

POHYBOVÉ AKTIVITY A SENIOŘI



Pohybová aktivita seniorů doporučení

- Světová zdravotnická organizace (WHO) doporučuje osobám ve věku 65 let a výše 150 minut fyzické aktivity ve střední intenzitě za týden
nebo minimálně 75 minut pohybové aktivity s vysokou intenzitou za týden
nebo ekvivalentní kombinaci aktivity se střední a vysokou intenzitou za týden.

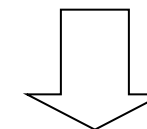
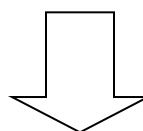
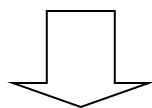


Každá aktivita, aby byla zdraví prospěšná, by měla být prováděna v trvání alespoň 10 minut v kuse.

- Pokud jde o další zdravotní přínosy, měla by se fyzická aktivita se střední intenzitou zvýšit na 300 minut týdně nebo ekvivalentně.
- Osoby se špatnou pohyblivostí by měly provádět fyzickou aktivitu pro zlepšení rovnováhy a prevenci pádů, 3 a více dní v týdnu.
- Zvláštní důležitost by se měla věnovat silovému tréninku prováděnému 2 nebo více dní v týdnu a zahrnující posílení hlavních svalových skupin.



Vhodná PA



Psychický stav

Paměťové a kognitivní funkce

Fyzický stav

Funkce PA
Tělesná funkčnost
Silové schopnosti (HK,DK)
Aerobní zdatnost
Koordinační schopnosti
Manuální zručnost

Psychosociální úroveň

Využití volného času
Nové sociální kontakty
Rozvoj komunikace
Zvýšení celkové odolnosti

**Zlepšení kvality
procesu stárnutí**

**soběstačnost, zpomalení
involučních procesů**



Pohybové intervenční programy (indoor, outdoor activity)

- **Individuální** (ranní cvičení, tréninky na ergometru, chůze, plavání..)
- **Skupinové**

Zásady při tvorbě a realizaci PIP

1. **Respektovat morfofunkční involuční změny** (pokles funkční kapacity tělesných systémů, adaptability, rychlejší únavnost, delší čas k regeneraci).
 2. **Respektovat zdravotní stav** seniora, medikace, monitorování HF a TK.
 3. **Intenzitu zátěže** volit na základě Spiroergonomického vyšetření lékařem.
 4. **Respektovat věk, úroveň tělesné výkonnosti, zájem o PA (emoce, motivace).**
 5. **Obsah cvičebního programu zaměřit k danému cíli (zdravý, ADL, nezpůsobilý).**
- ✓ Monitorovat HF na začátku, v průběhu a na konci pohybové intervence (sporttester)

Zásady při pohybovém zatěžování

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



Typy PA

Pohybové aktivity zaměřené na **pohybový aparát**

Pohybové aktivity zaměřené na **srdečně-cévní a dechový systém**

Pohybové aktivity ovlivňující **psychiku** a centrální nervovou soustavu



**Vhodná cvičení*

Rozvoj:

- Rovnováhových funkcí (i balanční cvičení)
- Manuální zručnosti
- Kloubní pohyblivosti, flexibility
- Svalové síly DK, HK
- Aerobní zdatnosti
- Kognitivních a paměťových schopností, komunikačních sch. (PM cvičení a hry)
- Rytmických schopností
- Harmonická cvičení (dechová, relaxační)



Nevhodná cvičení

- Náhlé změny poloh těla
- Dlouhodobé setrvávání v hlubokých předklonech
- Tvrdé dopady a doskoky
- Dlouhodobé zatěžování kloubů (při nadměrné hmotnosti)
- Razantní švihová cvičení
- Koordinačně náročná cvičení
- Posilovací cvičení se zadržím dechu
- Běh na tvrdém povrchu

Vhodné PA



1. Ve vztahu k prostředí – uvnitř, venku, ve vodním prostředí

2. Ve vztahu k cíli:

zdraví, cvičící po celý život – **udržet funkčnost** (rezistentní trénink)

staří, schopni pouze ADL – **zlepšit funkční kapacitu**

staří se sedavým způsobem života, již riziko nezpůsobilosti – zvrátit tento stav a **stát se soběstačným**

3. Ve vztahu ke zdravotnímu stavu (na základě lékařského doporučení)

PA v přírodě – individuální, skupinová

Pozitiva: pohyb na čerstvém vzduchu vliv a působení samotné přírody na psychiku

Chůze (intenzita dle doporučení lékařem), severská chůze – nárůst sval.síly, oběhový systém, redukce tukové tkáně

Tai-Chi – pomalé cvičení, koncentrace na dech, pozitivní účinek na rovnováhu, kloubní pohyblivost, psychiku

Míčové hry – tenis, badminton

Tanec – rozvoj rytmických schopností, sociální aspekty

Turistika – pěší, vodní

Najít si takovou PA, která odpovídá schopnostem daného jedince a vyhovuje mu (30 min. denně).

Vodní prostředí

Voda-součást našeho života (50% v lid.těle).

Pozitiva:

- umožňuje udržet se na vodě
- pomáhá udržet rovnováhu
- rozvoj dýchacích funkcí, AE kapacity
- klouby, svaly

Aqua-aerobik (40-50 min.) + pomůcky

Hry ve vodě + pomůcky (PM)

Plavání – jakékoliv

Relaxace – masážní účinek vody

Cvičení v tělocvičně, sportovní hale

ZTV, Thai-Chi, jóga – zmírnit sval.napětí, zvýšit svalovou sílu, zlepšit nervosvalovou koordinaci, kloubní pohyblivost, rovnováhu

Posilovna – pod odborným vedením – prevence sarkopenie (síla břišního, zádového svalstva, HK, DK)

Hry – PM, sportovní (basketbal, odbíjená, tenis, badminton, ...)

Lékař na základě vyšetření doporučí vhodnou PA a určí limity zátěže (při zátěži kontrola pomocí sporttesteru)!

Najít si takovou PA, která odpovídá schopnostem daného jedince a vyhovuje mu (30 min. denně).

RADOST Z POHYBU

