

Informační materiály

Kondiční cvičení pro vyšší věk

Vyšší věk přináší řadu potíží, které napomáhá zmírnit právě pravidelné cvičení. Chceme-li zůstat co nejdéle soběstační a zvládat běžné úkony denního života, musíme začít co nejdříve.

Ve stáří dochází ke změnám na orgánech a ke zhoršení jejich některých funkcí.

Změny na systému srdečně cévním se mohou projevit dušností, únavou, závratěmi, poruchami rovnováhy.

Změny na pohybovém ústrojí nám mohou způsobit bolesti kloubů a páteře, omezený rozsah pohybu v kloubech, snížení svalové síly, změny kvality kostní tkáně.

Změny smyslových orgánů přinášejí například zhoršení sluchu či zraku, což se může projevit potížemi v orientaci v prostoru, v komunikaci a podobně.

Změny psychiky ve stáří způsobují někdy pouhé vyhranění dosavadních kvalit, a to kladných i záporných, ale také sníženou aktivitu, nechuť ke změnám a podobně.

Pravidelné cvičení má stimulační význam a podílí se na zlepšení kvality života. Dosáhneme jím zlepšení hybnosti, podporujeme krevní oběh, zmírňují se bolesti, ztuhlost kloubů a páteře, zvyšuje se psychický stav, nálada, celkově se tedylepší psychická i fyzická kondice.

Podle výskytu výše uvedených potíží volíme cvičení v různých polohách:

- vsedě na židli s opěradlem
- vestoje u opory
- vleže na lůžku s hlavou podloženou malým polštářkem

Cvičit budeme nejméně 1 hodinu po jídle, v pohodlném oděvu, ve vyvětrané místnosti. Zvolili jsme jednoduché cviky, každý cvik opakujeme pětkrát. Cvičíme pomalu, volně dýcháme. Cvičení by nemělo přesahovat dobu 20 minut.

Předkládáme Vám soubor cvičení, mezi kterými si můžete vybrat ta, která nejlépe odpovídají vašim možnostem a celkové kondici. Také bude vhodné, když si jednotlivá cvičení osvojíte a budete je konzultovat se svým rehabilitačním pracovníkem. Ten Vám poradí, která jsou pro Vás nejvhodnější.

A. Cvičení vsedě na židli s opěradlem

Sed na židli, záda opřená o opěradlo, paže volně podél těla nebo volně položené dlaněmi na stehnech, chodidla spočívají plnou plochou na podlaze mírně od sebe.

1. Hlavu otáčíme vlevo – podíváme se přes levé rameno – výdrž a pomalu zpět. Totéž vpravo. Ruce se mohou přidržet sedadla.
2. Úklony hlavy. Pomalu hlavu ukláníme vlevo, snažíme se přiblížit levé ucho k levému rameni – výdrž a pomalu zpět. Totéž vpravo. Díváme se stále před sebe. Ruce se mohou přidržet sedadla.
3. Předklon hlavy. Pomalu hlavu předkláníme, snažíme se přiblížit bradu k hrudníku, záda jsou stále opřena o opěradlo. Na konci pohybu výdrž a pomalu zpět.
4. Půlkruhy hlavou. Hlavu pomalu otočíme k levému rameni. Z této polohy pomalu půlkruhem hlavu překulíme do předklonu a k pravému rameni, výdrž a zpět. Ruce se mohou přidržet sedadla či si je můžeme volně položit na stehna. Nepředkláníme se, záda jsou opřena o opěradlo.
5. Paže volně podél těla, zvedáme ramena k uším, výdrž, spustíme ramena dolů.
6. Křídélka. Paže ohnuté v loktech, prsty ruky spočívají na rameni. Ohnuté paže zvedáme do upažení a zpět.
7. Výchozí poloha stejná jako u předchozího cviku. Pažemi ohnutými v loktech kroužíme v ramenech nazad. Při pohybu nazad se snažíme stahovat lopatky.
8. Okénko. Paže ohneme v loktech. Pravou dlaní uchopíme levý loket a levou dlaní pravý loket. Spojené paže zvedáme vzhůru nad hlavu. Snažíme se celý trup napřímit. Pomalu zpět.
9. Paže spočívají volně podél těla. Pravou napnutou paží s dlaní vzhůru děláme velký oblouk do upažení a vzpažení. Za paží se podíváme a vytáhneme trup. Na konci pohybu výdrž a zpět. Totéž vlevo.
10. Upažíme. Kroužíme postupně v zápěstí, loktech a ramenech směrem nazad.
11. Napnuté paže zvedáme do vzpažení a zároveň silou zavíráme a otvíráme prsty v pěst.
12. Paže ohneme v loktech a založíme v týl. S nádechem lokty doširoka rozevřeme, stáhneme lopatky, předkloníme se k pravému kolenu, lokty stáhneme k sobě – výdech a zpět. Totéž k levému kolenu.
13. Paže volně spočívají na kolenech, chodidla jsou opřena celou plochou o podlahu. Střídavě stavíme nohy na paty a na špičky.
14. Pravou dolní končetinu propneme v kolenu vpřed s přitaženou špičkou nohy, výdrž a zpět. Totéž levou nohou.
15. Střídavě zvedáme ohnutou dolní končetinu a přitahujeme k břichu bez pomoci paží. Záda opřena o opěradlo, ruce se mohou přidržet sedadla.
16. Pravou dolní končetinu zvedáme ohnutou v kolenu a přeložíme přes levou dolní končetinu (přehodíme nohu přes nohu). Totéž levou nohou.
17. Nohy v základním postavení, záda opřena o opěradlo, paže položené na kolenech. Rozvíráme kolena od sebe, výdrž a přitahujeme kolena k sobě přes odpor paží.
18. Stahujeme hýždě svaly.
19. Přenášíme váhu těla z pravé hýždě na levou – chůze vsedě.
20. Na závěr. S nádechem zvedáme napnuté paže do vzpažení, výdrž. Vytáhneme se co nejvíce z pasu, napřímíme trup, zpět a výdech.

B. Cvičení vestoje u opory

madlo, deska stolu, žebřiny, stabilní nábytek

Stojíme mírně rozkročení čelem k opoře. Trup se snažíme co nejvíce napřímit. Nezvedáme ramena, díváme se před sebe, přidržujeme se oběma rukama opory.

1. Stavíme se střídavě na paty a na špičky, máme stále napnuté dolní končetiny.

2. Stojíme u opory tak, aby trup byl nakloněn šikmo vpřed. Pravá noha stojí na celém chodidle, koleno natažené, levá noha na špičce, koleno pokrčené, střídáme.
3. Střídavě zvedáme pravou a levou dolní končetinu ohnutou v kolenním kloubu, na konci pohybu výdrž a zpět.
4. Střídavě zanožujeme pravou a levou dolní končetinu.
5. Pravou dolní končetinu překřížíme přes levou a lehkým švihovým pohybem unožíme vpravo a zpět. Totéž vlevo.
6. Pravou nohou provedeme úkrok stranou, váhu přeneseme do pokrčené pravé dolní končetiny v kolenním kloubu a zpět. Totéž levou nohou.
7. Pravou nohou krok vzad, došlápneme na celé chodidlo a zpět, totéž levou.
8. Pravou paží vzpažíme obloukem nazad, dlaní vzhůru, celý trup doprovází pohyb vpravo. Na konci pohybu výdrž a zpět. Totéž levou paží.
9. Stojíme zpřímá pravým bokem u opory, nohy mírně rozkročené, pravou paží se přidržujeme opory. Levou dolní končetinu lehkým švihovým pohybem přednožujeme a zanožujeme.
10. Základní postoj pravým bokem u opory, levá paže v upažení. Trup ukloníme vpravo, levá paže vzpažením přes hlavu doprovází pohyb, výdrž a zpět.
11. Základní postoj – bokem. Levou paží provádíme kruhy v ramenním kloubu nazad.
12. Základní postoj bokem. Pochod na místě. Snažíme se co nejvýše zvedat dolní končetiny ohnuté v kolenních kloubech.
13. Sedneme si na židli čelem k opoře, přidržujeme se oběma rukama opory. Vztyk ze židle do stoje, napřímíme trup, propneme kolena, stáhneme břišní a hýžděvé svaly. Sed.
14. Trénink několika typů chůze s přidržováním se jednou paží opory – zábradlí, nábytek atd.
 - ◆ čapí chůze (zvedáme dolní končetiny ohnuté v kolenním kloubu jako když překračujeme překážku)
 - ◆ chůze po čáře (pravou nohu klademe před špičku levé nohy atd.)
 - ◆ chůze vzad
 - ◆ chůze bokem, čelem k opoře – úkrok stranou a přísun

Cvik č. 9,10,11,12 opakujeme levým bokem k opoře.

C. Cvičení vleže na lůžku s hlavou podloženou malým polštářkem

poloha vleže na zádech

ležíme na zádech, paže položené volně podél těla dlaněmi dolů. Dolní končetiny uvolněné, hlava v přímé poloze.

1. Stáhneme břišní a hýžděvé svaly, propneme kolena, přitáhneme špičky nohou, výdrž a uvolnit.
2. Paže předpažíme s nádechem, s výdechem zvedneme hlavu a přitáhneme špičky, výdrž, uvolnit a zpět.
3. Ležíme na zádech, paže otočíme dlaněmi vzhůru. Nádech, při výdechu zatlačíme hlavu do podložky, paže uvolněné, výdrž a uvolnit (nezvedáme bradu).
4. Střídavě přitahujeme pravou a levou špičku nohy a propínáme kolena.
5.
 - ◆ Kroužíme nohama v kotníku oběma směry.
 - ◆ Napneme svaly na dolních končetinách a vtáčíme kolena a špičky směrem dovnitř, výdrž a zpět.
6. Střídavě pokrčujeme a natahujeme dolní končetiny v kolenních kloubech tím, že

- posunujeme chodidlo po podložce.
7. Ležíme na zádech, nohy ohnuté v kolenech, chodidla opřená o podložku mírně od sebe. Střídavě přednožujeme dolní končetiny, které se snažíme co nejvíce propnout v kolenních kloubech. Na konci pohybu výdrž a ohneme zpět.
 8. Stejná poloha jako u cviku č. 7. Střídavě přitahujeme pravé a levé koleno k břichu bez pomoci paží.
 9. Stejná poloha jako u předchozího cviku. Stáhneme břišní a hýžděové svaly a pomalu zvedáme pánev. Páteř pozvolna odvíjíme od podložky, výdrž a pozvolna zpět.
 10. Základní poloha vleže na zádech, dolní končetiny ohnuté v kolenu, chodidla opřená o podložku mírně od sebe. Paže v upažení. Kolena pokládáme vpravo, současně hlavu přetáčíme vlevo, výdrž a zpět.
 11. Základní poloha vleže na zádech, dolní končetiny natažené. Paže ohneme v loktech a vložíme pod hlavu – v týl. Nádech, lokty rozevřené, stáhneme lopatky, vypneme hrud', výdech, lokty k sobě – uvolnit.
 12. Základní poloha jako u předchozího cvičení. Paže volně spočívají podél těla mírně ohnuté v loktech dlaněmi dolů. Vzporem na předloktí se pomalu zvedáme do sedu. Paže propneme v loketních kloubech, výdrž a pomalu zpět.
 13. Základní poloha vleže na zádech. Napnuté paže spojíme, prsty vzájemně propleteme a otočíme dlaněmi vzhůru, vzpažíme, vytáhneme se z pasu, výdrž a zpět.

poloha vleže na bříše (na rovném lůžku)

- tuto polohu volíme pouze dovolí-li nám to zdravotní stav pacienta
- ležíme na bříše, paže volně podél těla
- čelo podložíme malým polštářkem, hlava volně spočívá na tváři

1. Stahujeme hýžděové svaly.
2. Nohy opřeme o špičky a propínáme dolní končetiny v kolenních kloubech.
3. Střídavě ohýbáme dolní končetiny v kolenu, na konci pohybu výdrž a dolní končetinu natáhneme.
4. Střídavě zanožujeme pravou a levou dolní končetinu (zvedáme pouze mírně nad podložku) – výdrž a zpět.
5. Paže ohnuté v loktech položíme na hlavu v týl. Hlava opřená čelem. Zvedáme lokty vzhůru, stahujeme lopatky a hýžděové svaly. Hlavu nezvedáme! Na konci pohybu výdrž a zpět.

poloha vleže na boku

spodní paže ohnutá v lokti pod hlavou. Horní paže opřená před hrudníkem.

1. Pomalu zvedáme (unožujeme) dolní končetinu mírně ohnutou v kolenu, výdrž a zpět. Totéž na druhém boku.

Tento informační materiál byl vydán za laskavé podpory Ministerstva zdravotnictví ČR GEMA 2002.

PDF dokument vytvořen 10-03-2004