

# Senioři cvičí v Nové Trojce aneb V zdravém těle zdravý a mladý duch

18.10.2016

Každého z nás tu a tam trápí nějaké zdravotní potíže. Ty, které se týkají pohybového aparátu a nemají vážnější primární příčinu jiného charakteru, lze většinou řešit vhodně zvolenou pohybovou aktivitou.



☒ Zde se nám nabízí široká škála sportů a cvičení, hojně doporučované plavání, také cyklistika, pěší turistika a nepřeberné množství různých cvičebních systémů. Pro laika a nesportovce to může být poněkud zmatečné, neví kde, čím a jak začít.

Má rada je více než triviální – není až tak důležité, co si vyberete, ale především vás to musí bavit. Není tedy na škodu vyzkoušet si různé ukázkové lekce a následně si podle svého vkusu a pocitu vybrat. V duchu rčení, že ve dvou se to lépe táhne, neváhejte ke společnému sportování přizvat či přemluvit někoho blízkého. Na druhou stranu, jste-li spíše samotáři, i takové dlouhé procházky se psem vám dopřejí potřebný pohyb a odreagování.

Vždyť dnes už nikdo nepochybuje, že zdravější a pohyblivější tělo jde ruku v ruce s vyrovnanějším a spokojenějším duchem.

Že více či méně sportují mladí lidé, je dnes již téměř pravidlem, ale pro seniory je pohybová aktivita také nesmírně důležitá. Umocňují se bolesti zad a velmi časté jsou bolesti velkých kloubů, zejména ramen, kyčlí a kolen, přidává se osteoporóza. Ve vyšším věku je doporučováno cvičit v odlehčení, nezatěžovat příliš klouby, ale především udržovat a zlepšovat kloubní pohyblivost.

Kondiční cvičení pro seniory se stalo součástí programu Rodinného a kulturního centra Nová Trojka před rokem, kdy při příležitosti týdne seniorů proběhla ukázková hodina, na kterou přišlo jedenáct cvičenců. Nyní se sice scházíme v menším počtu, ale nadšení a radost z pohybu nás neopouští. Náplň lekcí vychází z klasického rehabilitačního cvičení, jsou zařazovány prvky z pilates a jógy, používáme četné pomůcky, např. gymbally, overbally, thera bandy, válce a kruhy, lehké činky a další. Náročnost je volena s ohledem na individuální potřeby každého cvičence, dané cviky mohou být různě modifikovány a tudíž přizpůsobeny konkrétním požadavkům. Setkáváme se v Nové Trojce každé úterý ve 12 hodin.

Na závěr bych ráda poděkovala všem svým minulým i stávajícím cvičencům a budu se těšit v Nové Trojce na všechny budoucí.



Zuzana Sadílková, lektorka pohybových aktivit, Nová Trojka;