



FITNESS 10. 09. 2021

## Máte pocit, že stárnete? Pustte se do účinného cvičení. Silový trénink vám ubere léta

**Cvičení je důležité v každém věku, avšak pro starší lidi má i značně specifické výhody. S přibývajícím věkem máme strach, abychom neztráceli sílu, rovnováhu nebo mobilitu. Právě s tím může pomoci silový trénink. Postará se o to, abychom byli déle fit a “čilí”.**

Pokud si nejste jistí, kde a jak se svým cvičením začít, můžete si zajít do nejbližšího fitness centra a poradit se s trenérem. Případně se můžete rovnou pustit do cvičení doma. **Silový trénink** najdete například i na mnoha videích. Nebo si přečtěte následující text. **Poradíme vám**, jak se do cvičení pustit.

# Cvičení v pokročilejším věku je pro tělo přínosem

Věk je sice jen číslo, ale musíme si přiznat, že s přibývajícím věkem zkrátka **dochází k určitým fyzickým změnám**. A právě ty mohou značně ovlivnit naše zdraví. Mezi ně patří například:

## Snížený rozsah pohybu

Určitě jste si už všimli, že se vaše **ramena, boky nebo kolena nepohybují** (nejen při cvičení) tak dobře, jak tomu bylo dříve. Postupem času se totiž plný pohybový potenciál kloubu snižuje v důsledku změn pojivové tkáně, artritidy, ztráty svalové hmoty a dalších faktorů.

## Ztráta síly

**Ubývající síla** (nejen při cvičení) je dalším charakteristickým znakem stárnutí. Experti zjistili, že člověk ztrácí sílu o zhruba 3-8 % během desetiletí. Přičemž tento úbytek startuje ve třiceti letech. **Po šedesátce se pak ztráta sil ještě zrychluje**. Ztrátu síly i svalové hmoty mají na svědomí hormonální změny, pokles fyzické aktivity, ale i [nevyvážená strava](#) s nízkým obsahem kalorií a bílkovin.

## Ztráta rovnováhy

Jestliže už ani vaše **rovnováha při cvičení** není taková, jako byla dříve, může to mít více důvodů. Může za to zhoršený zrak, dále pak vestibulární aparát (smyslový orgán v labyrintu vnitřního ucha) a rovněž i **zpětná vazba od kloubů v páteři, kotnících a kolenou**. Všechny tyto systémy vysílají signály do mozku, aby **pomohly našemu tělu udržet rovnováhu**. Jenže jak člověk stárne, tyto signály už nejsou sdělovány tak efektivně.

# Cvičení a silový trénink v každém věku

Jedním ze způsobů, jak bojovat s **fyzickým "chátráním" těla**, je udržovat rozsah pohybu, síly i rovnováhy. A zařadit pochopitelně cvičení/ silový trénink do svého denního plánu. Silový trénink může pomoci i s **dalšími obtížemi**, které nás mohou postupem času trápit. Vzhledem k tomu, že se zatěžují kosti, tvoří se nová kosterní svalová tkáň. Tím se pak následně zvyšuje hustota kostí. Pochopitelně se i zvýší množství **samotné svalové hmoty** a člověk má pak lepší rovnováhu a je **pohyblivější**.

## Silový trénink a cvičení doma

Je jasné, že **v prvním kroku je třeba se pevně rozhodnout**, že se pustíme do práce. Počítejte s tím, že první dny vás může doslova bolet "celý člověk". Rozhodně se ale nesmíte přecvičit. Cvičení by nemělo tělo nadměrně zatěžovat. **Zátěž se vždy přidává postupně**. Pro začátek je vhodné začít cvičení alespoň **3 dny v týdnu po dobu 20-30 minut**. Za tu dobu byste měli procvičit celé tělo. A pamatujte si, že čím důslednější [silový trénink](#) bude, tím lepší budou i vaše výsledky.

## Tipy pro silový trénink a cvičení na doma

Ze začátku můžete kombinovat například tyto **čtyři jednoduché cviky**. Později pak můžete přidávat další. Případně se dohodněte s fitness trenérem, aby vám sestavil **cvičební plán přímo na míru**.

## Rovnováha na jedné noze

Posilujeme rovnováhu i soustředění. Jde o **oblast, na které je v pokročilejším věku nutné pracovat**. Začněte jednoduchým cvikem, kdy stojíte jen na jedné noze. Druhá je pokrčená. Zpočátku se můžete přidržovat například židle nebo zdi. Později zkuste toto **cvičení bez opory** a nakonec i se zavřenýma očima. Uvidíte, že výsledky budou lepší a lepší.

## Speciální dřepy

Squat nebo také podřep. Ale **zapomeňte na klasické dřepy**, jaké nás kdysi učili na základní škole v tělocviku. Tím byste si jen mohli poškodit kolena. Squat je podřep, kdy zadek nejde úplně k zemi. Jde maximálně jen do bodu, kdy jsou **stehna rovnoběžně se zemí**. Při pohledu na zem nesmí kolena přesahovat přes palce na nohou. Chvilí bude trvat, než **správný squat** nacvičíte.



## Kliky o zed'

Udělat správně klik vyžaduje **poměrně dost úsilí a práce**. Avšak právě kliky jsou jedním z nejúčinnějších cvičení na získání síly horní části těla a posílení rukou. Pokud nemáte s kliky zkušenost, začněte nejprve postupně s kliky o zed', pak se **přesuňte na zem a zkuste tzv. dámský klik**, což je klik na kolenou. Teprve až získáte jistotu, můžete se pustit do klasických kliků.

## Střed těla

Označován je také jako **core**. To je střed těla, který musí být posílený, abychom **předcházeli bolestem zad**. Mimo jiné. Pro začátek můžete vyzkoušet tzv. plank neboli prkno. Opřete se předloktím o zem, **nohy roztáhněte na šíři ramen a opřete se o špičky**. Záda musí být rovná. Buď poproste někoho o kontrolu nebo se sami hlídejte pomocí zrcadla. Takto chvíli vydržte. Pro začátek

bohatě postačí deset vteřin. Rozhodně **je lépe cvičit kratší dobu**, avšak správně provedený cvik. Než být déle ve špatné poloze.

Autor článku: [Monika Poledníková](#)