

Představujeme ODDÍL ZDRAVOTNÍHO CVIČENÍ TJ HOSTIVICE, z.s., který vede Marie Šimonová, cvičitelka pohybových aktivit se zaměřením na civilizační onemocnění.

Jistě to znáte.... Víte, že by bylo dobré se hýbat, píše se o tom, slyšíme denně, že pohyb je nejlepší prevencí proti chorobám. Ale, co když nás něco bolí...? Můžeme vůbec cvičit? Co když máme vysoký krevní tlak, cukrovku, jsme obézní nebo „jen“ dříve narození?

Chtěli jsme tedy nabídnout takovou platformu, na jejíž základě bychom mohli poradit a nabídnout možnost cvičení a dalších aktivit i těm osobám, které jsou některým, z výše uvedených důvodů, omezeny. Původní náš záměr byl připravit vhodná cvičení zejména pro seniorský věk. Ukázalo se ale, že kurzy navštěvují i cvičenci, kteří mají k seniorskému věku ještě dost daleko, jsou ale bohužel už některým z civilizačních problémů, postiženi. U všech cvičenců vyžadujeme, aby začátek své pohybové aktivity konzultovali se svým lékařem. I když cviky jsou jednoduché a snadno zapamatovatelné, cílené na jednotlivé svalové skupiny, samozřejmě, ne pro každého cvičence může být konkrétní cvik vhodný.

Proto požadujeme, aby nám cvičenec při nástupu do kurzu vyplnil jednoduchý dotazník, kde uvede své zdravotní problémy, případně vypíše léky, které užívá. Tyto protokoly následně konzultujeme s lékařem, abychom zaručili míru bezpečnosti při pohybové aktivitě. Cvičencům rovněž nabízíme měření krevního tlaku před cvičením i po cvičení. V několika případech jsme doporučili na základě naměřených výsledků cvičenci další lékařské vyšetření.

Cvičení jsou zaměřena především na rozvoj rovnováhy, posílení středu těla a svalů zad. Dále se věnujeme cvikům zaměřeným proti osteoporóze.

V hostivické sokolovně cvičíme již třetím rokem. Samozřejmě v průběhu kurzů se může stát, že ne každému systém cvičení vyhovuje nebo z nějakých, zdravotních i jiných důvodů, cvičit nemůže. Proto jsme rádi, že se k nám tito cvičenci zase po čase vrací.



V rámci oddílu organizujeme rovněž pochody, které jsou zaměřeny na boj s „tichým zabijákem 21. století“ – osteoporózou. Velice úspěšné byly tematické pochody – Putování za Butovickou sopkou (s geologickým výkladem), Kolem Hostivických rybníků, Jarní Ladronka, Podzimní pochod na Červený Ujezd. Nyní se již těšíme na Předvánoční pochod do Chýně.



Podle mnohých studií se aktivní lidé dožívají vyššího věku. Je ale důležité, abychom se dožívali vyššího věku i v dobré kondici. Rádi bychom, snad i malým dílem, tomuto cíli přispěli.

Marie Šimonová, cvičitel pohybových aktivit se zaměřením na civilizační onemocnění tel. 607942635
(Osvědčení č. 021, vadané VŠTJ MEDICINA Praha, o.s., Rozhodnutí o akreditaci k vydávání dokladu o odborné způsobilosti s celostátní plantostí podle § 3 odst. 1 písm. f) Zákona č. 115/2001 Sb., o podpoře sportu, ve znění pozdějších předpisů, uděleno MŠMT ČR dne 15.12.2011, pod čl. : 089/2011-50-A

Pro ukázkou, několik doporučení, než začneme cvičit....

- vždy vycházíme z aktuálního zdravotního stavu, v případě chronického
 - onemocnění konzultujeme pohybovou aktivitu s lékařem;
 - při aerobním cvičení začínáme velice pozvolna, potřebujeme delší rozcvičování;
 - cvičíme s takovou intenzitou, abychom ještě mohli "mluvit" ale ne "zpívat";
 - při každém cvičení nejprve aktivizujeme střed těla;
 - cviky provádíme pomalu, tahem, ne švihem;
 - nevynecháváme strečink (krátké protažení na začátku cvičení, po zahřátí, a na konci cvičební jednotky);
 - cíleně rozvíjíme rovnovážné schopnosti, soustředěně na každý pohyb;
 - pravidelně dýcháme, při práci svalů (v těžší fázi vydechujeme, nadechujeme nosem ve fázi odpočinku);
 - pohyby kloubů jsou pozvolné, nejdříve v malém rozsahu;
 - postupně rozvíjíme svalovou sílu a vytrvalost;
 - využíváme pomoc, oporu (stěna, židle, rám dveří atd.);
 - dodržujeme pitný režim, mezi cviky pijeme!
 - jakoukoliv neobvyklou bolest hlásíme instruktorovi!;
 - pravidelné provozování pohybové aktivity zlepšuje kvalitu, hustotu a odolnost kostí;
 - přiměřená pohybová aktivita chrání klouby – zlepšuje cirkulaci tekutiny uvnitř kloubu;
-
- necvičíme s hlavou dolů;
 - nezadržujeme dech;
 - pozor na rychlé a výrazné střídání a změny poloh (leh x stoj);
 - nešvihové pohyby; neodrážíme se;
 - nepřepínáme se do bolesti;
 - nepřetěžujeme organismus;