Jak Ćwiczyć Mądrze i Bezpiecznie oraz czego unikać

Dla osób starszych **trening fizyczny powinien być przede wszystkim bezpieczny, regularny i dostosowany do ich możliwości**. Celem nie jest wyczyn, a **utrzymanie zdrowia, samodzielności i dobrej jakości życi**

Rodzaje treningów zalecane dla osób starszych

1. **TRENING AEROBOWY (wytrzymałościowy, tlenowy)**

Pomaga w poprawie pracy serca i płuc, obniża ciśnienie krwi, reguluje poziom cukru i cholesterolu.
Przykłady:

- energiczne spacery,
- nordic walking,
- jazda na rowerze lub rowerze stacjonarnym,
- pływanie,
- taniec,
- aqua aerobik.

Częstotliwość: 3–5 razy w tygodniu, 30–45 minut.

2. **TRENING SIŁOWY (oporowy)**

Spowalnia utratę masy mięśniowej i kostnej, wzmacnia mięśnie, poprawia stabilność i zmniejsza ryzyko upadków.
Przykłady:

- ćwiczenia z lekkimi hantlami,
- taśmy oporowe (Thera Band),
- podnoszenie ciężarków w pozycji siedzącej,
- ćwiczenia izotoniczne z własnym ciężarem ciała (np. przysiady, podnoszenie nóg).

Częstotliwość: 2–3 razy w tygodniu, z dniami przerwy na regenerację.

3. **TRENING GIBKOŚCI I ROZCIĄGANIA (stretching)**

Poprawia zakres ruchu w stawach, redukuje sztywność, ułatwia codzienne czynności.
Przykłady:

- codzienne rozciąganie (5–10 min),
- joga dla seniorów,
- pilates,
- proste ćwiczenia mobilizujące kręgosłup, barki, biodra.

Najlepiej wykonywać codziennie, szczególnie rano lub po wysiłku.

4. **TRENING RÓWNOWAGI I KOORDYNACJI**

Pomaga zapobiegać upadkom, poprawia świadomość ciała i kontrolę nad ruchem.
Przykłady:

- Tai Chi,
- stanie na jednej nodze (z asekuracją),
- przechodzenie po linii,
- ćwiczenia z piłką rehabilitacyjną,
- lekkie ćwiczenia równoważne w domu.

Warto wykonywać 2–3 razy w tygodniu, nawet po kilka minut dziennie.

Czego unikać?

- Ćwiczeń statycznych i izometrycznych (długie napięcia mięśni),
- Zbyt intensywnych interwałów, sprintów, biegów,
- Zespołowych gier rywalizacyjnych (np. piłka nożna),
- Ćwiczeń z dużym zakresem ruchu w odcinku szyjnym kręgosłupa,
- Podnoszenia ciężarów ponad głowę,
- Długiego trzymania rąk w górze.

Podsumowując:
Treningi dla osób starszych powinien być **zróżnicowany**, ale oparty na **czterech filarach: wytrzymałości, siły, elastyczności i równowagi**. Kluczowe są regularność, odpowiednia intensywność oraz dostosowanie do indywidualnych możliwości i stanu zdrowia.