



WELLNESS 13. 11. 2017

Cvičení pro seniory: Udržujte se v dobré kondici a zpomalte stárnutí. Vyzkoušejte 3x tipy na cvičení doma

Lidé mají někdy pocit, že ve stáří už sport nepotřebují. Je to ale právě naopak, s přibývajícimi léty je pohyb čím dál důležitější. Cvičení pro...

Pravidelný pohyb je důležitý pro naše zdraví. Snažíme se, aby se děti více hýbaly, v dospělosti se také věnujeme nejrůznějším aktivitám, abychom se udrželi v kondici. Málokdo si však uvědomuje, že pro seniory je pohyb důležitý ještě mnohem více. Vhodné cvičení a aktivity pro seniory pozitivně ovlivňují jejich zdravotní stav, posiluje tělo i mysl a zvyšuje kvalitu života. Na cvičení a zdravý životní styl není zkrátka nikdy pozdě.

Jak vybrat vhodné aktivity pro seniory?

Lidé mají někdy pocit, že ve stáří už sport nepotřebují. Je to ale právě naopak, **s přibývajícimi léty je pohyb čím dál důležitější. Cvičení pro seniory** je zkrátka tím nejlepším, co pro své zdraví můžete v pokročilejším věku udělat. Sice tím neomládnete, ale můžete si prodloužit aktivní život. Dokonce můžete být díky cvičení v lepší kondici než člověk o generaci mladší, který se pohybu příliš nevěnuje. Chcete se cítit i ve stáří dobře? **Stačí zvolit vhodné aktivity pro seniory a začít.**

Díky cvičení pro seniory budete zdraví a šťastní

Nejen, že budete vitální a spokojení, cvičení pro seniory je také účinnou prevencí proti nejrůznějším zdravotním problémům. **Správným pohybem můžete předcházet vzniku osteoporózy**, která zneprůjemňuje život mnoha seniorům. Stejně tak můžete cvičením bojovat proti artritidě, **onemocněním srdce**, cukrovce a podobně. Pohyb dále omezuje **riziko obezity**, která stojí za mnoha dalšími zdravotními problémy. Je rovněž dokázáno, že pravidelné aktivity pro seniory jsou způsobem, jak účinně předcházet takovým strašákům, jakými jsou **Parkinsonova** či **Alzheimerova choroba**.

Cvičení pro seniory příznivě ovlivňuje také psychiku. **Zmírníte negativní rysy stárnutí**, budete se psychicky cítit lépe, budete mít dobrou náladu a váš život bude mnohem spokojenější. Cvičení je i skvělým způsobem, jak vyplnit volný čas a potkat nové lidi, kteří mají stejnou zálibu jako vy. I to je pro **psychickou pohodu a spokojené stáří důležité**.

Vhodné aktivity pro seniory: Kardio rozpumpuje vaše tělo

Pokud chcete do svého života zapojit více sportu, **zaměřte se na vhodné aktivity pro seniory**. Patří mezi ně:

- rychlá chůze nebo jogging
- cyklistika
- plavání
- kardio cvičení pro seniory
- severská chůze neboli nordic walking
- otužování

[Pokud chcete začít s nordic walking, podívejte se na náš článek o severské chůzi pro seniory.](#)

Vhodné cvičení pro seniory jsou různé protahovací aktivity, pomocí kterých zlepšíte odolnost kloubů a svalů. Můžete tak účinně předcházet zraněním, navíc zvýšíte svou pohyblivost. Takovou aktivitou pro seniory jako stvořenou je **jóga**. Při ní nejen že protáhnete své tělo, ale také zlepšíte svůj psychický stav, odbouráte stres a budete příjemně relaxovat. Vhodné je také rehabilitační **cvičení pilates**, které skvěle působí proti bolesti kloubů a zad. Zkusit můžete také **tai-chi** a jeho pomalé, plynulé pohyby.



Tip na cvičení doma č. 1 - Zvedání činek

Nevíte, jak se cvičením začít? Zkuste aktivity pro seniory, které můžete snadno provádět doma. Co třeba posílit a zpevnit svaly na rukách? Stačit vám budou **činky vyrobené z půllitrových PET lahví napuštěných vodou**. Chytněte je a ohýbejte ruce v loktech dlaněmi vzhůru k ramenům. Cvičení opakujte vždy po sériích.

Tip na cvičení doma č. 2 - Posilování břišních svalů

Doma můžete posilovat i břicho. Lehněte si na záda, nohy pokrčte v kolenou a ruce spojte za hlavou. S výdechem začněte pomalu zvedat páteř a horní část trupu kousek nad zem. Poté se vraťte zpátky ale zcela si nelehejte. Několikrát zopakujte, poté se položte a odpočiňte si. Na zádech můžete ještě zůstat, pokrčit nohy v kolenou a střídavě je překlápat na jednu a na druhou stranu.

Tip na cvičení doma č. 3 - Cvičení na podložce

Lehněte si na záda na podložku a ruce spusťte volně podél těla. S výdechem zatněte spodní část těla a hýždě a **snažte se zvednout pánev od těla směrem vzhůru**. Cvik vykonávejte pomalu a pokud by na vás byl příliš těžký, pokrčte si nohy v kolenou a položte si je na židli. Cvik opakujte 30x v několika seriích.

Cvičení konzultujte s lékařem

Staří lidé obvykle od nejrůznějších aktivit kvůli zhoršujícímu se zdraví upouští. Tělo tím ale ještě víc ochabuje a kondice se zhoršuje. Zabraňte tomu a **postupně zapojujte pohyb do svého života**. Nebojte se ani toho, že byste si pohybem ublížili. **Cvičení pro seniory** je zcela bezpečné. Navíc posílením svalů a rovnováhy těla snížíte riziko úrazu či pádu. A pokud si nejste pohybem jistí, zkonzultujte jej s vaším lékařem. S aktivitami **začínajte pomalu a postupně zvyšujte intenzitu**, pokud se na to cítíte. Naslouchejte svému tělu a rozhodně nepřepínejte své síly.