



METODICKÁ PŘÍLOHA 87

PŘÍPRAVA NA ÚSPĚŠNÉ

STÁRNUTÍ

Text: PhDr. Marie Skopová, foto: Radka Mothejzíková

*Pohyb
je život*

Metodická příloha časopisu
pro všechny příznivce
aktivního způsobu života
23. ročník | číslo 3 | září 2019
ISSN 1212-0669
www.caspv.cz



STAŇ SE ČLENEM

ČASPV

JSME SPORTOVNÍ A VZDĚLÁVACÍ ORGANIZACE

PŘINÁŠÍME POHYB DO TVÉHO KRAJE

TRADIČNÍ I NETRADIČNÍ SPORTY VE TVÉM SPORTOVNÍM CENTRU
POHYBOVÉ AKTIVITY A SLUŽBY PRO VŠECHNY GENERACE
PROGRAMY PRO ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL
ŠKOLENÍ, SEMINÁŘE A VZDĚLÁVACÍ KURZY
PRO TRENÉRY, INSTRUKTORY, LEKTORY A CVIČITELE.

VYZKOUŠEJ SI RŮZNÉ SPORTY A TŘEBA TAK NASTARTUJEŠ
SVOJÍ SPORTOVNÍ KARIÉRU.

WWW.CASPV.CZ

Příprava na úspěšné stárnutí

Zodpovědnost za vlastní zdraví s pozitivním ovlivňováním osobního životního stylu má být pěstována v průběhu celého lidského života. Aktivní podpora zdraví ve středním věku s cílenou přípravou na zdravé stárnutí významně zlepšuje soběstačnost a kvalitu života do co nejvyššího věku. Obecně lze říci, že podstatou úspěšného stárnutí je dostatek tělesných, duševních a sociálních aktivit, zdravá strava, zájem o dění kolem nás a zachování duševní pohody.

Je dostatečně známo, že účelná pravidelná pohybová aktivita je jedním z nejvýznamnějších faktorů, který může pozitivně ovlivňovat zdraví každého člověka. U nás již pro stárnoucí populaci existuje mnoho nabídek pohybových a cvičebních programů s různým zaměřením, které mohou poskytovat ochranu před riziky stárnutí. My nabízíme nejen pro cvičitele, ale i pro širokou veřejnost trvale zvladatelné a účelné cviky seřazené do sestav. Tyto cviky jsou prováděny uvědoměle a řízeně proto, aby celkový psychofyzický účinek harmonizoval předpoklady pro optimální zdatnost člověka.

V následujícím textu a fotodokumentaci vám předkládáme tři cvičební programy, které odpovídají současným požadavkům teorie a praxe zdravotně zaměřených pohybových činností pro úspěšné stárnutí. Dlouholetou cvičitelskou praxí jsou ověřeny jako inspirativní a zajímavá příležitost vlastního rozvoje, i jako vhodná nabídka praktikovat účinné cvičební programy pro skupinová cvičení. Ucelené sestavy jsou svým obsahem ovlivněny metodami z oblasti Body & Mind (Pilates, jóga, strečink, čínská cvičení aj.) na posilování těla a mysli. Nároky na dovednosti v sestavách a plynulé přechody mezi nimi nejsou náročné a namáhavé, ale je nutné dbát na správné provedení bez násilí, aby cvičence opravdu protáhly, uvolnily a pozitivně naladily. Program každé ze tří snadno zapamatovatelných sestav je určený všem, bez rozdílu věku a pohybové zkušenosti. Jen míra zátěže, tedy počet opakování jednotlivých

sestav a cviků v nich i délka výdrží v jednotlivých polohách, má být zvolena podle aktuálního zdravotního stavu a zdatnosti. Máme ověřeno, že dlouhodobé a pravidelné praktikování námi navržených sestav z již osvojených prvků přináší to, co nám v dnešní době často chybí – koordinovaný pohyb s nízkým výdejem energie, zachování vhodných pohybových stereotypů, zlepšování pohybové paměti a pozitivní emoce.

Shrnutí zásad pro realizaci sestav:

- postupně se naučit a zafixovat si správné provedení jednotlivých cviků a jejich pořadí
- dbát na správnost výchozích poloh pro každý pohyb, polohu a přechody
- navazování cviků provádět plynule, zvolna, bez velkého úsilí (nehmatat)
- necvičit přes bolest, cviky provádět v individuálně možném rozsahu
- v průběhu cvičení nikdy nezadržovat dech – délka vdechu a výdechu ovlivňuje provedení
- výdrž v polohách (max. 5 - 15 s) prodýcháváme, což uvolňuje a uklidňuje
- vždy zachovat stejný počet opakování na obě strany
- veškeré pohyby a polohy je třeba si uvědomovat, procíťovat
- každou jednotlivou sestavu opakovat min. 3x, později pro zvětšování zátěže 5 - 7x
- počet sestav realizujeme jen tolik, na kolik se dokážeme soustředit
- pro pocit tělesné a duševní pohody využijeme vhodnou melodickou hudbu

- mezi opakováním sestavy je krátký odpočinek na procítění zapojených částí těla
- při nepříjemných pocitech až nevolnosti přerušit cvičení
- po provedení opakované sestavy si nesedat, lépe je chvíli se projít
- jen pravidelným a dlouhodobým cvičením lze dosáhnout trvalého účinku.

Sestava - zjednodušený „Pozdrav slunci“

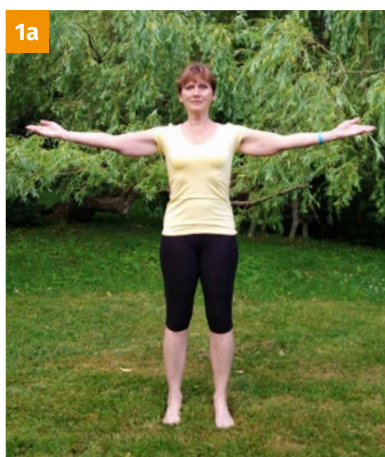
Inspirací k této sestavě je jedna z nejstarších cvičebních metod - jóga. Známý tzv. Pozdrav slunci je upraven pro začátečníky a stárnoucí populaci. Některé cviky, jako je

např. vzpor dřepmo zánožný či prohnutý vzpor ležmo, jsou již obtížně proveditelné, a proto jsou pro požadovanou bezbolestnost vynechány. Přesto sestava splňuje původní požadavek protažení a uvolnění celého těla, a tím zlepšování pohyblivosti a koordinace.



Provedení

Úzký stoj rozkročný (v šíři ramen), paže volně podél těla, dlaně vpřed (hora):



1a. s nádechem upažit vzhůru, dlaně vzhůru, lopatky dolů k sobě



1b. s výdechem ohnutý podřep, předpažit pokrčmo, lokty vpřed k sobě



2a



2a

2a. s nádechem
vzpřím a vzpažit, mírný
hrudní záklon, hlava
vzhůru

2b. s výdechem po-
stupný hluboký před-
klon, hlava k hrudníku,
prsty k zemi



2b



2b



3a



3a

3a. s nádechem
opřít ruce o ko-
lena a prohnutý
předklon

**Pro pokročilé
můžeme přidat
plynule
navazující
cviky:**

3a., 3b. prohnutý
předklon oporem
o kolena
a s výdechem
ručkovat vpřed
do vzporu klečmo

3b. s výdechem předklon do hlubšího vzporu podřepmo



4. s nádechem postupný ohnutý vzpřím, výdech v uvolněném rovném stoji

Pro pokročilé můžeme přidat plynule navazující cviky:

4a., 4b. s nádechem hrudní předklon, hlava dolů, s výdechem prohnut, mírný záklon hlavy (kočka)

Pro pokročilé můžeme přidat plynule navazující cviky:

5a. s nádechem vzpor stojmo vysazeně (možno pokrčit kolena), paže v prodloužení trupu odtlačovat vzad, paty k zemi, hlava mezi paže

5b. s výdechem ručkovat vzad a přes vzpor podřepmo vzpřím.

Sestavu opakujeme min. 3x

Sestava „Bojovník“

Název Bojovník má podpořit představu, že tímto cvičením čelíme nevyhnutelnému stárnutí a všedním starostem. Základní pozice je široký podřep únožný, upažit. Pokrčená noha musí mít vždy tupý úhel (koleno nad kotníkem), natažená noha je celým chodidlem opřená o zem, špičky vpřed. V sestavě vnímáme polohu pánve, vtažené břicho bez podsazení pánve, hrudník vzhůru (spodní okraj žeber dovnitř), plný dech i ve výdržích. Sestava přispívá ke kloubně-svalovému uvolnění nohou a trupu a navození pocitu jistoty a stability.

Provedení

podřep únožný pravou - upažit, pohled přes levou paži (procítění vlastního těla), výdrž





2. vně otočíme chodidlo levé nohy, trup a pánev otočíme ve směru pokrčené nohy (paty na jedné ose), zvolna předpažit, spojit dlaně



3. tahem vzpažit a mírný hrudní záklon, výdrž



4. vzpřim - úklon vlevo s oporou levého předloktí o levé koleno, pravá obloukem upažit vzad, výdrž



5. přes vzpřim, upažit, úklon vpravo, levá vzpažit, pravá oporou o pravou nohu, výdrž



6. otočit levé chodidlo zpět, stoj rozkročný (špičky vpřed), upažit

7. uvolněný
hluboký
předklon,
dlaně
k zemi



8. postupný
vzpřím do
stojce rozkroč-
ného, připažit

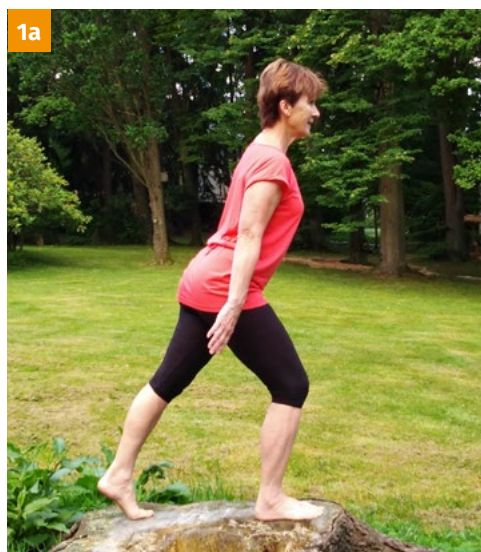
**Totéž na
opačnou
stranu, vše
zvolna,
tonizované
břicho stále
směrem
k páteři.**

Sestava „Rovnováha“

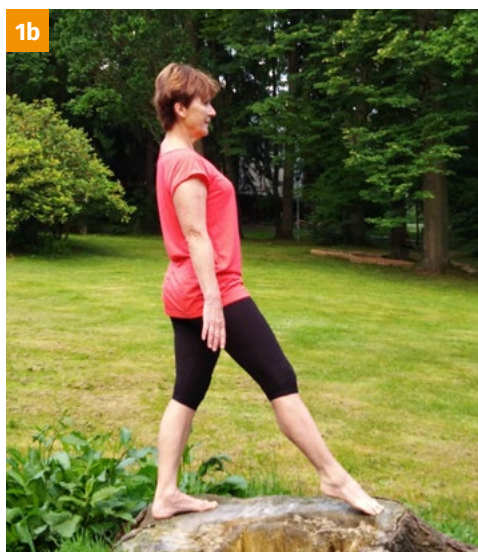
Schopnost rovnováhy patří mezi soubor koordinačních schopností, které pomáhají řešit rychle a účelně pohybové úkoly různého stupně složitosti. V průběhu stárnutí, při slábnutí smyslového vnímání, tato schopnost nabývá na významu. Cvičení rovnováhy je žádoucí pro udržení dlouhodobé soběstačnosti při chůzi, stání, změ-

nách poloh, pro ochranu před pády. Proto tato sestava obsahuje základní balanční cvičení podporující stabilitu statickou i dynamickou. Při nácviku balančních dovedností dochází k aktivizaci tzv. hlubokého stabilizačního systému (HSS), který preventivně působí proti bolestem zad. Je třeba plné koncentrace a nácvik sestavy zařadíme až po osvojení balančních cvičích.

Provedení



1a. stoj rozkročný pravou vpřed, paže volně po-
dél těla: přenosem váhy vpřed stoj zánožný levou



1b. přenosem váhy vzad stoj přednožný pravou



2a. přenos váhy vpřed, stoj na pravé, zanožit poníž levou, upažit



2b. přenos vzad do stoje na levé, přednožit poníž pravou



3a. stoj na pravé, komíháním pokrčít přednožmo levou, upažit



3b. pokrčít zánožmo levou, přinožit



4. stoj na levé, pokrčít přednožmo pravou, výdrž



5a



5b

5a. přinožit do stoje
spojného, výpon,
vzpažit

5b. podřep ve výponu,
skrčit připažmo, dlaně
na ramena

5c. paty na zem,
podřep, zapažit

5d. stoj spojný,
připažit



5c



5d

**Celé opakujeme
na druhou nohu**

Pro pokročilé můžeme sestavu rozšířit o balanční dovednosti stranou:

6. ve stoji rozkročném přenášet váhu do
stoje únožného vlevo a vpravo, připažit
7. střídat stoj, unožit poníž levou a pra-
vou, upažit

8. komíháním přednožit dovnitř a zevnitř
9. výdrž ve stoji jednož se skrčením
únožmo, chodidlo oporem o lýtko,
pokřít upažmo, předloktí vzhůru
10. dtto 5 (výpon, podřep ve výponu, paty
na zem v podřepu a stoj)

POZNÁMKY

PRONÁJEM SPORTOVNÍHO, ŠKOLICÍHO A KLUBOVÉHO CENTRA ČASPV



PŘEDNÁŠKOVÉ SÁLY

36
osob

Přednášková místnost pro 36 osob s interaktivní tabulí, dataprojektorem, DVD a další didaktickou technikou.



12
osob

Zasedací místnost pro 12 osob (dataprojektor, DVD) + kuchyňka a bar.



TĚLOCVIČNA

11x12
m

11x12 m se zrcadlovou stěnou a ozvučením - vhodné pro pohybové aktivity typu: aerobik, tanec, tai-chi, jóga, zdravotní gymnastika (ne - míčové sporty).



REZERVACE:

tel.: 242 480 303

e-mail: sekretariat@caspv.cz

ČESKÁ ASOCIACE



**SPORT
PRO VŠECHNY**