



FITNESS 12. 08. 2020

Je vám šedesát? Zařadte do života tato cvičení

Cvičení po šedesátce je stejné i jiné. Stejně je v záměru, který cvičením sledujeme: podporu dobré fyzické kondice, která se odrazí nejen v lepší...

Cvičení po šedesátce by mělo být přirozenou součástí dne. Je pravda, že život plyne a potřeby těla se mění. Pohyb by však měl být součástí vždy. Je prevencí řady onemocnění, ale též blahodárně působí na psychiku. Cvičení bývá hodně individuální záležitostí, protože každý jedinec preferuje jiný styl pohybu. Existují však jisté mantinely, které je dobré respektovat. Jak se cvičení po šedesátce liší? A jaké cviky zařadit, abyste si udrželi kondičku?

Je cvičení po šedesátce jiné?

Cvičení po šedesátce je stejné i jiné. Stejně je v záměru, který cvičením sledujeme: podporu dobré

fyzické kondice, která se odrazí nejen v **lepší obranyschopnosti organismu**, ale též v **psychické stránce**. Odlišnost spočívá ve stylu cvičení. Vždy je třeba přihlédnout minimálně k momentálnímu zdravotnímu stavu a fyzickým možnostem. To by však nemělo být výmluvou, proč necvičit. Nedostatek pohybu s sebou nese řadu nepříjemných obtíží, proto se každý pohyb počítá. **Začněte „obyčejnou“ chůzí**, případně si pomozte hůlkami (**nordic walking**), díky kterým zapojíte až 90 % svalů svého těla. Chůze by měla být svižnější a **ideálním počtem kroků je 10 000**.

Cvičení po šedesátce: Pružnost a pevnost

Jedním z cílů cvičení po šedesátce je udržení dostatečné pružnosti a pevnosti těla. Není nic nepříjemnějšího, než když vám něco upadne na zem a vy se bojíte pro věc ohnout, abyste se ještě narovnali. Čím začít?

- **Ohýbání pod kontrolou:** Postavte se například ke kuchyňské lince, položte ruce na desku a začněte se „rovně“ v zádech ohýbat (kam až vás stav dovolí) tak, abyste se dostali trupem s rukama v prodloužení až vodorovně se zemí a s nohama v pravém úhlu. Alternativou je ohýbat páteř obratel po obratli až kam tělo dovolí.
- **Posilování rukou i protažení nohou:** Opřete se napnutýma rukama o stěnu tak, abyste měli celé dlaně opřené o stěnu. Pokud to není možné, opřete se o konečky prstů. Tělo bude v pravém úhlu k rukám. Poté ruce postupně opřete o celé předloktí, nohy zůstávají stát (ideálně s patami na zemi). Vraťte se zpět do výchozí pozice a opakujte ve svém tempu.

Cvičení po šedesátce: Balanční cviky

Základem dobré fyziky v jakémkoli věku je **stabilní střed těla**. Zlepšíte svou stabilitu (snížíte riziko pádů a zaškobrtnutí snáze vyrovnáte), ochráníte páteř tím, že zpevníte svaly okolo ní, zlepšíte držení těla (mohou ustoupit i různé bolesti - zad, kyčlí, kolen...). Ideální jsou balanční cviky, jež posilují hluboký stabilizační systém prostřednictvím různých pomůcek, např. **overball** (nafukovací míček cca 30 cm v průměru) nebo **fitball** (velký nafukovací míč „na sezení“). I samotné sezení na míči posiluje pánevní dno a střed těla. Malý míč (**overball**) můžete **mačkat mezi dlaněmi, stehny, kotníky, případně jej použít jako podložku pod záda při posilování břišních svalů** (chráníte bedra). Tento míček se nechává částečně vyfouklý.



Cvičení po šedesátce: Co zařadit každý den

- **Každý den se minimálně 3x posadte na zem** (odvážnější si lehnou) a **zvedejte se**. Může se to zdát jako „ztráta“ času, ale vězte, že umění zvednout své tělo ze země je jednou z velmi náročných činností v pozdějším věku. **Při tomto pohybu zapojujete všechny svaly těla**. Nejděte co nejméně „bolestivý“ či náročný způsob zvednutí se.
- **Zůstaňte citliví - pečujte o své fascie**. Fascie jsou jakýsi obal našich svalů (dokonce jimi prorůstají) a orgánů. Čím je tato informační síť pružnější je, tím hladší a bezbolestnější je pohyb. Prvním krokem je dotýkat se svého těla. **Jemně masírujte celé ruce, ale také stehna (i vnitřní strany), zastavte se u chodidel, dotýkejte se i břicha**. Tím povzbudíte citlivost nervových zakončení.

Cvičení po šedesátce: Hatha jóga i čchi kung

Existují metody, které na věk nehledí. Zatímco řada posiloven s potřebami seniorů tak docela

nepočítá (možná je na vině kult mládí a strach ze stáří), východní společnosti mají stáří v úctě, proto je cvičení pro seniory přirozenou součástí jejich kultury. **Pracuje se zde nejen s tělem, ale zejména s životní energií.** Soustavou cviků/pozic tělo posilujete, udržujete pružné a navíc harmonizujete.

Cvičení pro seniory: Voda jako recept na mnoho neduhů

Výbornou variantou cvičení po šedesátce jsou také aktivity ve vodě. Výhodou vodních sportů a aktivit je, že **voda unese vše a odlehčí i těm, kteří mají nějaká fyzická omezení** (bolestivé klouby, nadváha...). Pobyt ve vodě navíc pracuje na mnoha úrovních. Pohybem vody kolem těla **masírujete a prokrvujete pokožku, pracujete s dechem, napomáháte k lepší flexibilitě kloubů, zlepšujete koordinaci.** Nemusíte „jen“ plavat. Existují i kondiční cvičení, kdy určité cviky provádíte ve vodě, přičemž se často využívají i různé pomůcky

Autor: [Markéta Palatin](#)