

Již ve druhém století našeho letopočtu tvrdil vynikající římský lékař Galenos, že lékařství učilo nejen o nemocech, ale i o zdraví a o stavech mezi zdravím a nezdravím. A skutečně poruchy rovnováhy a omezená funkce pohybového systému jsou častými průvodci vyššího věku. Spolu se slábnoucím zrakem, menší duševní pohotovostí, nižší obratností těla a menší zručností mohou nepříjemně ztrpčovat život a být příčinami pádů a úrazů.

Pravidelná a přiměřená pohybová aktivita, nejlépe prováděná pod odborným vedením, může život ve vyšším věku zpříjemnit, zkvalitnit, ale i zpestřit. Měla by být součástí kultury denního života. Taková tělesná aktivita podporuje pohyblivost kloubů, funkci svalů, činnost srdce a plic, látkovou přeměnu, duševní činnost a celkovou obranyschopnost organismu vůči infekčním nemocem.

Každé věkové období má svůj stupeň tělesné pohyblivosti, která bývá spjata s činností duševní, neboť sval a mozek jsou v úzkém vztahu. Pohybové aktivity je třeba provádět přiměřeně k věku a tělesné kondici, ale věřte si. Možná zvládnete mnohem víc, než si myslíte. Nebojte se postupně zvyšovat dávky chůze nebo jiných tréninkových činností. Přiměřenou, soustavnou pohybovou aktivitou si prodloužíte aktivní život. Následující cviky by Vám měly být vodítkem.

Než však začnete, poraďte se se svým lékařem, který by Vám měl doporučit intenzitu a rozsah cvičení.

Základní vyrovnávací prostředky ve zdravotní tělesné výchově, které využíváme ve všech formách zdravotně tělovýchovného procesu k ovlivnění hybného systému:

- **cvičení pro správné držení těla** – upevňování vzpřímeného držení těla v postoji a pohybu s ohledem na individualitu jedince,
- **cvičení dechová** – svoji metabolismickou, mechanickou, formativní a regulační funkci mají vliv na funkci organismu jako celku,
- **cvičení relaxační** – jejich cílem je vytvářet předpoklady pro optimální funkce organismu vlivem schopnosti vědomého uvolňování svalového napětí a tím i celkovou regulaci psychického napětí.

Vyrovnávací cvičení podle specifického zaměření a převládajícího fyziologického účinku rozlišujeme na:

- **uvolňovací cvičení** – jeho význam spočívá především v uvolnění kloubních struktur, ve zlepšení prokrvení kloubů a následněm prohrátí s pozitivním dopadem na mechanické vlastnosti pojiv, nepřímo působí i na svaly kolem kloubu a tím i na jejich reflexní uvolnění,



Pohybová aktivita a rekondiční cvičení ve vyšším věku

Nevhodná cvičení

- zvedání těžkých břemen, posilování v dlouho neměnné poloze,
- švihová cvičení, rychlé změny poloh,
- cviky, při kterých jsou paže delší dobu nad úrovní srdce (vzpažení apod.),
- předklony s hlavou pod úrovní srdce,
- skoky, doskoky, dřepy,
- náročná koordinace pohyby,
- cvičení spojená se strachem a negativními emočními projevy,
- cvičení prováděná velkým úsilím a zadržováním dechu, pohyb není sladěn s dechem,
- rotační cvičení pro páteř.

Zásady správně prováděného cvičení

Pro seniory je nutné navrhnout individuální cvičení a zátěž podle možnosti pohybového systému, změn kloubního systému, zkrácení či oslabení svalů.

- Je třeba využívat vyvažujících složek cvičení:

Dynamické složky pohybu (rozvíjení správných koordinačních vztahů, vhodná intenzita funkční zátěže).

Dechové složky pohybu (zabezpečení rozvoje dechové funkce pro dostatečný přívod kyslíku pracujícím svalům).

Relaxační složky pohybu (podpora uvolnění svalstva a vliv na duševní aktivitu).

- Je třeba zachovat posloupnost v množství cviků i v jejich kvalitě. Nikdy nelze přistoupit ihned k nejvyšší zátěži, být zdánlivě nejlépe vyhovující, a to ani u zátěže momentální, krátkodobé či dlouhodobě programované.

- Cvičení je vhodné začínat v nízkých polohách, aby byla zpevňována pánev. V nich je třeba setrávat tak dlouho, dokud si senior neosvojí přesné a správné provádění příslušného cviku.

- Cvičení musí být prováděno přesně, pomalu a uvědoměle.
- Cvičení je třeba spojovat se správným dýcháním v souladu s odstředivým a do středivým typem pohybu (nádech – výdech). Cílené protahování a posilování provádět převážně s výdechem.
- Při cvičení je důležité kontrolovat postavení pánve a celé bederní oblasti.
- Počet opakování cviků: podle pohybové vyspělosti 8–12x, při větším počtu opakování by mohly být do provedení cviku zapojeny i nežádoucí svalové skupiny (tzv. náhradní mechanismy).

- *protahovací cvičení* – slouží k obnově normální, fyziologické délky zkrácených svalů, k vyrovnání nepoměru mezi hyperaktivními svaly a jejich funkčně oslabenými antagonisty, k úpravě tonického napětí svalových vláken a k umožnění plného rozsahu pohybu v kloubu,
- *cvičení posilovací* – zvyšuje funkční zdatnost oslabených nebo k oslabení náchylných svalů a přitom dochází ke zvýšení klidového tonusu svalstva, k úpravě tonické nerovnováhy v příslušném pohybovém segmentu, ke zlepšení schopnosti pracovat ekonomicky a k odstranění funkčního útlumu.

Základní pravidla pro uvolňování a protahování

- stabilní, pohodlná poloha
- dokonalá relaxace
- znát cíl cvičebního účinku
- pohyby vedené, ne švihové
- protahované svaly nesmí plnit antigravitační funkci
- protahování pod volní kontrolou nesmí být bolestivé
- někdy pouze uvolnění, jindy protažení
- využití reflexních mechanismů
- fixace centrálního a periferního úponu
- cvičit soustředěně, ne mechanicky

Základní pravidla pro posilování

- před posilováním hyperaktivní svaly uvolnit a protáhnout
- posilovat převážně ve zkrácení, tj. přiblížení úponů
- posilovat s výdechem, snižuje se nebezpečí zadržování dechu
- volit cviky jednoduché a snadné
- aktivovat pouze oslabené svaly, hyperaktivní musí zůstat relaxované
- při posilování se odpor řídí:
 - a) zdatností svalstva
 - b) optimálním počtem opakování – 10–12x s přesností provedení
 - c) adekvátní délkou výdrže
 - d) excentrickou kontrakcí

Doporučená cvičení

Cílená uvolňovací, protahovací a posilovací cvičení, cviky k udržení kloubní pohyblivosti. Nenáročná pěší turistika, plavání, jízda na kole. Denní minimální zátěž 20 minut s pravidelným dýcháním, dodržet pravidlo doporučené horní hranice tepové frekvence podle doporučení lékaře (170 – věk).

