

# SENIORFITNES

---

Kapitola 4

**N**eznám seniora, který by netoužil být po všech stránkách fit. Jenže pouhým tancováním, svižnou chůzí za asistence čtyřnohého přítele nebo jízdou na kole toho dosáhnout nelze. Ne vždy však situace nebo infrastruktura umožní absolvovat seniorské tréninky v malých skupinkách v posilovně, pohybovém studiu nebo v bazénu pod dohledem odborníků. Často slyším, jak je tento model nehospodárný. Jenže pohybová aktivita organizovaná pro starší část populace přesně tento přístup vyžaduje. Ano, z finančního hlediska je to pořádný luxus. Ale proč ho seniorům nedopřát? Nedali toho snad za celý svůj produktivní život společnosti tolik, abychom se nad tím museli vůbec pozastavovat? Bezpečnost, individualizovaný přístup a na míru šitý trénink (zohledňující všechna omezení nebo diagnózy) s kvalifikovaným odborníkem musí být na prvním místě. Nenazývala bych to luxusem, ale samozřejmostí a vítězstvím zdravého rozumu nad počítadly bankovek strýčka Skrblíka.

Výsledky mého osobního průzkumu říkají, že klasická fitness centra nemají senioři příliš v oblibě. A to jsem za léta praxe pracovala už s několika stovkami seniorů. Ten prostor jim neseď, nemají dobrý pocit z toho, jak pozorují, že nedokážou to, co ostatní. A ruku na srdce, to se ve standardním fitness centru nedá nevidět. Senioři si tam připadají nejslabší a necítí se pohodlně. Z hlediska komfortu a kvality života je alfou a omegou pravidelnost cvičení. I když v mládí sportujete, do zásoby nenaťrénujete. To jen tak na okraj, aby vás později tato informace náhodou nezaskočila a byli jste na tuto situaci mentálně připraveni.

Když důchodce začne cvičit až ve vyšším věku a věnuje se tomu poctivě, ačkoli do té doby pohyb jaksi neměl v lásce a decentně jej ignoroval, je úplně v pořádku, že premií mu bude počáteční evidentní prudké zlepšení, což může být velmi motivující. Takový bonus však nemůže očekávat někdo, kdo se předtím pravidelně hýbal a zdravě žil. V porovnání s tím v mládí línějším nezaznamená po několika měsících až tak výrazný rozdíl. I když to vyznívá velmi nespravedlivě, donekonečna se zlepšovat nejde. Pekáč buchet na břicho, figura do plavek nebo výkon jako ve dvaceti nebudou u seniora hlavním hnacím motorem při zvedání činek či balančním tréninku. Jeho hlavní motivací je zdraví – i to vyplynulo z mého osobního průzkumu. Při dostupné infrastruktuře, fungujícím sociálním systému a zabezpečení adekvátní zdravotní péče především v oblasti prevence by seniorovi mělo v horším případě stačit pouze překonat svou pohodlnost a lenost. V lepším případě si jen najít čas a prostor v diáři, vybrat si a využívat nabízené možnosti aktivního stárnutí.

V životě ale nic není ideální a cvičeníchtiví senioři nejsou výjimkou. Šťěstí však přeje připraveným. Pokud nejste fanouškem kontaktních forem cvičení s trenérem, respektive pokud někdy okolnosti, například nedávno pandemické, nedovolí využívat sportovní zařízení, je tu záložní plán B a přesun pozemních vojsk typu činka, posilovací gumy (například TheraBand, expandér), BOSU a velký gymnastický míč (fitball) do obýváku. Současně na následujících stranách nabízím vizuálně-deskriptivní důkaz, že i v době zákazu vycházení se dá

organizovat a bezpečně zvládat pohybová aktivita přímo v domácím prostředí. Aby to nebylo monotónní a nudné, zpestříme si cvičení malým, středním a někdy i objemnějším náčiním.

Při pohledu na něj by se mohlo zdát, že je pouze pro mladé, ale snad vás přesvědčím o opaku. Protože senioři jako skupina nejsou osoby primárně určené k nízké zátěži. Jsou jen starší. Nemusíme být přehnaně opatrní, jestli cvičení zvládneme a jestli si při něm neublízíme. Adaptace a modifikace jsou samozřejmostí, důvody k radikální změně pohybového programu bývají často neopodstatněné, hlavně v souvislosti se silovým tréninkem. Ze zkušenosti můžu potvrdit, že senioři chodící do posiloven cvičí pod dohledem osobního trenéra s vlastní vahou i s činkami. Pokud je někomu třeba 80 let a celý život sportuje, není třeba s ním jednat v rukavičkách, jako by byl nemocný. Je to zdravý člověk, jen už má 80. Postačí zjistit úroveň jeho kondice a jaká jsou jeho maxima. Trénink je pak potřeba dávkovat tak, aby ho buď udržel v kondici, anebo ve vyšším věku zmírňoval rychlost jejího poklesu.

Výsledkem procesu stárnutí nemusí být totiž jen vrásky na čele. Dochází hlavně ke ztrátě svalové hmoty (v akademických kruzích se to označuje jako sarkopenie), která je způsobena zejména nedostatkem pohybové aktivity. Pokud svaly pravidelně nepoužíváme, ztrácejí svou funkci, dochází k jejich atrofii a ztrátě svalové síly (čemuž odborně říkáme dynapenie). Je nezpochybnitelné, že silový trénink má vysoce pozitivní efekt i u seniorů, protože vede ke zvýšení svalové síly a objemu svalové hmoty a tím současně ke zlepšení zdraví a kvality života. Z výsledků

relevantních vědeckých studií plyne, že svalový systém starších lidí se velice dobře adaptuje na silový trénink. Nejnovější studie amerických vědců ukázala, že seniorští vzpěrači měli hustší a pevnější kosti v porovnání se seniorskými běžci – vytrvalci. Tím by měli být lépe chráněni proti osteoporóze – řídnutí kostí. Více svalové hmoty je ve vyšším věku rovněž výhodou.

Věděli jste, že vzpěrači mají svou hymnu na melodii písně Karla Gotta? Tak si zkuste zanotovat: *Vzpírám rád a je to na mně doufám znát... Pojmenovali ji Činky štěstí.*

Protože dlouhé běhy či plavání jsou dobré na srdce a dýchací systém, ale nedokážou dostatečně stimulovat kostní a svalovou tkáň, je pro nás i ve vyšším věku ideální kombinace silového tréninku s vytrvalostním a koordinačním. Začneme tedy zlepšováním kondice silovým tréninkem, nejdřív s externími závažími (jednoručními činkami a kotníkovými závažími), a pak se podíváme i na posilování s odporovými gumami.

### **Silový trénink s jednoručními činkami**

Jednotlivé cviky jsou zaměřeny na posilování hlavních svalových skupin. Aby to nevypadalo, že vás chci uštvat, budete je vykonávat ve velmi pohodlné poloze – vsedě. Ideální je vybrat si židli bez područek, posadit se vzpřímeně, dolní končetiny položit na zem celou plochou chodidel ve vzdálenosti na šířku pánve. Toto bude výchozí pozice pro následující cvičení s jednoručními činkami. Tento silový trénink si rozdělíme na dvě části: první bude zaměřena na posilování svalů dolních končetin, v druhé budeme věnovat pozornost horním končetinám.

## Cviky na posilování svalů dolních končetin

Vstávání ze židle s jednoručními činkami



Cvik je určen na posilování svalů dolních končetin, vzpřimovačů zad a stabilizaci trupu.

Veďte si do rukou činky, ruce jsou podél trupu. Začněte vsedě (foto vlevo). Při vstávání ze židle do stoje vzpřímeného s propnutými koleny vydechněte (foto vpravo) a s nádechem se vraťte do vzpřímeného sedu.

Nejčastějšími chybami jsou zvedání nohou od země a kulatá záda, toho se zkuste vyvarovat. Ženy si můžou

zvolit činky o hmotnosti 2–3 kg, pro muže se nabízejí činky 3–4 kilogramové.

- V závislosti na trénovanosti zvolte 12 až 15 opakování. Nejprve začínejte s jednou sérií, později se propracujte ke dvěma až třem.
- Oddech mezi sériemi je 30–60 sekund.