

VÝCHOVA KE ZDRAVÍ

Věková skupina 50-60let

charakteristika skupiny:

- **z hlediska rodiny:** ve většině případů má tato skupina obyvatel děti již dospělé, žijí samostatně nebo ve společné domácnosti, ale není třeba se jim pravidelně věnovat
- **z hlediska práce:** většinou mají dlouhodobě stabilní zaměstnání, po letech strávených v práci nemají potřebu pracovat přes čas pokud nejsou ve finanční tísní, více si váží volného času
- **z hlediska fyziologie:** ve velké míře se objevují zejména civilizační nemoci (hypertenze, obezita, diabetes 2. typu, srdečně-cévní potíže aj.), dále osteoporóza, nádorová a různá degenerativní onemocnění
- *od 30. roku věku se snižují funkční a výkonnostní schopnosti organismu, tento pokles je individuální a je závislý mj. na celkovém životním stylu (rolí hraje také typ a úroveň pohybové aktivity)*
- *pohybová aktivita se podílí na správné funkci oběhového, dýchacího a pohybového systému, to má také pozitivní dopad na psychiku*
- *fyzická aktivita dále ovlivňuje lipidové spektrum (snižuje LDL cholesterol a zvyšuje HDL cholesterol)*

Vhodné pohybové aktivity

- *při dlouhodobé neaktivitě bychom měli vhodný typ pohybové aktivity s lékařem, ve starším věku to platí dvojnásob (pokud se ovšem jedinec cítí jinak zdravý a má hodnoty tlaku krve aj. v normě, může zařadit vhodnou aktivitu i bez prohlídky)*
- většinou se doporučuje zatížení **vytrvalostního charakteru** 2-3krát týdně
- je nutné dodržet optimální tepovou frekvenci, tj. pohybovat se v aerobním pásmu (je výhodné využívat měřiče tepové frekvence)
- raději častěji a kratší dobu než občas déle
- na uvolnění svalového napětí mají příznivý vliv **rytmická cvičení** (tanec), což může odblokovat některé svalové nerovnováhy doprovázené bolestmi
- velkým přínosem jsou také **relaxační a dechová cvičení** v návaznosti na cvičení jógy či čínská zdravotní cvičení (např. tai-chi)
- neméně důležitá je také **svalová síla**, protože ve vyšším věku dochází ve stále větší míře k nahrazování aktivní svalové hmoty tukovou tkání
- posilovací cviky snižují úbytek kostní hmoty a udržují svalovou hmotu
- nedoporučují se však klasická silová a odporová cvičení, posilovat by se mělo s vlastní hmotností a s využitím různých pomůcek jako jsou velké míče, overbally apod., které mohou sloužit jako zátěž navíc, často však pohyby usnadňují
- na minimum by se mělo omezit cvičení se zadržováním dechu (vede ke zvyšování nitrohručního tlaku)
- hlavní zásadou by měly být cviky převážně na zpevnění a udržení svalového korzetu (svalové skupiny kolem páteře a hlavních nosných kloubů) – často díky tomuto posilování odezní bolesti v zádech, které trápí stále mladší a mladší populaci

- vhodné je také **protahovací cvičení**, nemělo by se však protahovat až do krajních poloh
- je nutné vyvarovat se náhlých změn polohy těla (zejména hlavy), tvrdých doskoků a také přílišného zatěžování hlavních nosných kloubů (kolena, páteřní spojení)
- dále by se měly omezit koordinačně náročnější cvičení a prudká švihová cvičení

Populární sporty:

- Aerobik, aqua aerobik, taebo, spinnig atd.
- bez skoků (tzv. low impact), velmi vhodný aqua aerobik vzhledem ke kloubům
- „bojovější“ verze jsou vhodné proto, že nepoužívají příliš skoky a odrazy, je ale nutné zvládnout techniku pohybu vzhledem ke kloubům
- spinning šetří klouby a na rozdíl od klasického kola není nutné soustředit se na udržení rovnováhy a na povrch trasy
- Badminton, squash, tenis
- tyto hry jsou vhodné spíše pro ty, kteří se jim věnují pravidelně
- dochází k prudkým pohybům
- v rekreační lehké verzi vhodné
- Běh, svižná chůze
- velmi jednoduché, není potřeba téměř žádné speciální vybavení ani technika
- u jedinců s nadváhou spíše chůze s ohledem na odrazy a doskoky při běhu
- možné provozovat např. se psem
- Běh na lyžích
- ideální v zimě, v nenáročném terénu
- zapojuje všechny svalové skupiny na těle a pozitivně ovlivňuje kardiovaskulární systém
- Bruslení, inline bruslení
- nedochází k otřesům, je třeba ale dbát na bezpečnost (chrániče, vhodný terén aj.)
- Jízda na kole
- velmi oblíbená, pohyb na čerstvém vzduchu a nepřetěžování kloubů
- Pilates, overbally, fitbally
- vodné posilovací aktivity, cvičení pouze s vlastním tělem
- filozofie pilates vychází ze zpevnování nejprve hluboko uloženého svalstva, vhodné tedy k vyrovnání svalových dysbalancí a prevence bolestí zad aj.
- Sjezdové lyžování
- oblíbené v zimě, při pravidelném lyžování je nutné brát v úvahu nápor na kolena, v rekreačním pohybovém programu ale vhodné, čerstvý vzduch
- Tanec
- v poslední době velmi populární u všech generací, viz. výše
- Cvičení ve fitness
- vhodné při dodržování správné přídavné zátěže, nutný vyvážený plán
- Volejbal a jiné sportovní hry
- slouží hlavně pro zábavu, vhodné, ale pozor na neustálé otřesy, prudké pohyby a změny směru
- Plavání
- při relativně správné technice jeden z nejideálnějších sportů
- Turistika
- oblíbená, vhodná