

POHYBOVÉ AKTIVITY VHODNÉ PRO SENIORY

Pro seniorský věk je důležité udržení pohyblivosti a schopnosti tolerovat zátěž. Za základní pohyb pro udržení zdatnosti považujeme kvalitní chůzi, velmi vhodný je tzv. nordic walking, což je chůze s holemi.

Aby organismus mohl trénovat chůzi, musí na to být ovšem připraven pohybový systém, proto doporučujeme stabilizační cvičení a cvičení stabilizační síly především dolních končetin, a cvičení pro udržení stability středu těla, která ovlivňuje právě chůzi a postavení pánve. Podporujeme všechny aktivity, které budou aktivovat tyto svalové struktury, které nám potom umožní adekvátní pohybovou činnost a pohybové vzory.

Velmi důležité je také cvičení v určité intenzitě zátěže. Tou zátěží myslíme intenzitu kolem 50 % rozdílu mezi klidovou a maximální tepovou frekvencí (hovoříme o 50 % takzvané tepové rezervy).

Všechny aktivity, které nepřetěžují organismus, které slouží k tomu, aby posílily zdatnost a udržely jí v průměrné úrovni, jsou vhodné. Nejvhodnější je právě chůze i s využitím holí, cvičení ve vodě a turistika. Turistika v horském prostředí vyžaduje připravený organismus - zdatnost a také stabilizační sílu dolních končetin.

Sporty, které považujeme pro tento věk za vhodné a doporučujeme je, jsou takové, kdy jedinec zvládl dobře techniku těchto sportů, nepřetěžuje příliš pohybový systém, a které nevyžadují rychlé změny pohybů právě pro možné traumatické změny v oblasti svalového systému.