



**LEKCE PŘÍMO V DOMÁCNOSTI** CVIČENÍ PROBÍHÁ NA ŽIDLÍCH, POKUD NEJDE JINAK, TAK I NA LŮŽKU. VĚTŠINOU ZA KLIENTEM DOCHÁZÍ STÁLE STEJNÁ LEKTORKA, TO JE DOBRÉ PRO NAVÁZÁNÍ VZTAHU DŮVĚRY.

# Dárek? Lekce cvičení

Projekt spolku Senior fitness Rozchod' babičku ukazuje, jak důležité je, aby se senioři udržovali v kondici.

**TEXT: EVA JAROŠOVÁ**

**C**hci Vám poděkovat za svou maminku. Je jí 84 let. Celý život pracovala jako zdravotní sestra a přestala, až když jí bylo 76. Potom se jí rychle zhoršoval zdravotní stav, zesmutněla a z domova vycházela méně a méně kvůli bolestem nohou a v zádech. Od té doby, co za ní dochází paní cvičitelka na domácí cvičení, se hodně zvedla, zjistila, že má ještě nějakou sílu, rozveselila se, a dokonce znovu vlezla do vany. Venku, běhá' s hůlkami tak, jak jí to paní cvičitelka naučila. Není to na žádné velké procházky, ale je to pokrok. Její kondice se stále po troškách zvyšuje, je pohyblivější a živější.“

Příběh ženy, která se pro svou maminku rozhodla využít projekt Rozchod' babičku, ukazuje, jak důležité je, aby se senioři udržovali v kondici. „Pohyb, byť minimální a omezený, vždy přispívá k dobré psychické i fyzické kondici,“ uvedla Iva Hoffmannová z projektu Rozchod' babičku.

Projekt připravil spolek Senior fitness, který se práci se seniory věnuje už řadu let. Původně se zaměřovali na skupinové cvičení, která jsou určena spíše pro aktivnější seniory. Postupně se ukázalo, že je

potřeba věnovat se i těm, kteří jsou na tom fyzicky hůře, například po úrazu.

„To je velký problém pro celou rodinu, pokud mají lidé problém se pohybovat po bytě. V tom případě ani nemají možnost se dostat na skupinové cvičení. Proto nás napadlo jít se cvičením přímo do domácností,“ vysvětlila Iva Hoffmannová. Cvičení probíhá na židlích, pokud nejde jinak, tak i na lůžku.

## COVIDOVÁ OMEZENÍ

Klienti je kontaktují v různých situacích, často se na ně obracují děti či vnuci, kteří chtějí pomoci zlepšit fyzickou kondici svých rodičů a babiček a využijí lekce jako dárek pro ně. Může to být v situaci, kdy se pohyblivost zhorší po úrazu, ale i když vidí, že se začínají hůře pohybovat a mají tendenci pohyb omezovat a sedět jen u televize. Mnoha seniorům se zhoršila pohyblivost v době covidu, kdy se báli chodit ven. „Příběhy jsou různé. Třeba nás nyní kontaktovala dáma, které je 80 let, celý život byla aktivní a teď začala mít s pohybem problémy a chce si zlepšit kondici, aby se bez problémů dostala z bytu do auta,“ popsala Iva Hoffmannová.

Cvičení se zaměřuje na kompletní zdravotní stav seniora. Zpočátku mohou být lekce opravdu mírné a postupem času

lze přidávat. Cvičení má pomoci k tomu, aby se senior bez problémů dokázal pohybovat doma, případně i venku, podle toho, jak mu zdravotní stav umožní. Při objednání lekce domů si nejprve cvičitelka zjistí, jak na tom senior je.

První lekce je ukázková a zdarma. Často při ní jsou rodinní příslušníci. Po lekci se domluví, zda chtějí pokračovat. Ideální je cvičit dvakrát týdně, záleží na finančních možnostech rodiny. Lekce stojí 400 korun. Dá se objednat i kurz online, který připravili v době covidu, kdy za seniory nemohli chodit. Větší zájem je ale o fyzickou přítomnost lektorky, protože může individuálně reagovat na potřeby klienta. Většinou za klientem dochází stále stejná lektorka, to je dobré pro navázání vztahu důvěry.

Důležitou součástí cvičení je práce s dechem. Dušnost trápí velké množství seniorů a omezuje je v pohybu. Řadu seniorů trápí ztuhlé klouby, bez pohybu se pohyblivost kloubů rychle zhoršuje, až začne být pro seniora velmi bolestivý byť jen minimální pohyb. V neposlední řadě je to svalová hmota, která přirozeně s věkem ubývá, a proto je třeba o svaly pečovat. I ve vysokém věku lze svaly udržovat a jejich sílu zlepšovat. Svaly vždy nejen posilují, ale také fáděně protahují.