

## Sportovní aktivity seniorů

---



Mezitím jsou ti, kteří by chtěli aktivní být, ale zdraví jim jejich plány maří. Nicméně mnozí z nich se přesto snaží, aby jejich tělesná schránka nechátrala příliš rychle. Jak se těm druhým a třetím daří projev stoupajícího věku brzdit, dělat dobře své svalové, opěrné, kardiovaskulární a trávicí soustavě? No především pohybem!

### Vstávat a cvičit!

Poslechněte ráno slavného králíka Boba z klobouku. **Celou noc jsme se nehýbali**, jsme celí ztuhlí. **Proto bychom měli uvolnit a prokrvit jednotlivé svalové partie.** Doporučuje se nejprve protáhnout prsní svaly, uvolnit a rozhýbat ramena, aby se hrudník otevřel, a k tomu přidat cviky na rozhýbání kyčlí. Plusem je brániční dýchání, které vede k okysličení organismu a posílení plic.

**Několikrát týdně je vhodné zařadit rehabilitační cvičení pro seniory.** Nabízí ho řada kurzů a sportovních kroužků. Počítají se sníženou fyzickou zátěží a omezenou pohyblivostí. Jako ideální se jeví kombinovaný trénink, tedy aerobní cvičení se zařazováním prvků posilování, zaměřených především na břišní a zádové svalstvo. Posílením svalového korzetu omezíme chronické bolesti zad.

Sestavování cvičebního plánu závisí na zdravotním stavu každého jednotlivce. Neměli bychom opomíjet ani konzultaci s lékařem. S cvičením se dá začít pomalu a postupně přidávat na intenzitě.

### Obyčejná-neobyčejná chůze

Chůze je jedna z nejjednodušších a pro seniory nejvhodnějších pohybových aktivit. K ní nepotřebujeme žádné drahé vybavení, jen dobré boty a oblečení vhodné pro aktuální počasí. Příjemnější je chůze v přírodě – ve městě v parcích nebo městských sadech, mimo něj po polních a lesních cestách.

**Rozhodně platí, že čím více kroků (a to nejen jako senior) zvládneme, tím lépe.** Aby chůze co nejvíc prospívala našemu tělu a psychice, musíme šlapat v určitém tempu. Jen při svižné chůzi dojde k prokrvení celého těla, **trénujeme kardiovaskulární systém a podporujeme i činnost mozku**. Ideální je tak zvané rázovat a trochu se u toho zadýchat.

Pro zvýšení jistoty si pořídíme speciální hůlky pro Nordic walking a naučíme se je používat tak, aby nám skutečně pomáhaly. Pokud nemáme ve svém okolí někoho, kdo jejich používání ovládá, zapišme se do nějakého kurzu. Jen tak bude jejich využití skutečně efektivní.

## Kolo je prostě hit

Při jízdě na kole zapojujeme všechny svalové skupiny, okysličujeme celý organismus, prokrvujeme tkáně, tím pádem zlepšujeme fyzickou kondici.

**Jízda na kole je vhodná pro ty, kteří nemohou namáhat klouby, jsou obézní.** Navíc je **prevencí před vznikem kardiovaskulárních onemocnění jako infarkt, mozková mrtvice, vysoký krevní tlak či embolie.** Také **pomáhá s úzkostí, depresí a jinými psychickými potížemi, protože při jízdě na kole tělo vyplavuje endorfiny, těší nás pohled na okolí a duch relaxuje** (To ovšem neplatí pro jízdu v hustém silničním provozu, tam se spíš nervujeme).

Ti senioři, kteří dříve svá klasická kola ukládali do sklepa či do garáže, protože jejich tělo již prostě tento typ pohybu nezvládalo, mají dnes možnost vychutnat si jízdu na elektrokole, aniž by při tom tělo přehnaně zatěžovali. A přínosná je i jízda na rotopedu.

## Plavu si, ani nevím jak...

Další vhodný pohyb seniorům umožňuje plavání, které **rovnoměrně zatěžuje a zároveň protahuje celé tělo.** Plavání je navíc **velmi šetrné ke kloubům, a proto si ho mohou užívat i ti s nadváhou.** Můžeme ho provozovat do vysokého věku. **Zrychluje metabolismus a trávicí procesy, podporuje psychickou pohodu, imunitu a je výbornou prevencí před mozkovou mrtvicí či srdečním infarktem.** Součástí většiny plaveckých areálů jsou i různé vířivky a proudové masáže, které nám rovněž dělají dobře.

Ale pozor – plavecký styl „prsa“ je zrádný. **Pokud máme hlavu stále nad hladinou, namáháme krční páteř.** Měli bychom postupovat takto: ponor hlavy do vody, hluboký výdech, během něhož uděláme jedno tempo pažemi, a těsně poté přidáme výkop. A následně vynoříme hlavu, nadechneme se a pokračujeme opět s výdechem ve vodě dál.

## S jógou ke zdraví, pohodě a harmonii

Zajímavou součástí seniorské pohybové aktivity může být například také jóga či jakýkoliv jiný druh relaxačního cvičení. **Jóga napomáhá člověku s udržením tělesné pružnosti, ale také duševní a fyzické svěžesti.** Kromě toho je zdrojem pozitivní energie. Stejně jako jóga i ostatní relaxační cvičení jsou založená

na principu naučit se ovládat a uvolnit celé své tělo a relaxovat pomocí vlastní mysli.

Účinnost cvičení se projeví velmi rychle. Většinou už po prvním cvičení se člověk cítí lépe. Jednoduchou sestavu cviků, kterou si můžeme zacvičit každý den, se naučíme ve speciálních kurzech, nabízí je i profesionálně vytvořená videa.

Do této skupiny pohybových aktivit můžeme zařadit také procvičování rovnováhy a soběstačnosti. Jedná se o speciální cviky, které výrazně snižují riziko vzniku pádu a zlepšují celkovou kondici a soběstačnost.

## **René, já a Rudolf chodíváme na golf...**

V naší republice je řada krásných golfových hřišť. Golf je sport, který je možné hrát až do pozdního věku a čím dál víc seniorů ho miluje. Ano, potřebujete mít speciální vybavení a osvojit si znalost golfových pravidel, základních dovedností. Odměnou je pak ale pohyb na čerstvém vzduchu s přáteli, které si dozajista na „greenu“ záhy najdete.