem.Jde zde totiž o jednu zásadní věc a to o samotného člověka-klienta, kdy musím zohlednit především jeho samotného. Samozřejmě, že mu můžu zmínit některé dobré rady a tipy, jak zvýšit ve svém každodenním životě fyzickou aktivitu. Například, že nemusí jezdit výtahem,ale může nákup do 4.patra vynést pěšky, nebo nemusí jezdit do práce, která je za rohem, autem, ale že to opět zvládne po svých, že místo nevhodné kancelářské židle si může pořídit gymnastický míč a při práci se hezky protahovat a pohupovat a nevědomky tak posilovat vzpřimovače páteře. Ano, to samozřejmě je takový nezbytný základ a hledání řešení, ale nejdůležitější ze všeho je, a to nejen v téhle věkové kategorii, motivace!!! Někdo samozřejmě žádné rady

nepotřebuje a nedokáže si život bez pohybu představit, ale existují taky lidé, kteří třeba nemají motivaci ani chuť vůbec . Nebo třeba by něco z toho měli, ale neumí si vybrat správnou aktivitu, jsou nerozhodní a proto nedělají nic, aby náhodou něco nepokazili. Takovým lidem je potom třeba pomoci a správně je posunout správným směrem. Najít jim aktivitu, která je bude bavit, nebude pro ně představovat nějaké výrazné omezení v jejich harmonogramu a přesto jim výrazně pomůže si zlepšit kondici a zachovat zdraví.

Lidé jsou různí, někdo je samotářský typ, individualista, který si půjde zaběhat, projet se na kole, někde mimo civilizaci se vyřádit,aby si od všeho živého odpočinul. Někdo jiný naopak vyhledává společnost, nedokáže si představit,že by „trpěl" sám, tak si zajde s partičkou třeba na volejbal nebo s kamarádem na squash. Na tohle musíme brát velký ohled a maximálně komunikovat s daným jedincem.

Jinak co se týče fyzické zdatnosti, tak tahle populace by měla být na vrcholu sil, tudíž není potřeba se něčím omezovat a je možno vykonávat aktivity všeho druhu, jak silového, tak i vytrvalostního charakteru. Samozřejmě s přihlédnutím k aktuálnímu zdravotnímu stavu.

Takže na závěr je třeba podotknout, že lidé ve věku 20-30let si můžou užívat života plnými doušky, poněvadž je zbytečné „sedět doma na pekáči"☺. Když boudou aktivity provádět správnou technikou a v dostatečném rozumném rozsahu, můžou si být jistí, jim jejich tělesná schránka maximálně poděkuje……