



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O pohybu](#) 10. 12. 2012 | bno

Pohybové aktivity podle věku: Cvičení pro seniory

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Pohybove-aktivity-podle-veku:-Cviceni-pro-seniory__s10011x7475.html

Jste stále mladí na duchu, ale již starší věkem? Máte rádi pohyb a chcete si vybrat ty aktivity, které jsou nejvhodnější pro váš fyzický věk a kondici? Máme pro vás několik tipů a návrhů!



Jste stále mladí na duchu, ale již starší věkem? Máte rádi pohyb a chcete si vybrat ty aktivity, které jsou nejvhodnější pro váš fyzický věk a kondici? Máme pro vás několik tipů a návrhů!

Aerobní cvičení

Při výběru aerobních aktivit se jistě budeme rozhodovat především podle vašich zájmů či předchozího provozování činností toho typu. Vhodnými aktivitami jsou ale určitě turistika, běžkování, plavání, jízda na kole či tanec.

Turistika je vítanou aktivitou na čerstvém vzduchu a je možné provozovat ji i skupinově, například v klubech turistů.

Jízda na kole po cyklostezkách může být zábavnější než jízda na rotopedu, a zároveň šetří naše klouby.

Plavání je také ke kloubům šetrné a nevyžaduje přílišnou počáteční kondici.

Běžkování krásně procvičí celé tělo a je k němu šetrnější než klasický běh.

A při **tanci** můžeme rozpohybovat celé tělo, uvolnit se a zároveň si užít přítomnost ve společnosti.

Posilování

Postupem našeho života dochází k úbytku svalových vláken. Ta však můžeme díky posilování částečně nahradit. Síla je důležitá v každodenním životě - souvisí třeba s poruchami chůze, například se zhoršením chůze do schodů. Silový trénink spolu s přiměřenou výživou může působit jako prevence těchto nepříjemných obtíží ve vyšším věku.

Budme opatrní a nepřepínejme se

Při posilování však musíme být opatrní. Neměli bychom zadržovat dech (kvůli možnosti zvýšení krevního tlaku) a příliš zatěžovat klouby. Všechny pohyby bychom měli provádět plynule a na začátku cvičení používat jen minimální zátěž, kterou budeme postupně zvyšovat. **Cvičení je vhodné provádět minimálně dvakrát týdně**, přičemž bychom se měli zaměřit na všechny hlavní svalové skupiny. Lehké vyčerpání a bolest svalů je po účinném cvičení normální, dlouhotrvající bolest kloubů a těžké vyčerpání však nevěstí nic dobrého, a je třeba se poradit s lékařem.

Zlepšení stavu páteře

Cviky na zlepšení stavu páteře a protahovací cvičení jsou pro tělo dobré v každém věku. Pro seniory jsou vhodná zejména **rehabilitační a zdravotní cvičení, klasická jóga, ale i tai-chi nebo kung-fu**. Velmi vhodné jsou také cviky na **cvičení rovnováhy**, které najdeme například v tradiční jógové praxi (pozice stromu apod.).

Pohybem můžeme účinně bojovat i proti různým zdravotním potížím. Více o vhodných pohybových aktivitách při konkrétních zdravotních problémech se dozvíte v článku „**Pohybem proti nemocem**“, který zveřejníme v průběhu

ledna.

Copyright © 2024

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