



Pohybové aktivity seniorů

Zaměřit se na:

- pohybový aparát
- srdečně-cévní a dechový systém
- CNS a psychiku

Co je potřeba respektovat:

- specifika stárnutí organismu (involuční procesy)
- zdravotní stav – aktuální i dlouhodobý, medikaci , HF, TK (lékařské doporučení)
- stav kognitivních funkcí (paměť, pozornost, řeč ad.)
- zásady pohybu v seniorském věku (typy omezení, DM, KVO ad.)
- fyzická aktivita v průběhu života
- informovaný souhlas

Cíle

- zachování soběstačnosti
- udržení, případně zlepšení kvality života
- zpomalení involučních procesů a jejich projevů



**!!! obsah cvičebního programu zaměřit k danému cíli
(zdravý, ADL, nezpůsobilý – mobilní-imobilní)**

Intervenční programy – zásady, praktické rady

1. Srozumitelně se vyjadřovat, hovořit pomalu a nahlas, po řádném seznámení se s cvičením dané cviky správně a názorně předvést.
2. Dodržovat didaktické zásady – od nejjednodušších poloh a cviků s postupným přechodem do vyšších pozic.
3. Důsledná postupnost zatížení.
4. Preferovat jednodušší cviky bez velkých nároků na koordinaci.
5. Neprovádět cviky se zadržováním dechu, cvičení koordinovat s dýcháním.
6. Na závěr cvičební jednotky zařadit vždy cvičení relaxační (ne dlouhé).
7. Vytvářet přátelskou atmosféru.

Intervenční programy – zásady, praktické rady

8. Osobnost cvičitele

- vlídnost, povzbuzení, úsměv, radost
- posilovat to, co se daří, nechat je vyniknout
- individuální přístup, vše pomalu, v klidu, postupně
- někdo citlivý na dotek, na jejich věci (zeptat se)
- vtip a humor, ale pozor na zesměšnění
- ukázat i svoje nedostatky