



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA ODPOWIEDNIA DLA SENIORÓW

Dla seniorów jest ważne utrzymanie ruchliwości i zdolności do tolerowania obciążenia. Podstawową aktywnością do utrzymania sprawności uważamy jakościowy chód, bardzo odpowiedni jest nordic walking, to znaczy marsz z kijkami.

Żeby organizm mógł trenować marsz, musi być do tego przygotowany aparat ruchowy, dlatego polecamy ćwiczenia stabilizujące i ćwiczenia siły stabilizującej przede wszystkim kończyn dolnych i ćwiczeń do utrzymania stabilności środka ciała, która ma wpływ właśnie na chód i pozycję miednicy. Wspieramy wszelką działalność, która będzie uaktywniać te grupy mięśni, które umożliwią odpowiednią czynność fizyczną i wzorce ruchowe.

Bardzo ważne jest również ćwiczenie z odpowiednią dawką obciążenia. Tym obciążeniem myślimy obciążenie na poziomie około 50% różnicy między tętnem maksymalnym i spoczynkowym (mówimy o 50% tak zwanej rezerwy tętna).

Wszystkie czynności, które nie przeciążają organizm, które służą do tego, żeby wzmocnić sprawność i utrzymać ją na przeciętnym poziomie, są odpowiednie. Najbardziej odpowiedni jest właśnie marsz z kijkami, ćwiczenia w wodzie i turystyka. Do górskiej turystyki organizm powinien być przygotowany – sprawność i także stabilizującą siłę kończyn dolnych.

Odpowiednie sporty w tym wieku, które polecamy, to takie, których technikę osobnik dobrze opanuje, nie obciąża mocno aparatu ruchowego, które nie wymagają szybkich zmian ruchu, żeby nie dochodziło do traumatyzujących zmian w obszarze aparatu mięśniowego.