



cvičení pro vyšší věk

Milí přátelé!

Chceme vám poskytnout rady, jak celkem jednoduchým a téměř vždy dostupným způsobem lze:

zabránit výraznějším projevům stárnutí,
zmírnit potíže, které stáří provázejí,
zlepšit tělesnou a duševní pohodu a tím radostněji prožívat vyšší věk.

První rada – neříkat si, že jsme staří nebo příliš staří a že nám nic nepomůže.

Druhá rada – snášet stáří jako nedílnou součást života a neshledávat toto období jako období, které má jen nevýhody.

Nemáme speciální léčbu, která by prodlužovala život, ale chceme vám dát radu jednoduchou a prostou a přitom nanejvýš užitečnou. Jde o léčbu pohybem – cvičením – nelekejte se.

Cvičení je často i přirozeným lékem. Má vás osvěžit a udržet v dobré kondici tělesné i duševní; nahradí vám přirozený pohyb venku a uchrání vás škod na zdraví, které vznikají z nedostatku pohybu. Jde především o ztuhlost a bolestivost kloubů, bolesti páteře, úbytek svalové síly, sníženou činnost srdce a mozku, záněty žil, i možnost zápalu plic. Cvičení a pohyb dobře ovlivňují náladu, a tak předcházejí poruchám duševním.

Máte-li potíže s chůzí, při sedání a vstávání, při obstarávání denní hygieny apod., máte-li pocit nejistoty při těchto úkonech, potřebujete-li pomoc při některých úkonech denního života, uvědomte si, že **nečinnost vám nepomůže. Sezení na židli, v křesle, nebo dokonce jen ležení působí nepříznivě na organismus jak po stránce tělesné, tak duševní.**

Budete-li se řídit našimi radami, zlepšíte svůj zdravotní stav a za krátkou dobu poznáte, že cvičení se vám stane nezbytným prostředkem k získání dobré pohody, svěžesti, sebedůvěry, zdraví.

Cvičte pokud možno až do nejvyššího věku.

CO JE DŮLEŽITÉ:

- Důkladně vyvětrejte místnost, v níž budete cvičit; během teplých dnů nechte otevřená okna.
- Cvičit můžete na koberci, na válendě, na pevné židli. Odstraňte všechny předměty, které by vás mohly během cvičení ohrozit – vázy, hrníčky a podobné věci.
- Oděv na cvičení nesmí tlačit ani stahovat.

Co je ještě důležitější:

- Cvičte nejdříve za hodinu po jídle.
- Začínáte cvičit v poloze vleže. Cvičte pomalu a volně dýchejte.
- Vyvarujte se rychlých pohybů, předklonů a náhlých změn poloh, zejména hlavy a trupu.
- Cvičte pravidelně, kratší dobu, 5–10 minut, ale několikrát za den.
- Cvičte jen do chvíle, než pocítíte únavu.
- Doplnkem cvičení by měla být taková práce, která by vás těšila.

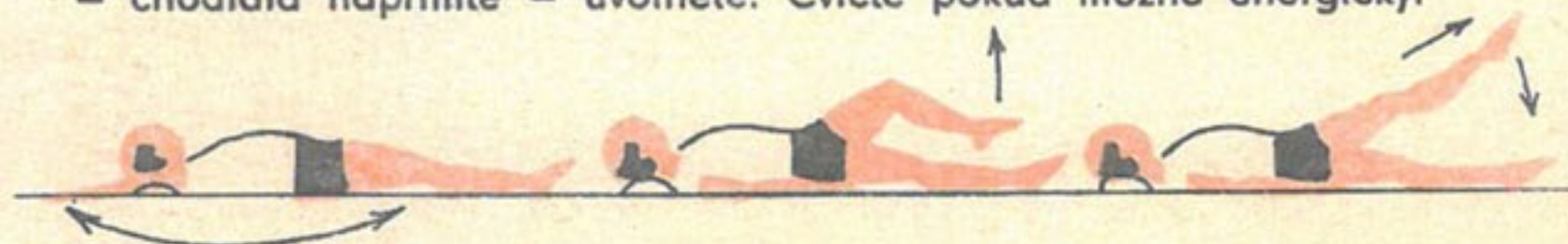
Dbejte pokynů geriatrické sestry, buďte důslední ve cvičení, protože jen tak prospějete svému zdraví.

Vybrali jsme pro vás několik velmi jednoduchých cviků v různých polohách. Necvičte všechny při jednom cvičení. Vyberte si vždy některé z nich, podle pokynů sestry a podle svých schopností.

I. CVIČENÍ VLEŽE NA ZÁDECH — při všech cvicích vleže na zádech si podložte hlavu malým polštářkem



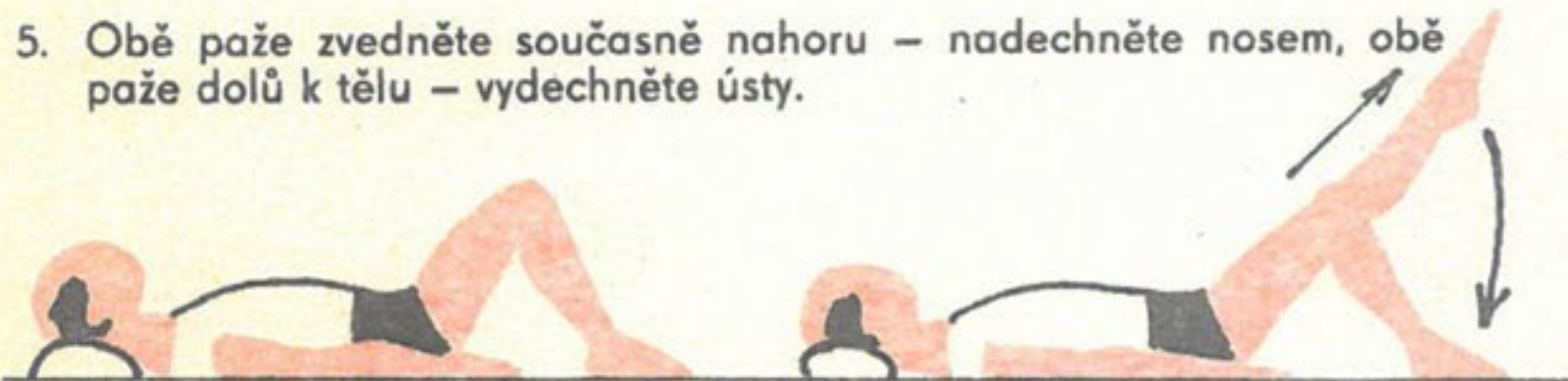
1. Pokrčte obě kolena, dlaně si položte na břicho (těsně pod žebra). Nadechněte do břicha tak, aby se při vdechu dlaně zvedaly, při výdechu obě dlaně klesají dolů. Nadechněte nosem, vydechněte ústy.
2. Natáhněte obě kolena. Chodidla směřují vzhůru – uvolněte nohy – chodidla napřimte – uvolněte. Cvičte pokud možno energicky.



3. Zvedněte pravou paži a položte ji nad hlavu – nadechněte, paži přitáhněte k tělu – dlouhý výdech. Střídejte s levou paží.
4. Pokrčte pravé koleno, zvedněte nohu a nataženou pokládejte zpět dolů na podložku. Udělejte týž pohyb levou nohou.



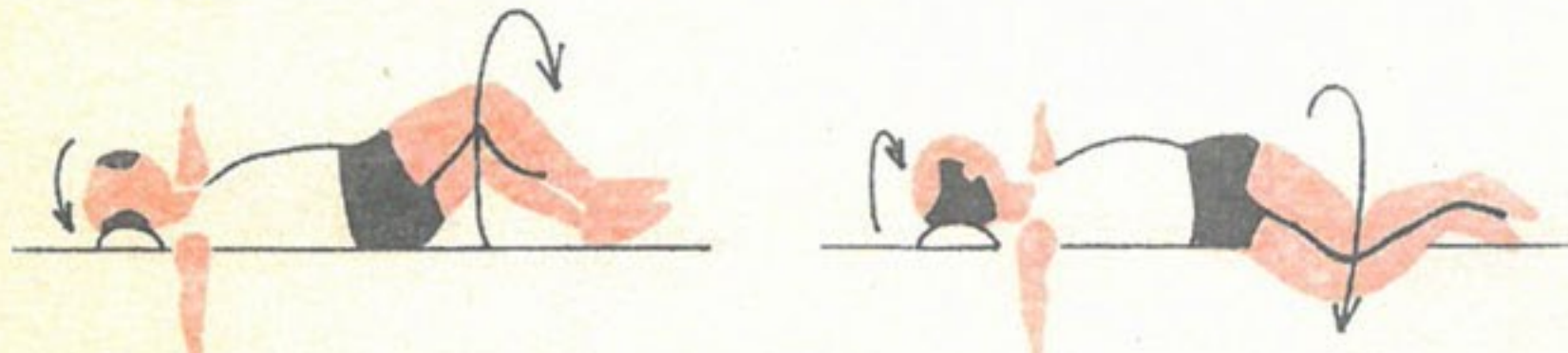
5. Obě paže zvedněte současně nahoru – nadechněte nosem, obě paže dolů k tělu – vydechněte ústy.



6. Pokrčte obě kolena, paže volně podél těla. Protáhněte pravé koleno – nadechněte, položte nohu zpět a výdech. Vystřídat levé koleno.



7. Pravou paži upažením vzpažte – nadechněte nosem, zpět k tělu – výdech ústy. Totéž levou paží a pak oběma současně.



8. Pokrčte obě kolena, ruce upažte. Přetácejte kolena vpravo a hlavu vlevo, zpět. Opačně na druhou stranu.



9. Pokrčte kolena, ruce jsou ve vzpažení – nadechněte se. Pokuste se posadit – s výdechem dosáhnout na kolena. Komu to nejde, snaží se alespoň zvednout hlavu a ramena.

10. Uvolněte svalstvo, klidně se vydýchejte. Opakujte dýchání do břicha jako u cviku 1.

II. CVIČENÍ VSEDĚ NA ŽIDLÍ



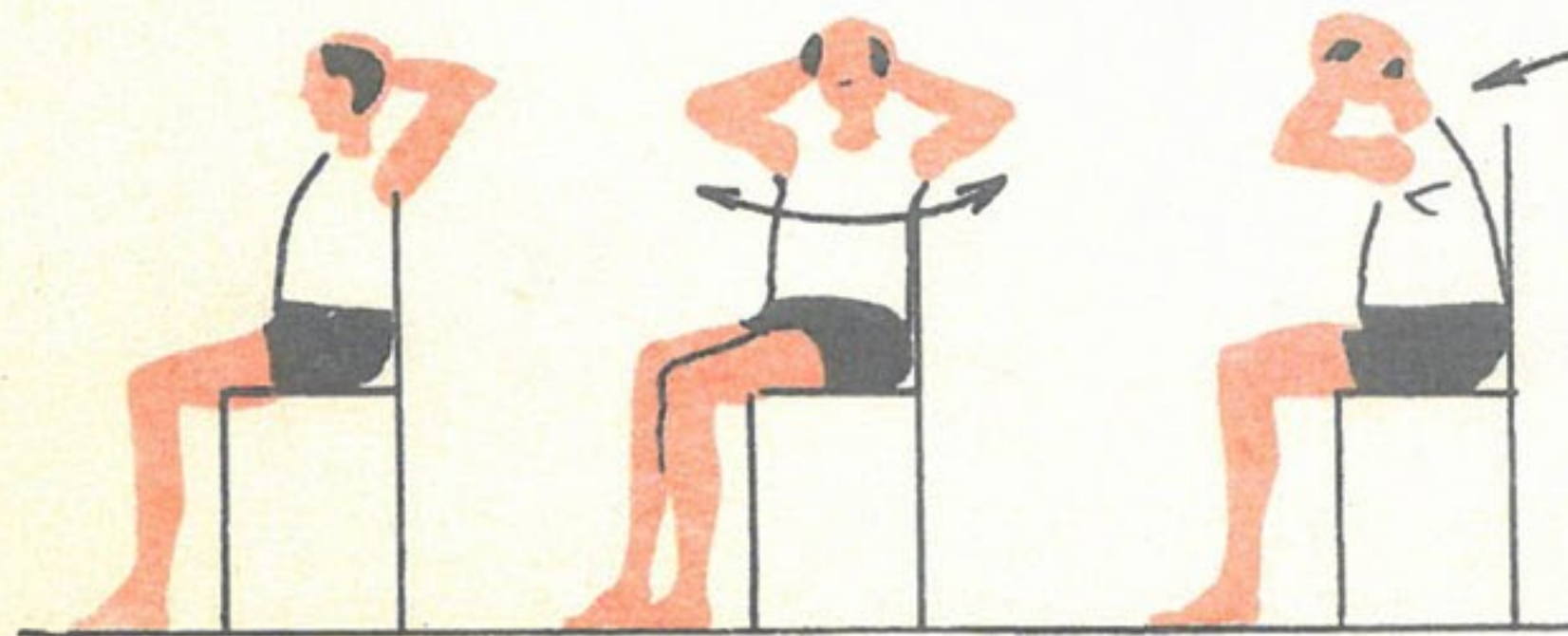
1. Paže máte podél těla, dlaně vytočte nahoru (dopředu), narovnejte páteř a současně zapažujte (ruce dozadu) – nadechněte nosem, zpět uvolnit – výdech ústy.



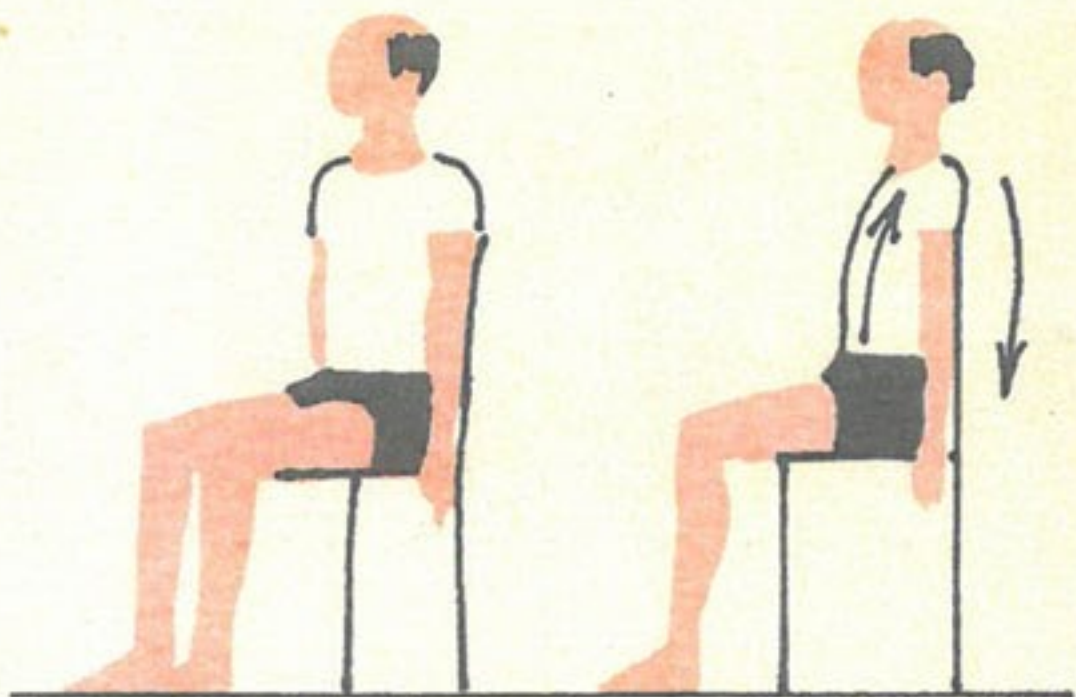
2. Pravé koleno zvedněte nahoru, natáhněte a napněte nohu, pokrčte a položte ji.
Týž cvik levou nohou.



3. Upažením vzpažte obě paže – nadechněte nosem, zpět dolů – vydechnout ústy.
4. Napněte pravou nohu v kolenu a zvedněte ji, levou rukou se snažte dosáhnout ke špičce pravé nohy. Pak cvičte v opačném pořadí – levou nohu napněte, zvedněte, pravou rukou se snažte dosáhnout ke špičce levé nohy.



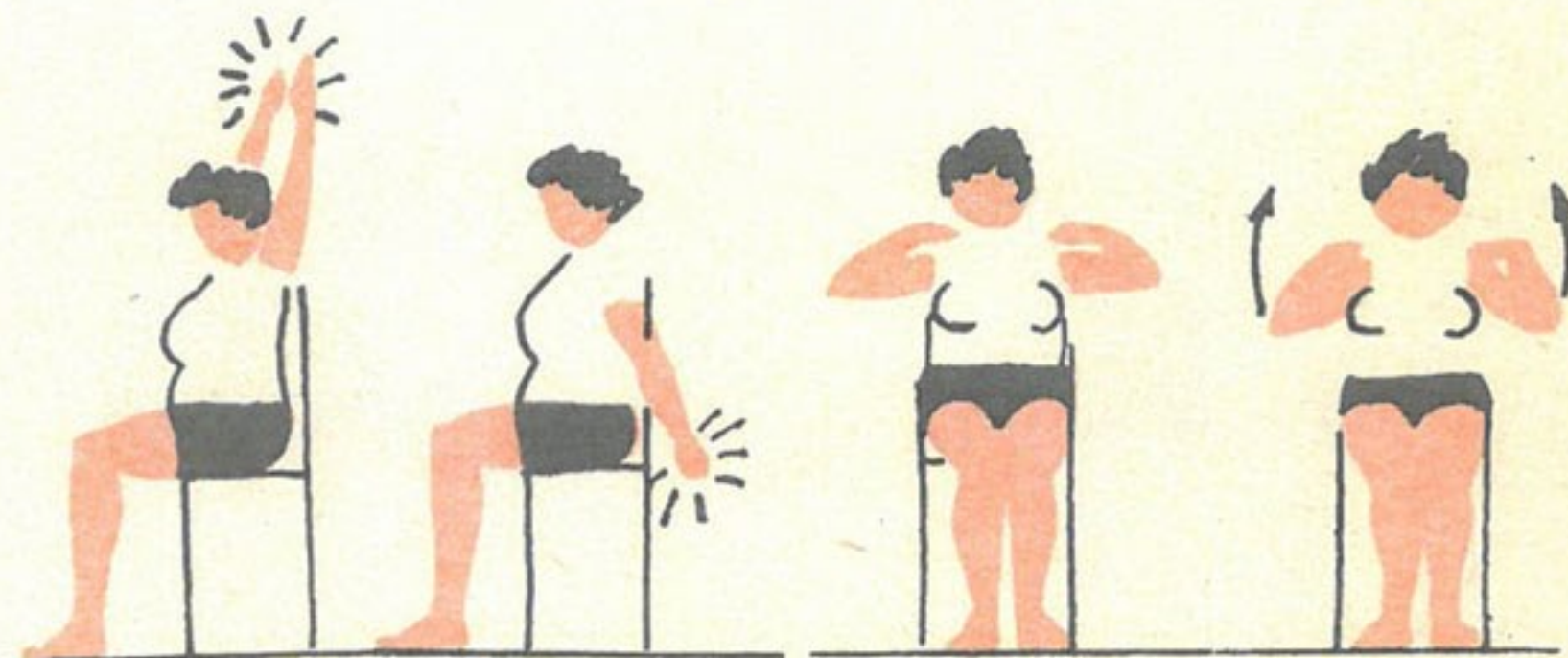
5. Ruce v týl (za hlavu), zatlačte lokty dozadu, otočte trupem vpravo a nadechněte, zpět s uvolněním loktů výdech. Střídat na obě strany.



6. Končetiny volně podél těla. Hlava v prodloužení páteře. Obě ramena vzhůru — nadechnout, ramena stáhnout dolů — výdech.



9. Uchopte ručník nebo hůl na krajích a vzpažte. Lehkými hmity úklony doprava 2krát — zpět a doleva 2krát — zpět.



7. Z připázení tleskněte nad hlavou a za zády. Cvičte rychleji.

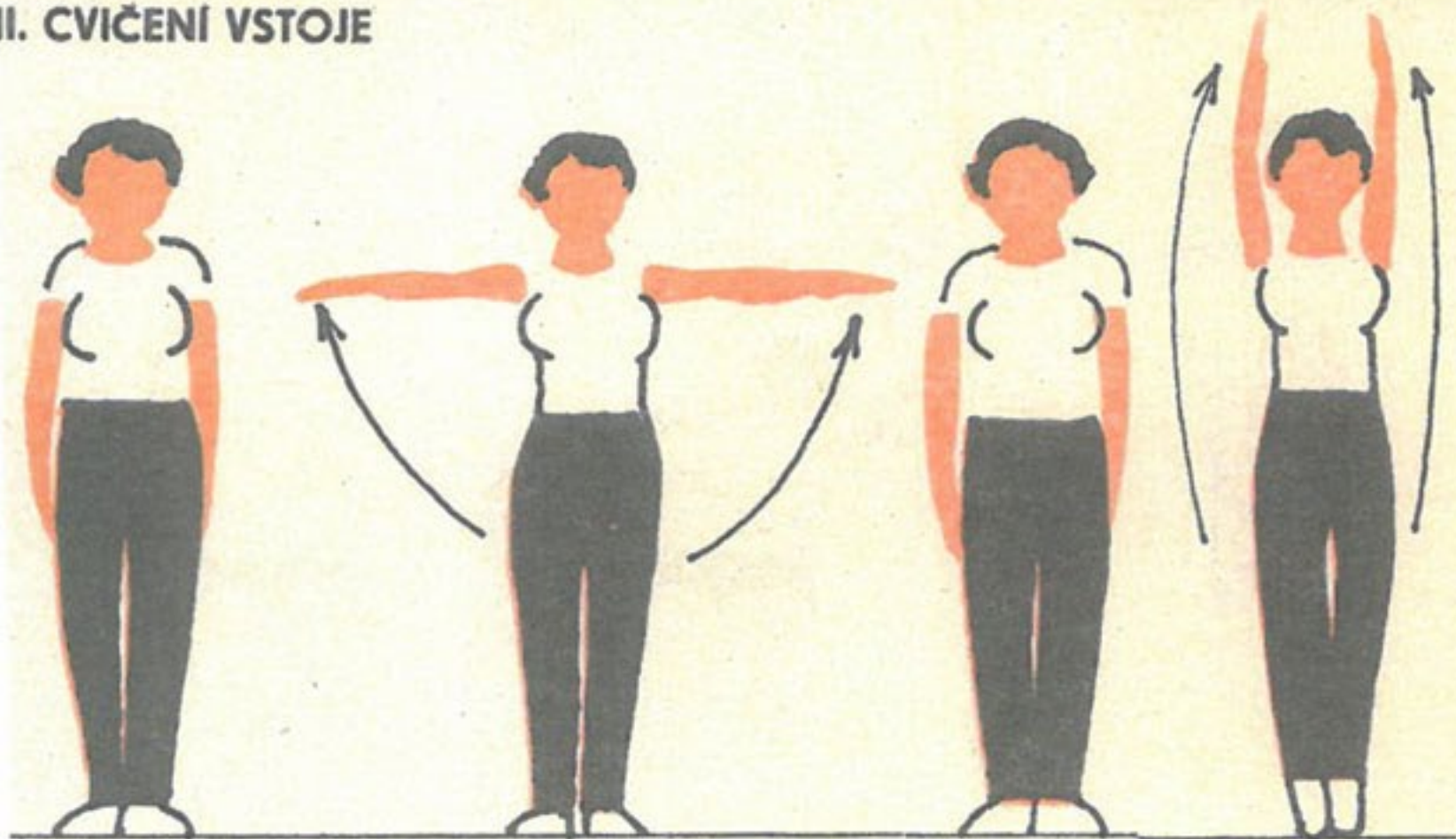
8. Ohněte paže v loktech, dlaně si položte na ramena a kružte — lokty nahoru — nadechnout, dozadu a dolů — vydechnout.



10. Ruce v bok, zhluboka se nadechněte a napřimte se. Uvolnit s výdechem.



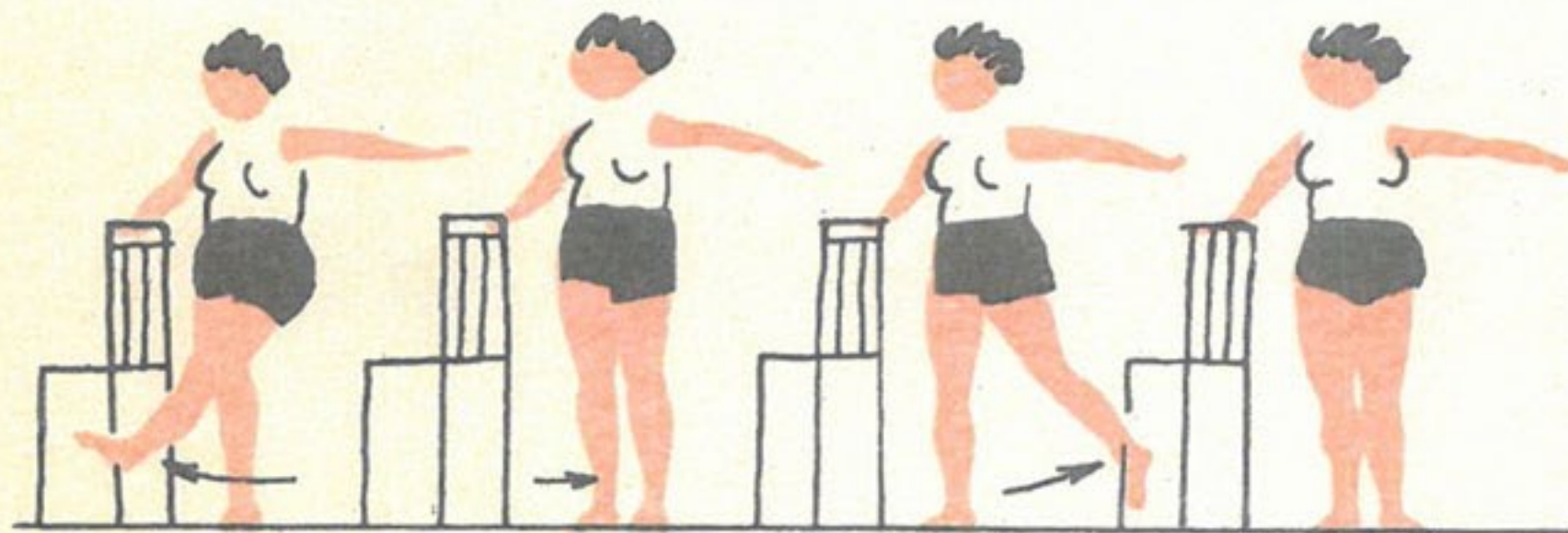
II. CVIČENÍ VSTOJE



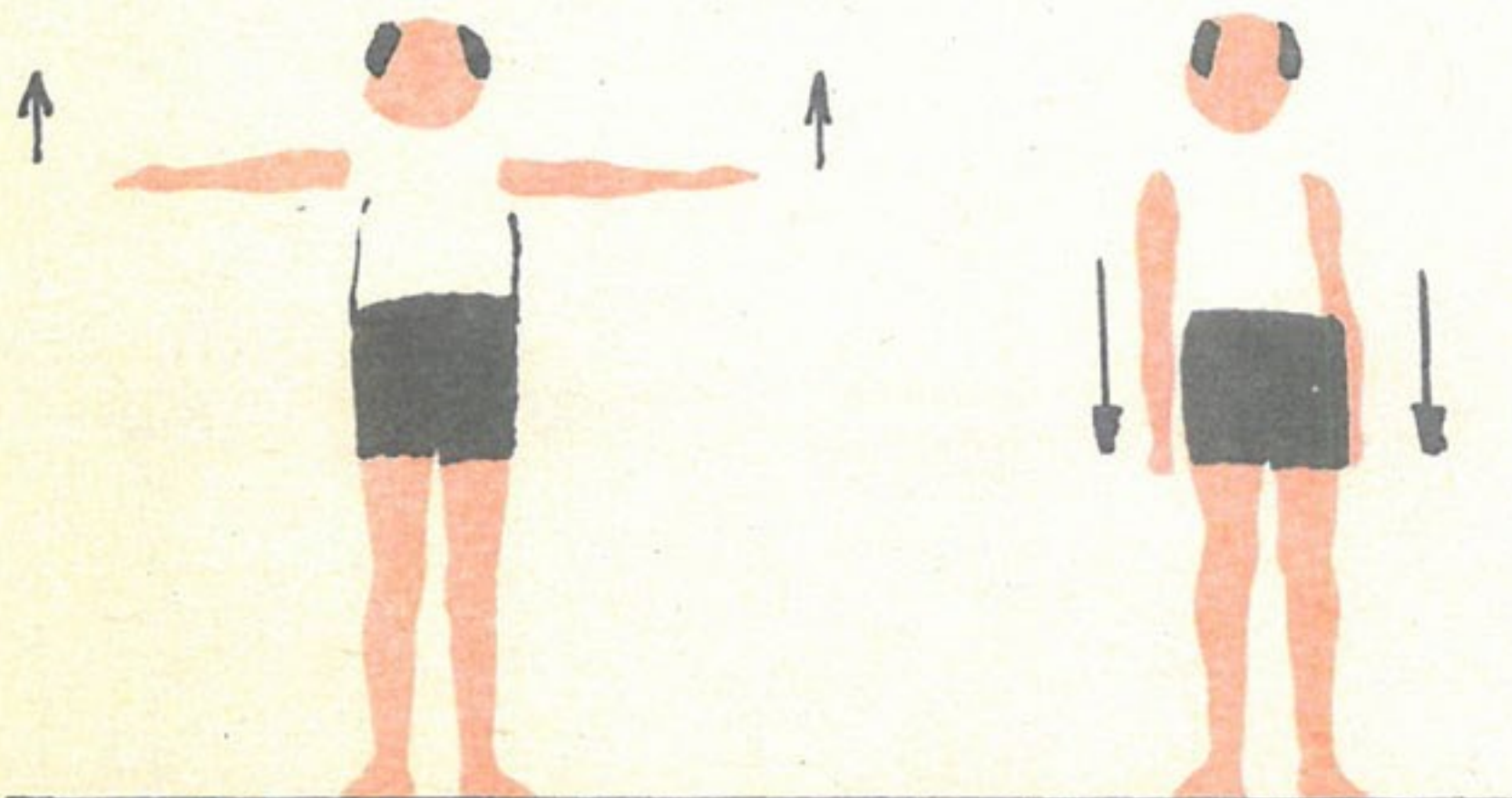
Paže podél těla, cvičte na čtyři doby:
upažte, připažte, vzpažte s výponem — na špičky,
zpět připažte.



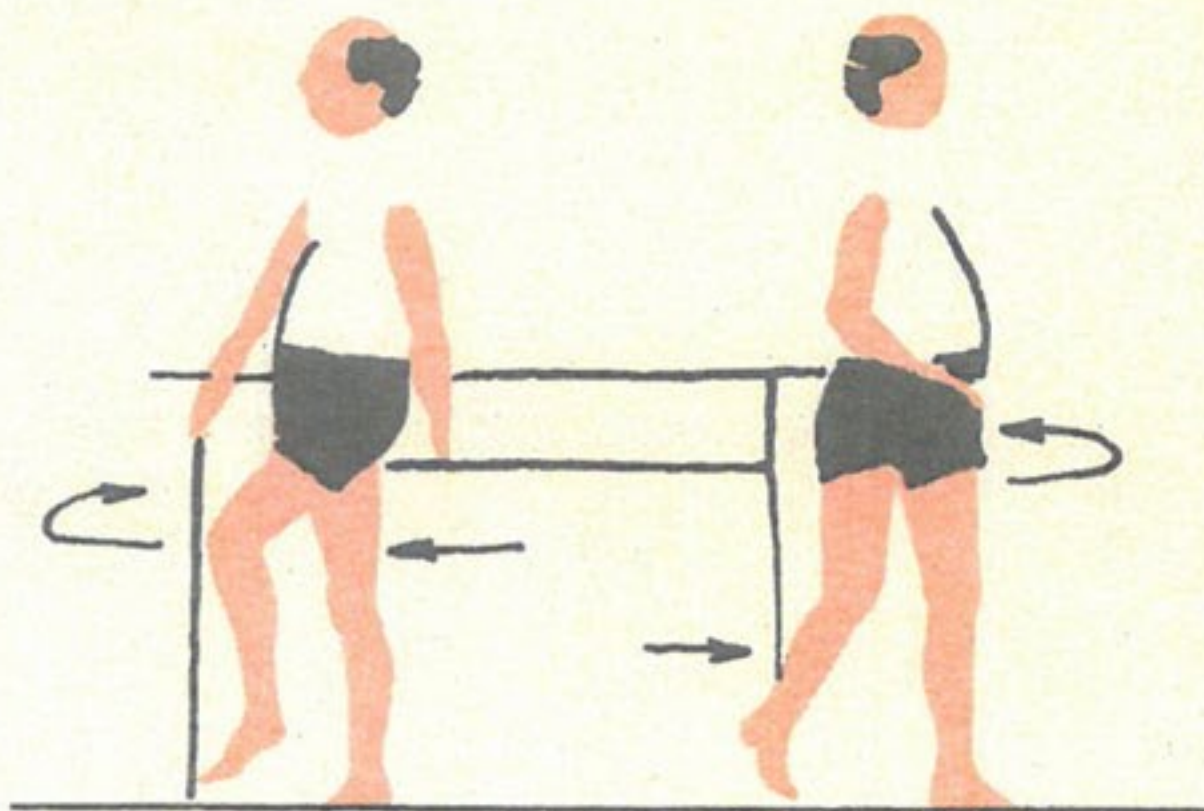
Ruce v bok nebo se přidržte židle.
Střídavě zvedejte vysoko pravé a levé koleno.



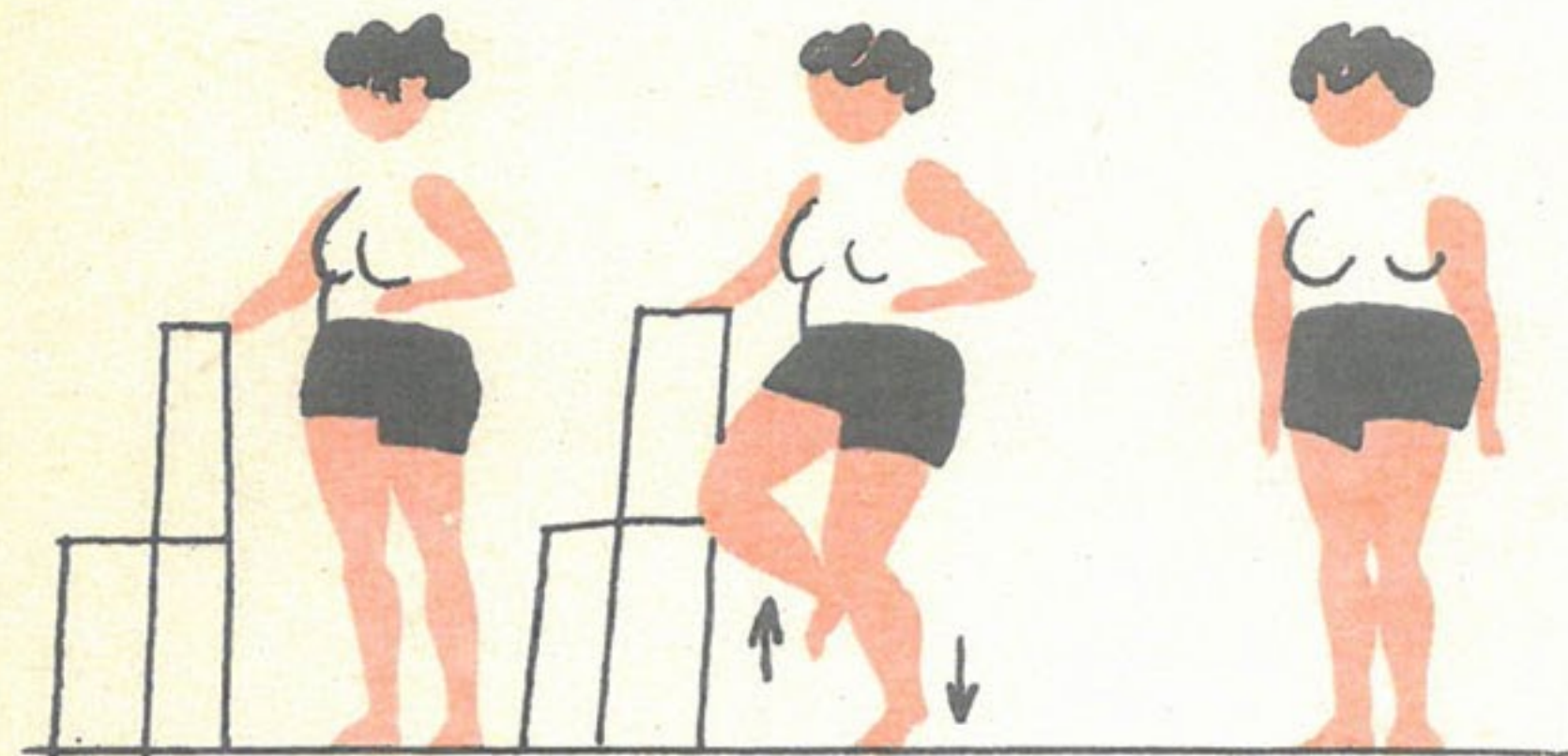
3. Pravou rukou se přidržte židle, levou paži upažte. Váhu těla přenechte na pravou nohu, levou odlehčete a hmatejte nataženou nohou dopředu — zpět — dozadu — zpět.



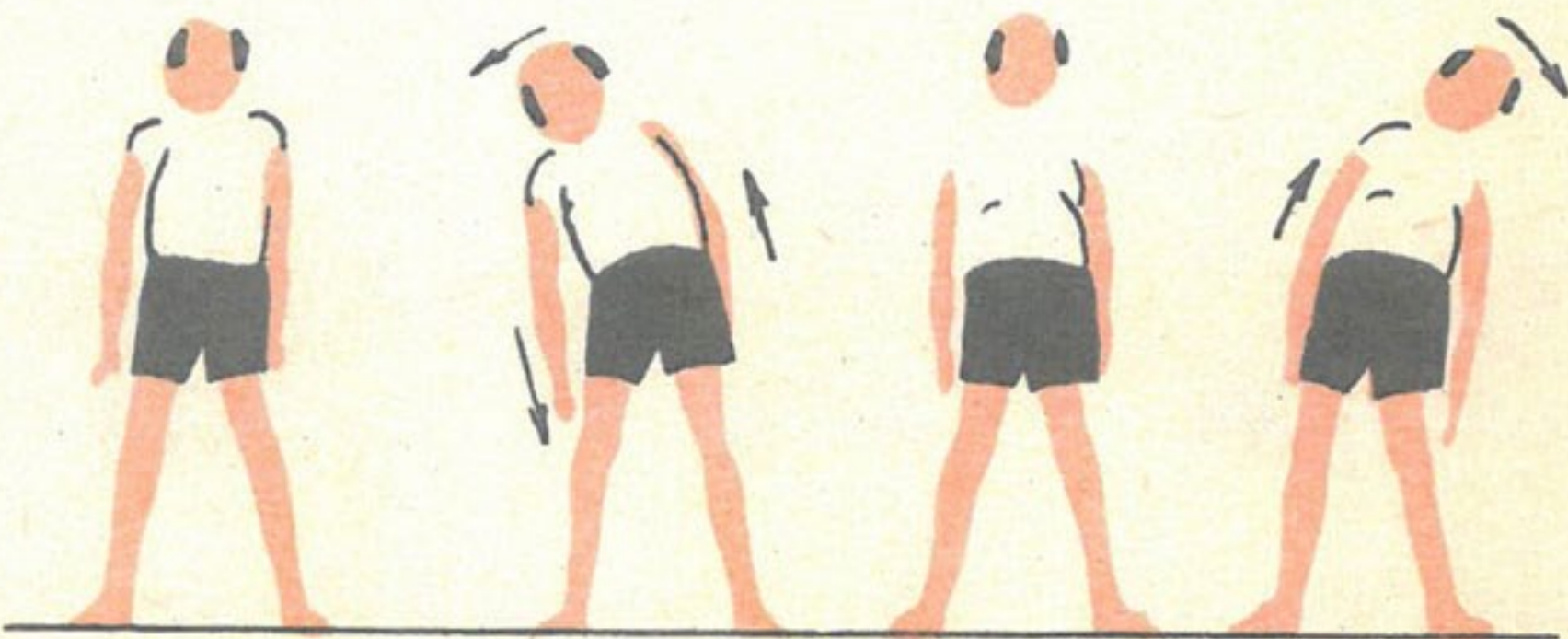
4. Stoj rozkročný, upažte, otočte dlaně vzhůru a nadechněte. Připažte zpět k tělu, výdech.



5. Pochod kolem stolu 2krát na jednu stranu, 2krát na druhou stranu. Klidné dýchání.



7. Pokrčte paže v lokti, poklus na místě (můžete se přidržet židle). Volně vydýchat.



6. Stoj rozkročný, paže podél těla. Střídavě se uklánějte vpravo, zpět, vlevo, zpět.



8. Přidrže se oběma rukama židle, střídavě unožujte pravou a levou nohou. Cvičte na 4 doby.