

POHYBOVÁ AKTIVITA SENIORŮ

Pohybová aktivita (nejen) pro seniory je velmi důležitá. Cvičení má pozitivní vliv na duševní rovnováhu, posiluje svaly, zlepšuje koordinaci, rovnováhu a zvětšuje kapacitu plic a srdce.

Jelikož se svalová síla snižuje o 15% každých 10 let po 50 roce věku a o 30% každých 10 let po 70 roce věku. Jsou posilovací cviky velkým přínosem při zamezení úbytku svalových vláken. Pomocí posilování můžeme seniorům zajistit kvalitu pohybu a fungovat tak samostatně.

Další složkou, na kterou je dobré se zaměřit při pohybové aktivitě seniorů, je dech! Pokud člověk nemá dostatek aktivního pohybu, snižuje se svalová aktivita dechových svalů a tím i kapacita plic.

Proto jsou cviky (viz. níže) zaměřené nejen na posílení svalů středu těla, horních končetin, dolních končetin, ale také na svaly, které pomáhají dýchat.

1) **Masáž akupresurním ježkem (dlaněmi/prsty) + rozhýbání prstů na nohou a rukou**

→ Ježka uchopíme do dlaně a namasírujeme celé tělo – od hřbetů horních končetin, přes hrudník, stehna až po chodidla (ježka položíme mezi zem a chodilo a masírujeme). Tuto masáž lze provádět i bez pomůcky, jen prsty a dlaněmi. Po masáži uvolněné prsty snadno rozhýbáme.

- Procvičíme úchopovou schopnost dlaní a prstů, koulení odbourává stres, uvolňuje zatuhlé svalstvo a masáž nabudí mozkovou činnost.



2) Rozdýchání

→ Nejprve se zpříma posadíme na židli. Jednu z dlaní dáme v pěst (dlaň vytvoří “ruličku”), provedeme hluboký nádech do šíře, spodní části hrudníku a prudce vydechneme všechen vzduch do uzavřené dlaně. Výdech do dlaně učiníme cca 5 krát. Pozor na překysličení!

- Uzavřená dlaň vytváří odpor proti vyfukovanému vzduchu, tím trénujeme vitální kapacitu plic a svaly, které nám pomáhají dýchat.



3) Nadlehčování dolních končetin

→ Důležité je po dobu cviku udržet napřímený trup! S výdechem lehce nadzvedneme chodilo od podložky. Snažíme se zvedat dolní končetinu středem těla (“pocit zpevněného břicha”) a horní končetiny opřeme volně o opěradla židle. Těžší variantou může být protitlak jednostranné horní končetiny proti dolní končetině. Cvik provádíme 5 krát na každou dolní končetinu.

- Nadlehčování dolních končetin zlepšuje koordinaci pohybu a stabilitu. Hlavně bychom měli zapojit svaly středu těla.



4) Předávání míčku (nebo jiného předmětu)

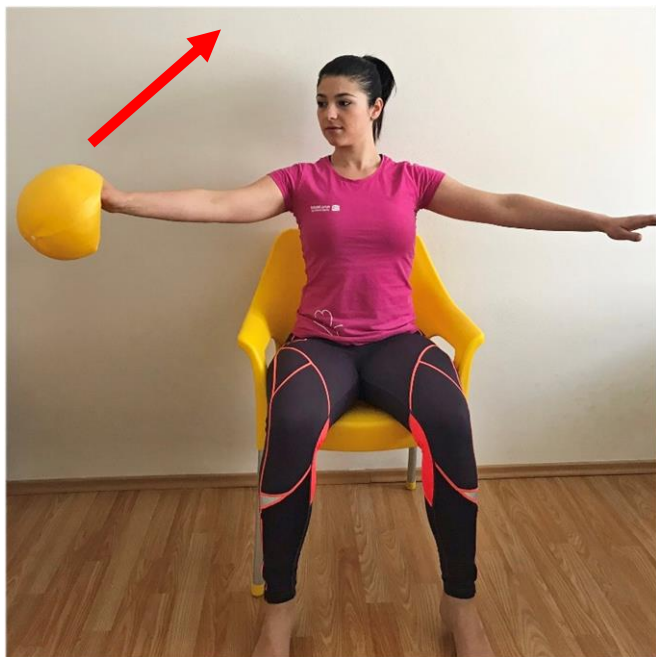
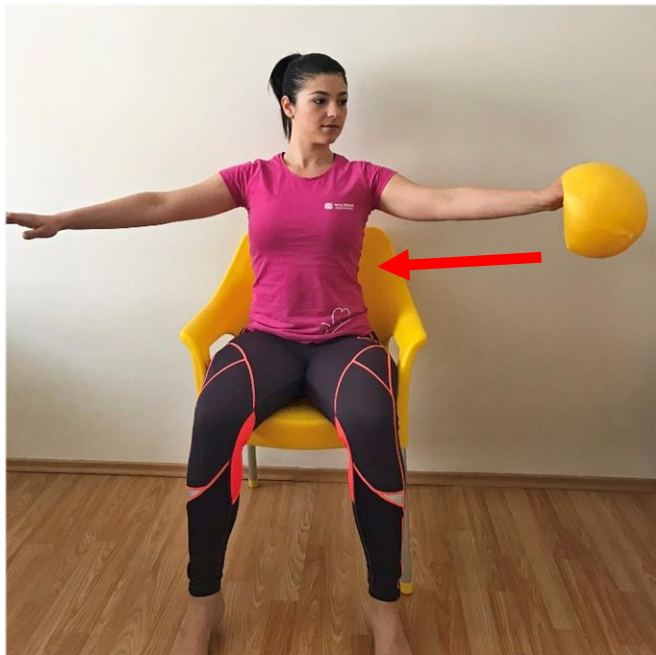
→ Výchozí pozice je v sedě s upažením a v jedné ruce držíme pomůcku.

a) Předáváme pomůcku v předpažení - 5 krát.

b) Předáváme pomůcku ve vzpažení - 5 krát.

c) Střídáme předávku pomůcky v předpažení a ve vzpažení - 6 krát.

- Předávání pomůcky do různých směrů posiluje nejen svaly horních končetin, ale také zlepšuje kognitivní funkce, koordinaci pohybu a hmat.



5) Relaxace

- Relaxační dech do podbřišku provádíme s kontrolou dlaní – jednu dlaň přiložíme na podbřišek a druhou na hrudník. Nádech se snažíme vnímat jen pod dlaní, která je přiložena na podbřišek.
- Relaxační dech má nejen uklidňující účinek, ale také pomáhá okysličit dutinu břišní, tím pomáhá peristaltice střev a funkci jater. Díky vnímání dechu až v podbřišku, pomáháme částečně i svalům pánevního dna, které je vhodné cvičit např. při inkontinenci.



Cviky pro projekt „Pestrá strava do domovů seniorů“ navrhla Bc. Petra Školová – poradce pro zdravý životní styl (Certifikovaný trenér DNS).