



## Centrum vedecko-technických informácií SR

Národné centrum pre popularizáciu vedy a techniky v spoločnosti



### Tlačová správa

#### Veda v Centre – *Silové cvičenia a zdravie – mýty a fakty*

Pozývame Vás do vedeckej kaviarne pod názvom **Veda v Centre**, ktorú v Centre vedecko-technických informácií SR (CVTI SR) v Bratislave pravidelne, posledný štvrtok v mesiaci, organizuje pre širokú verejnosť Národné centrum pre popularizáciu vedy a techniky v spoločnosti pri CVTI SR.

Vo štvrtok dňa **30.5.2013 o 17. 00 hod.** príde do vedeckej kaviarne lekár a bývalý vrcholový a dodnes stále aktívny športovec, medzinárodne uznávaný odborník na telovýchovné lekárstvo, vedec a vynikajúci pedagóg **prof. MUDr. Dušan Hamar, CSc.**, z Katedry športovej kinantropológie Fakulty telesnej výchovy a športu Univerzity Komenského v Bratislave. Témou jeho prednášky budú pohybové aktivity vo vzťahu k zdraviu. Jeho výskum v tejto oblasti sa zameriava najmä na posilňovacie cvičenia, tzv. silový tréning, ktorý sa stal neoddeliteľnou súčasťou preventívnej medicíny a navyše je efektívnym prostriedkom na podporu zdravia pre všetky vekové kategórie.

**Silové cvičenia a zdravie – mýty a fakty**, je názov májovej Vedy v Centre. O silových cvičeniach pretrvávajú z nedávnej minulosti rôzne protichodné názory a predsudky, a to nielen vo verejnosti, ale aj v samotnej lekárskej obci. Silový tréning sa zanedbával napríklad pre obavy z nebezpečného zvýšenia krvného tlaku a následných zdravotných komplikácií. Vedecký výskum však týmto smerom za posledné roky poukázal na to, že pravidelný silový tréning, vykonávaný primeranou intenzitou a správnou technikou v každom veku, zvyšuje svalovú silu a priaznivo ovplyvňuje zloženie tela, bazálny metabolizmus či hustotu a pevnosť kostného tkaniva. Prof. Hamar nás výsledkami svojho výskumu presvedčí o tom, že silové cvičenia majú pri mnohých závažných ochoreniach, ako sú napríklad obezita, srdcovocievne problémy, bolesti chrbta či osteoporóza nielen preventívny, ale aj terapeutický význam. Miera ich priaznivého pôsobenia totiž často presahuje účinnosť liekov, ktoré sa na ich liečbu používajú.

Aký pohyb a v akom veku je najvhodnejší? Ktoré cvičenie a v akom množstve je najzdravšie? Ako si vybrať vhodné silové cvičenia? Ktoré sú ideálne pre starších ľudí, ktorým práve úbytok svalovej sily výrazne sťažuje vykonávanie bežných pohybových úkonov v každodennom živote a zvyšuje aj riziko pádov a následných úrazov? Aj to sa dozviete v májovej vedeckej kaviarni.

V neformálnej a priateľskej atmosfére pri káve sa môžete do diskusie zapojiť aj vy. Vedecká kaviareň Veda v Centre sa koná v budove CVTI SR na Lamačskej ceste 8/A, na Patrónke. Vstup na podujatie je pre verejnosť voľný.

Pripravila:  
PhDr. Zuzana Hajdu

KONTAKT:  
**PhDr. Zuzana Hajdu**  
Národné centrum pre popularizáciu vedy a techniky v spoločnosti,  
Oddelenie komunikácie a propagácie  
02/69253 134  
[zuzana.hajdu@cvtisr.sk](mailto:zuzana.hajdu@cvtisr.sk)