magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O pohybu 30. 9. 2018 | Mgr. Martina Karasová

Tipy na pohybové aktivity pro starší a pokročilé

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Tipy-na-pohybove-aktivity-pro-starsi-a-pokrocile__s10011x11175.html

Lidé stárnou čím dál pomaleji. Dnešní senioři jsou aktivní, rádi sportují, cestují a věnují se sobě. A to je skvělé! Pohybové aktivity v pokročilém věku neslouží pouze k prodlužování života, ale především k vlastní spokojenosti a prodloužení soběstačnosti.

Na stáří myslete už mládí

Pravidelná tělesná aktivita oddaluje fyziologický pokles výkonnosti a zdatnosti a prodlužuje tak aktivní stáří a snižuje biologický věk. **Lidé, kteří cvičí celý život, mají ve stáří lepší srdeční, dechovou a oběhovou efektivitu než pasivní třicetiletý člověk.** U osob, které se vyhýbají různým pohybovým aktivitám, lze již od třiceti let zaznamenat degenerativní změny.

Když svalům chybí pohyb, svalové buňky nemají dostatek podnětů k regeneraci, a **klesá tak jejich regenerační schopnost.** Klesá také funkčnost svalů, snižuje se jejich napětí a také jejich výkonnost. Naopak lidem, kteří pravidelně sportují, avšak nepřetěžují pohybové ústrojí, zůstává pružnost svalů i jejich výkonnost do vysokého věku.

Naše **stáří je zkrátka odrazem stylu celého našeho života** – to jak se ke svému tělu chováme celý život se projeví nejvíce právě v pokročilém věku.

Pravidelný pohyb:

- posiluje svaly
- zlepšuje koordinaci a rovnováhu
- zvyšuje kapacitu srdce a plic
- působí jako prevence osteoporózy
- snižuje **vysoký tlak**
- pomáhá předcházet arterioskleróze
- zvyšuje sebedůvěru
- má relaxační efekt

Který pohyb vybrat?

V seniorském věku jsou vhodné **cviky k udržení kloubní pohyblivosti,** ale také **vytrvalostní cvičení k udržení výkonnosti kardiovaskulárního a dýchacího systému.** S přihlédnutím ke svému současnému zdravotnímu stavu mohou lidé pokračovat v dosud prováděných sportech rekreační formou s případnými odpočinkovými pauzami.

Mezi vhodné sporty patří plavání, které rovnoměrně zatěžuje a protahuje celé tělo a je šetrné ke kloubům. Skvělá je i **jízda na kole, pěší turistika** s holemi, kde se zapojí i horní končetiny a navíc se posílí kardiovaskulární systém.

Čím dál větší oblibě se těší také **tanec** – zlepšuje kondici, koordinaci, hybnost a rovnováhu, **jóga, taiči, pilates**, cvičení podle dr. Smíška nebo Feldenkraise.

- **K nevhodným patří všechny činnosti spojené s rizikem úrazu** –

sporty, kde můžeme čekat tvrdé dopady, nárazy nebo pády.

Neměli bychom zapomínat ani na **posilovací cvičení,** svalová síla se totiž po 50. roce věku každých 10 let snižuje o 15 %, po 70. roce dokonce o 30 % a právě silový trénink může tento úbytek nahradit.

Co se četnosti pohybu týče, dostatečných je **30 minut, 3-4x týdně,** ideálně ob den. Důležitá je především **pravidelnost** pohybu.

8 tipů nejen pro seniory

- každé cvičení by mělo začínat krátkou **dynamičtější rozcvičkou** a končit protažením
- zátěž přidávejte **postupně**
- **nepřepínat se**, neprovádět cviky švihem, ale tahem, dle kloubního rozsahu
- dbejte na správné **držení těla** během cvičení
- mezi jednotlivými sériemi cviků dělat **přestávku**
- **naslouchejte** svému tělu a respektujte jeho omezení
- necvičit hned po jídle a **napít se** každých 20 minut cvičení
- nezadržujte dech, pravidelně **dýchejte**

MINISTERSTVO
ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

Tento článek vznikl za finanční podpory dotačního programu MZ „Národní program zdraví – projekty podpory zdraví“ pro rok 2018, číslo projektu 10975, projekt Aktivně a zdravě.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz