



WELLNESS 02. 01. 2017

## Plavání pro seniory - ideální aktivita pro lidi nejen staršího věku

**Vhodná pohybová aktivita ve vodě je pro seniory účinným prostředkem pro udržení a posílení základních životních funkcí, jako je krevní oběh, dýchání...**

Mnoho starších lidí a seniorů se snaží udržet si dobrou fyzickou kondici do vysokého věku. Proto senioři hledají vhodné sportovní aktivity, které jim pomohou udržet tělesné i psychické zdraví. Kdo hledá vhodný sport pro seniory, neměl by opomenout plavání. Plavání obecně patří k jedné z nejzdravějších sportovních aktivit, a to se týká nejen plavání pro seniory. Značnou část sportovních aktivit senioři s ohledem na své zdraví provozovat již nemohou. Plavání se tak nabízí jako vhodná sportovní aktivita, která je dnes také velice populární. Plavání nebo jiná pohybová aktivita ve vodě podporuje zdraví celého organismu. K vodním aktivitám patří také aquaterapie, rehabilitační plavání nebo aqua-fitness.

### Proč je plavání pro seniory zdravé?

Vhodná pohybová aktivita ve vodě je pro seniory účinným prostředkem pro udržení a posílení základních životních funkcí, jako je krevní oběh, dýchání a nervový systém. Cílem plavání je udržet si optimální fyzickou kondici, duševní pohodu a **zpomalit proces stárnutí**. Pokud je pohybová aktivita starších lidí soustavná a pravidelná, je možné významně ovlivnit celkovou obranyschopnost organismu. Plavání má jednu velkou výhodu ve srovnání s jakýmikoli jinými sporty - riziko úrazu je ve vodě naprosto minimální.

# Plavání a pohybový aparát

Plavání pro seniory má výborný efekt na celý pohybový aparát:

- Plavání svalstvo zatěžuje všestranně a rovnoměrně.
- Při plavání nedochází k jednostrannému přetížení či namožení kloubů či končetin.
- Hydrostatický tlak a horizontální poloha vytváří optimální podmínky pro relaxaci svalů.
- Antigravitační účinky hydrostatického vztlaku odlehčují páteři a celému pohybovému aparátu.
- Ve vodě se zvětšuje rozsah pohybu, což příznivě ovlivňuje pohyblivost kloubů.
- Voda neumožňuje prudké pohyby, čímž snižuje riziko vzniku úrazu.
- Plavání pro seniory lze doporučit lidem s vyšší tělesnou hmotností, ale i se silnou nadváhou. Při pohybu ve vodě klouby obézních lidí netrpí.
- Pohyb ve vodě zlepšuje rovnováhu a stabilitu, zvyšuje celkovou obratnost a pružnost těla a snižuje nepříjemné napětí ve svalech.
- Plavání snižuje riziko řídnutí kostní tkáně, čímž se snižuje riziko vzniku zlomenin.

Klasické plavání dává možnost posílit celý pohybový aparát. Jednotlivé přínosy konkrétních plaveckých stylů jsou:

- **styl prsa** - vhodné pro zlepšení kloubů dolních končetin a posílení svalů
- **styl kraul** - naopak posiluje především horní končetiny, výborný pro zlepšení pohyblivosti a rozsahu ramenních kloubů
- **styl znak** - pomáhá při poruchách držení těla, onemocnění páteře
- **styl motýlek** - pomáhá např. v počátečních stadiích Bechtěrevovy choroby

## Další zdravotní přínosy plavání pro seniory

- Plavání posiluje srdeční svalstvo a tím zvyšuje výkonnost srdce.
- Příznivě ovlivňuje dýchací systém, plíce jsou lépe prokrvovány.
- Plavání přispívá k odolnosti organismu, který se otužuje a zlepšuje tak své termoregulační schopnosti.
- Pozitivně ovlivňuje psychiku jedince, pohyb ve vodě uvolňuje napětí, snižuje pocity úzkosti, únavy a depresí, posiluje emoční stabilitu jedince.
- Plavání zlepšuje metabolismus a prohlubuje spánek.

Plavání a cvičení ve vodě je při dodržení bezpečnostních a hygienických zásad téměř bezrizikovou pohybovou aktivitou, které se lze věnovat **po celý rok za každého počasí**. Vhodná vodní aktivita je výborným pomocníkem na podporu zdraví, tělesné kondice, pomáhá udržet či redukovat tělesnou hmotnost, zlepšuje duševní svěžest, vitalitu a v neposlední řadě umožňuje sociální kontakt. V dnešní době je možné navštěvovat různá plavecká zařízení, kde se uskutečňuje plavání pro seniory.

## Kdy není plavání pro seniory vhodné?

Existují samozřejmě i některé **kontraindikace**, kdy se do bazénu nesmí. Jsou to tyto případy:

- infekční nemoci, zvýšená teplota
- chronická ušní choroba
- zánět spojivek
- chronický zánět nosních dutin
- alergie na chlor
- některé kožní choroby (nutná konzultace s lékařem, pokud nejde o přenosná onemocnění)

- záněty kloubů či kostí
- akutní kloubní revmatismus
- gynekologická onemocnění a nemoci močového ústrojí
- vážné srdeční vady

V každém případě, pokud si nejste jistí, je vhodné konzultovat vhodný sport pro seniory s ošetřujícím lékařem. Nicméně právě plavání má kontraindikací ze všech sportů nejméně. **Plavání představuje efektivní sport pro seniory** a doporučuje se obecně při těchto diagnózách:

- artritida
- problémy páteře
- zácpa, zpomalený metabolismus
- snížená kapacita plic
- cukrovka
- mírná onemocnění srdce
- zvýšený krevní tlak a cholesterol
- omezená svalová síla
- obezita
- senilita
- psychické problémy (strachy, úzkosti, únava)