

## Fit 65+

Naše společnost je si vědoma statisticky nejvyššího ohrožení seniorů současnou virovou pandemií. Věk a obavy seniorů, umocněné doporučeními k minimálnímu pohybu mimo bydliště, poškozují psychiku nejen ztrátou svých rituálů a zvyků, ale i samotná snížení tělesných aktivit mají negativní dopad na celkovou kondici.

Připravili jsme soubor kondičních cviků pro seniory, o které se starají jejich blízcí se snahou pomoci překonat jim těžkou dobu pro všechny, ale nejtěžší právě pro ně.

Nácvik probíhá na naší klinice pod vedením fyzioterapeuta kliniky, který je také autorem doprovodného textu a návodu k provádění domácích cviků.

Naším cílem je minimálně udržení kondice i když věříme v její zvýšení.

Váš tým MHC

## Fit 65+

### Jak na to

1. PROSTUDUJTE si prosíme tento materiál.
2. OSVOJTE si SPRÁVNÉ PROVEDENÍ cvičení v průběhu návštěvy MHC. Nemusí jít jen o Vás, ale i o Vaše blízké, kteří nás navštívit mohou a kteří Vám se cvičením pomohou.
3. Pravidelně CVIČTE (doma, na pracovišti).
4. PIŠTE nám, jak Vám to jde.
5. USMÍVEJTE SE

### Obsah

- 1) WHO doporučení pro pohybovou aktivitu 65+
- 2) Cviky na uvolnění
- 3) Návčik lokalizovaného dýchání
- 4) Stabilizační a posilovací cviky
- 5) Doporučení

## Fit 65+

### 1) WHO doporučení pro pohybovou aktivitu 65+ (ze dne 23.2.2018)

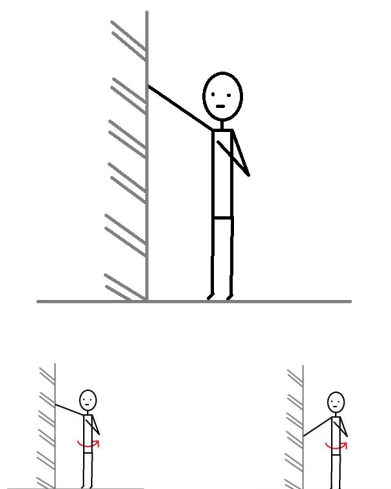
Dospělí ve věku 65 let a více by měli provádět alespoň 150 minut fyzické aktivity se střední intenzitou za týden, nebo alespoň 75 minut fyzické aktivity s větší intenzitou za celý týden, popřípadě ekvivalentní kombinaci aktivity se střední a větší intenzitou. Pro další zdravotní přínosy by měli zvýšit fyzickou aktivitu střední intenzity na 300 minut týdně, nebo 150 minut fyzické zátěže vysoké aerobní intenzity týdně.

Jedinci této věkové skupiny se sníženou mobilitou by měli provádět fyzickou aktivitu ke zlepšení rovnováhy a prevenci pádu alespoň 3 x v týdnu. Aktivity na posílení svalů by měly být prováděny v zaměření na hlavní svalové skupiny dvakrát nebo vícekrát týdně. Pro lepší efekt aerobní aktivity na kardiorepirační systém by měla tato činnost trvat vždy minimálně 10 minut.

Ideální jsou tedy například časté delší procházky (ve dvou, se psem atd.) a k tomu přidat 3 x týdně cvičení na posílení svalů. Pokud nemáte možnost se dostat ven, můžete použít různé rotopedy, eliptické trenažéry, rehabilitační šlapadla a jiné.

### 2) Cviky na uvolnění

Je nutné vždy ke každému stavu přistupovat individuálně. Nejprve musí být zvoleny vhodné cviky dle předchozího vyšetření. Je důležité přesné určení obtížnosti pro správné provedení cviku, aby se zamezilo náhradním pohybovým kompenzacím. Cvik by pak mohl mít opačný účinek. Materiál slouží jako příklad. Sebelepší písemný návod však nemůže nahradit osobní instruktáž.



#### Protažení prsních svalů

cv. 1 / 3x týdně / 2 min. / 3x

#### Výchozí poloha

Opřeme si nataženou horní končetinu o (zeď, zárubně, atd.). Výšku umístění horní končetiny budeme volit dle potřeby (od 45 st. do cca 100 st. - vějíř).

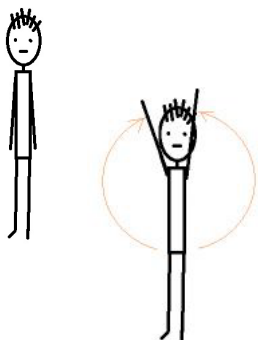
#### Provedení

Lehce se vytočíme trupem směrem od horní končetiny, aby jste pocítovali lehký tah v oblasti prsních svalů a ruky. V této pozici setrváme cca 10 s, poté budeme 10 s lehce tlačit rukou do zdi. Provedeme nádech a výdech, kdy s výdechem končetinu povolíme a jdeme opět do protažení.

#### Upozornění

Cviky provádíme do lehkého pocitu tahu, bez bolesti.

## Fit 65+



### Protažení do úklonu ve stoje

cv. 2 / 3x týdně / 1 min. / 2x6

#### Výchozí poloha

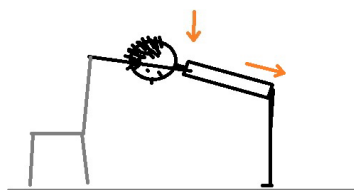
Vzpřímený stoj, sed na židli.

#### Provedení

Provedeme s nádechem vzpažení horních končetin. Do připažení jdem s výdechem.

#### Upozornění

Vyvarujte se zbytečnému prohnutí v bedrech..



### Protažení v předklonu trupu

cv. 3 / 3x týdně / 2 min. / 3x

#### Výchozí poloha

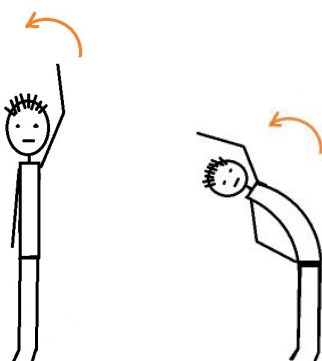
Stoj s nataženými dolními končetinami, horní končetiny jsou natažené a opřené o židli.

#### Provedení

Lehce se opřeme o horní končetiny. Trup budeme mírně tlačit směrem k zemi a dozadu. V této poloze se uvolníme a prodýcháme.

#### Upozornění

Pozor na prohnutí zad v oblasti hrudníku (hrbení).



### Protažení do úklonu ve stoje

cv. 4 / 3x týdně / 2 min. / 3x

#### Výchozí poloha

Stoj

#### Provedení

Jednu ruku položíme na bok, druhou rukou vzpažíme. Nyní provedeme úklon trupu na protilehlou stranu vzpažené horní končetiny. Protažení umocníme, pokud vzpaženou ruku budeme vytahovat do dálky. V této poloze vydržíme cca 10 s. Cvik provedeme alespoň 3 x.

#### Upozornění

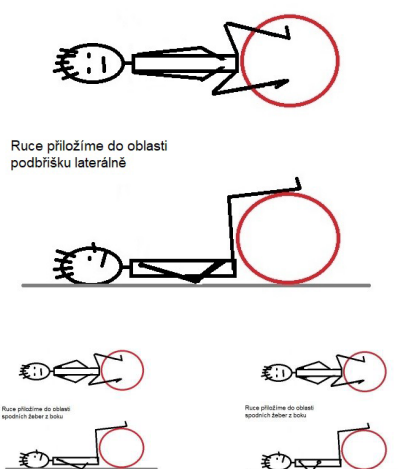
Pozor na rotaci trupu.

## Fit 65+

### 3) Návuk lokalizovaného dýchání

#### Návuk lokalizovaného dýchání- leh na zádech

cv. 5 / 2x týdně / 3 min.



#### Výchozí poloha

Poloha v leže na zádech, dolní končetiny jsou na velkém míči (židli) v 90 st. v kyčelním kloubu a mírné zevní rotaci. Dolní končetiny jsou volně položeny na míči. Hlava a ramena leží volně na podložce, hrudník je uvolněný.

#### Provedení

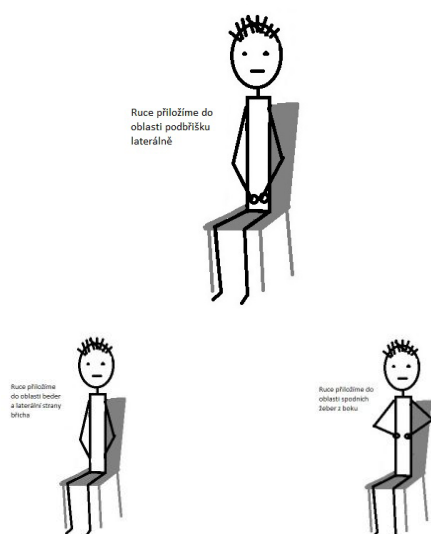
Nejprve se snažíme naučit dýchat do oblasti podbřišku, boční a zadní části břicha a dolních žebér. Pokud se nám nedaří lokalizované dýchání, můžeme si pro lepší procítění přiložit na dané místo ruce. Následně se budeme snažit v těchto oblastech udržet nitrobřišní tlak i při výdechu. Tedy držet nitrobřišní tlak neustále i při dýchání.

#### Upozornění

Vyvarujte se prohýbání v bederní oblasti, ramena jdou od uší, hrudník nám neprominuje směrem vzhůru, nevtahujeme břicho, nebo naopak není tlačeno vzhůru. (Pokud se nám stále nedaří dýchat do dané oblasti, můžeme klást rukama mírný odpor - snažíme se ruce odtlačit břišní stěnou a tuto pozici udržet i při výdechu).

#### Návuk lokalizovaného dýchání- korigovaný sed

cv. 6 / 2x týdně / 3 min.



#### Výchozí poloha

Korigovaný sed

#### Provedení

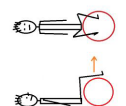
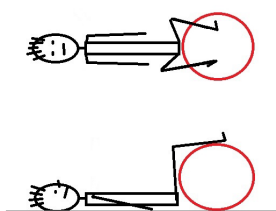
Nejprve se snažíme naučit dýchat do oblasti podbřišku, boční a zadní části břicha a dolních žebér. Pokud se nám nedaří lokalizované dýchání, můžeme si pro lepší procítění přiložit na dané místo ruce. Následně se budeme snažit v těchto oblastech udržet nitrobřišní tlak i při výdechu. Tedy držet nitrobřišní tlak neustále i při dýchání.

#### Upozornění

Udržujeme korigovaný sed, ramena jdou od uší, hrudník nám neprominuje směrem vzhůru, nevtahujeme břicho, nebo naopak není tlačeno vzhůru. (Pokud se nám stále nedaří dýchat do dané oblasti, můžeme klást rukama mírný odpor - snažíme se ruce odtlačit břišní stěnou a tuto pozici udržet i při výdechu).

## Fit 65+

### 4) Stabilizační a posilovací cviky



#### 3M v leže na zádech - nadzvednutí 2 DK

cv. 7 / 3x týdně / 3 min. / 2x6

##### Výchozí poloha

Poloha v leže na zádech, dolní končetiny jsou na velkém míči v 90 st. v kyčelním kloubu a mírné zevní rotaci. Dolní a horní končetiny jsou volně položeny. Hlava a ramena leží volně na podložce, hrudník je uvolněný. Dýchání směřuje do podbřišku, boční a zadní části břicha a dolních žebber.

##### Provedení

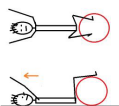
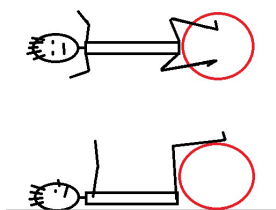
Nejprve provedeme stabilizaci trupu, pánve. Poté pacient mírně odlehčí dolní končetiny na dobu dle doporučení. Je velmi důležité po celou dobu udržet nitrobřišní tlak a pravidelně dýchat.

##### Upozornění

Vyvarujte se prohýbání v bederní oblasti, ramena jdou od uší, hrudník nám nepromínuje směrem vzhůru, břicho se nepropadá, nebo naopak není tlačeno vzhůru, stále udržet nitrobřišní tlak.

#### 3M v leže na zádech + přidání pohyb HK do vzpažení

cv. 8 / 3x týdně / 3 min. / 3x6



##### Výchozí poloha

Poloha v leže na zádech, dolní končetiny jsou na velkém míči v 90 st. v kyčelním kloubu a mírné zevní rotaci. Dolní končetiny jsou volně položeny. Hlava a ramena leží volně na podložce, hrudník je uvolněný. Dýchání směřuje do podbřišku, boční a zadní části břicha a dolních žebber.

##### Provedení

Nejprve aktivujeme správné zapojení břicha (nitrobřišní tlak), poté zvedáme ruce do vzpažení. Velmi důležité je přestat v místě, kdy se nám začne zvedat spodní část žebber a dojde k prohnutí v bedrech. Ideálním vzorem je provést tento pohyb až do cca 180 st.

##### Upozornění

Pozor na prohnutí se v oblasti beder, nadzvednutí spodní části žebber, neustále udržujte správný nitrobřišní tlak a pravidelně dýchejte - nezadržujte dech.

## Fit 65+

### Nadzvedávání pánve na obou dolních končetinách

cv. 9 / 3x týdně / 3 min. / 3x6



#### Výchozí poloha

Lehneme si na záda, pokrčíme obě dolní končetiny (bérce jsou kolmo na podložku).



#### Provedení

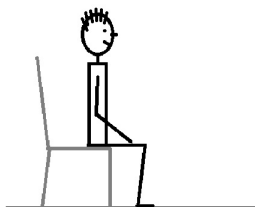
Provedeme aktivaci v oblasti spodního břicha, následně nadzvedneme pánev od podložky. V konečné poloze bude trup a stehna v jedné přímce. Pohyb provádíme tedy přes hýžďové svaly, které budeme nejvíce cítit. Snažíme se vyvarovat prohnutí v bedrech, tím by jsme nahradili potřebný pohyb v kyčelním kloubu. Pokud zvládnete tento cvik lehce, můžete zkusit variantu na jedné dolní končetině. Dodržujeme vždy správné provedení.

#### Upozornění

Pozor na kompenzaci přes bedra.

### Vstávání a sedání na židli (návčik dřepu)

cv. 10A / 3x týdně / 4 min. / 3x6



#### Výchozí poloha

Korigovaný sed na kraji židle. Židle by neměla být příliš nízká (čím vyšší, tím bude lehčí provedení).



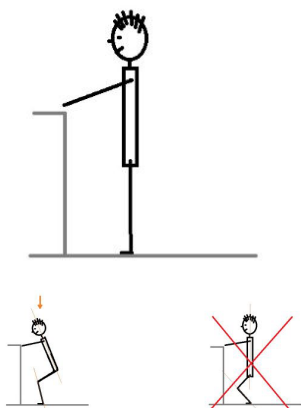
#### Provedení

Nejprve provedeme stabilizaci trupu. Dýcháme do podbřišku, boční a zadní části břicha a dolních žebér a vytvoříme optimální nitrobřišní tlak. Mírně se předkloníme a přeneseme váhu více na nohy. Zatížení na nohách by mělo být rovnoměrně po celých chodidlech tzn. na patu, na palcovou i malíkovou hranu chodidla a nemělo by docházet k odlepování palce/malíčku od podložky. Následně se budeme zvedat. Pohyb bude probíhat zároveň v kyčlích, kolenou a kotníkách. Při vstávání budeme hlídat postavení kolen. Kolena se nesmí propadat směrem dovnitř a neměla by jít příliš před špičky. Soustředíme se na udržení správného nitrobřišního tlaku a na aktivitu svalstva celých dolních končetin. Opačným postupem se můžeme dostat zpět do sedu. Cvik si můžeme rozfázovat a využít například izometrické kontrakce (výdrže). Tento cvik je vhodný, pokud nemáte velkou stabilitu, nebo pokud Vám dělá problém vstávání ze židle.

#### Upozornění

Cvik provádějte pomalu pod kontrolou, vyvarujte se tedy švihovému pohybu. Hlídejte si správné postavení kolen, trupu. Hlava nám jde v ose trupu.

## Fit 65+



### Dřep s oporou/ bez

cv. 10B / 3x týdně / 4 min. / 3x6

#### Výchozí poloha

Vzpřímený stoj, chodidla jsou pevně na podložce v šířce pánve, špičky směřují rovně, nebo mírně ven. Pro lepší stabilitu (v případě potřeby) se můžeme chytnout například skříňky.

#### Provedení

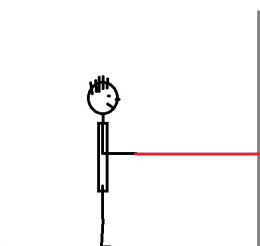
Provedeme stabilizaci trupu. Dýchání směřuje do podbřišku, boční a zadní části břicha a dolních žeber. Následně půjdeme pomalu do dřepu. Pohyb bude vycházet zároveň z kyčlí, kolen a kotníků. Po celou dobu provádění cviku se soustředíme na to, aby se nám kolena nepropadala dovnitř. Vnímáme oporu chodidla o podložku. Váha by měla být rozprostřena na celé chodidlo tzn. pod patu, pod palcovou i malíkovou hranu chodidla a nemělo by docházet k odlepování palce/malíčku od podložky. Jdeme tak hluboko, dokud udržíme napřímenou páteř a rovinu pánve vodorovnou s rovinou ramen. Jakmile se nám začnou propadat bedra a pánev se naklopí do antevertze (dopředu, vyšpulení hýždí), nebo jakmile začneme naopak zakulacovat bederní páteř, hrudní páteř a pánev se nám naklopí do retrovertze (podsazení pánve), už je to moc. Ukončíme cvik dříve, než dojde ke ztrátě správné postury. Hlídáme si také, aby kolena v dolní fázi cviku příliš nepřekračovala hranici prstů vašich nohou. Cvik si můžeme rozfázovat a využít například izometrické kontrakce (výdrž).

#### Upozornění

Častou chybou je provádění dřepu převážně přes kolena. Je nutné dodržet pohyb v kyčelním, kolenním a hlezenním kloubu. Hlídejme si postavení kolen. Pokud Vám budou utíkat kolena směrem dovnitř, můžeme si navléct do oblasti kolen thera - band. Nezapomínejte na napřímení krční páteře.



## Fit 65+



### Sm System základní cvik

cv. 11A / 3x týdně / 4 min. / 3x6

#### Výchozí poloha

Provedeme korigovaný stoj. Do rukou uchopíme theru - band, který je uchycen ve výšce loktů.

#### Provedení

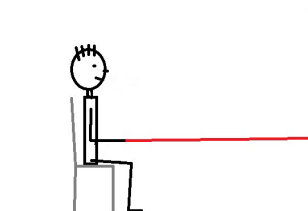
Uvolníme se a předkloníme v oblasti hrudní páteře. Horní končetiny jdou do vytažení (tah theru - bandu). Poté aktivujeme svaly v oblasti pánve, břišní svaly a vrátíme se do výchozí pozice. Lokty by měly být v 90 st. a lopatky stabilizované.

#### Upozornění

Pozor na prohnutí se v oblasti beder, předklonu celého trupu. Ramena jdou od uší, lopatky nepřítahujeme k sobě.

### Sm System základní cvik

cv. 11B / 3x týdně / 4 min. / 3x6



#### Výchozí poloha

Sedneme si volně na židli. Do rukou uchopíme theru - band, který je uchycen nejlépe ve výšce loktů. V případě potřeby můžeme pro uchycení theru - bandu například využít kliku.

#### Provedení

Uvolníme se a předkloníme v oblasti hrudní páteře (nepředklání trup). Horní končetiny jdou do vytažení (tah theru - bandu). Poté aktivujeme svaly v oblasti pánve, břišní svaly a vrátíme se do výchozí pozice. Lokty by měly být v 90 st., lopatky stabilizované. Ramena tlačíme směrem od uší.

#### Upozornění

Vyvarujte se prohnutí v oblasti beder, předklonu celého trupu. Ramena jdou od uší, lopatky nepřítahujte k sobě. Nadzvedávání pánve na obou dolních končetinách cv. 10 / 3x týdně / 2 min. / 3x8.

#### Výchozí poloha














Vyvarujte se prohnutí v oblasti beder, předklonu celého trupu. Ramena jdou od uší, lopatky nepřítahujte k sobě.

## 5) Doporučení

Cviky se snažte provádět pomalu a technicky správně. Pokud nebudete cviky stíhat časově, nebo počet bude moc náročný, můžete si plán upravit dle sebe. Snažte se cviky vždy co nejvíce procítit. Naučte se pracovat se svým tělem. Nejde tedy jen o odcvičení plánu. U posledních dvou cviků si můžete vybrat dle své zdatnosti - cvik 10 A nebo 10 B, cvik 11 A nebo 11 B..

## Fit 65+

### Týdenní plán:

	<b>cv. 1</b>	2 min.	3x	3x týdně	Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
	<b>cv. 2</b>	1 min.	2X6	3x týdně	Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
	<b>cv. 3</b>	2 min.	3X	3x týdně	Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
	<b>cv. 4</b>	2 min.	3x	3x týdně	Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
	<b>cv. 5</b>	3 min	-	2x týdně	Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
	<b>cv. 6</b>	3 min	-	2x týdně	Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
	<b>cv. 7</b>	3 min.	2X6	3x týdně	Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
	<b>cv. 8</b>	3 min.	3x6	3x týdně	Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
	<b>cv. 9</b>	3 min.	3x6	3x týdně	Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
	<b>cv. 10A</b>	4 min.	3x6	3x týdně	Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
	<b>cv. 10B</b>	4 min.	3x6	3x týdně	Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
	<b>cv. 11A</b>	4 min.	3x6	3x týdně	Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
	<b>cv.11B</b>	4 min.	3x6	3x týdně	Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne