

Senioři a děti

Specifika a požadavky těchto skupin

Vhodná cvičení seniorů

- Je třeba dávat pozor na osteoporózu, kdy těžké případy patří do rukou fyzioterapeutům a lékařům. V naší populaci převládá u starších žen, vlivem stravy je však muži dohánějí. Do stejné kategorie lze zahrnout i ortopedické problémy. Lidé s endoprotézami by cvičit měli. Ideální je pilates, qigong, taiji, Spirální stabilizace Dr. Smíška a jiná rehabilitační cvičení. Dále je třeba co nejvíce přirozeného pohybu.
- Kardiovaskulární nemoci mohou být rovněž kontraindikací, zvláště léčené medikamentózně. U těchto potíží určitě nezačínat s novými vytrvalostními aktivitami vyjma rychlejší chůze. Tepová frekvence by neměla přesahovat 120 tepů/ min. Vhodnou aktivitou je i cyklistika. Podobné přístupy je třeba volit i u plicních a jiných interních nemocí.
- U seniorů je vhodné pohybové aktivity konzultovat s lékařem.

- U **zdravých** seniorů se můžeme setkávat s přeceňováním vlastních sil a z toho plynoucích přetížení pohybového aparátu.
- Je velmi důležité vést seniory k přijetí faktu, že to už nebude jako za mlada a aktivitu a její četnost tomu adekvátně přizpůsobit.
- U seniorů, kteří se věnovali sportu je důležité dbát na kompenzační cvičení. Vhodné jsou cviky s overballem nebo gymnastickými míči.
- Je dobré dbát na správný dechový stereotyp a relaxaci.
- U starších lidí je na druhou stranu vidět, že si uvědomují fakt, že zdraví je to nejcennější, co mají.

Děti

- U dětí jakéhokoliv věku je třeba především podporovat přirozený pohyb, tedy chůzi, běhání, lezení po stromech, plavání, dělání stojek, hvězd apod..
- U dětí dbáme na to, aby neztrácely přirozenost, aby se správně vyvíjely klouby a páteř, tedy postura.
- Dnešní realita však chce po dětech, aby seděly ve školních lavicích a učily se mnohdy nesmysly a na to nejdůležitější se zapomíná. Proto se dnes plní dětmi ordinace fyzioterapeutů.
- Pro děti od předškolního věku je důležité sportovat formou hry, aby pohyb vnímaly dál jako zábavu.
- Je důležité upozorňovat rodiče na to, aby své děti nechali rozvíjet se všeobecně. Chybou je zaměstnávat děti jediným sportem, kde se děti přepínají a zadělávají si na poruchy růstu a přetížení kloubů a páteře. Navíc se tak často neodhalí skutečný talent dítěte.

- U adolescentů se často skloňuje **silový trénink**. To je velké téma, na které je množství názorů. Je dobré přemýšlet funkčně a selským rozumem. Necháme děti skákat ze stromů, ale nemohou zvednout činku s 5 kg.
- Když však děti lyžují, je na vnější koleno v oblouku vyvíjen tlak 3-násobku tělesné váhy, něco podobného je, když skáčou ze stromu.
- Zvláště v pubertě lze vnímat společenský tlak , který děti žene to posiloven. V této oblasti je třeba dospívajícím dávat dostatek pozornosti a péče.