

# STAREJŠI LAHKO VITALNOST POVEČAJO PREDVSEM S PRAVILNO VADBO



Telesna aktivnost je pomembna pravzaprav za vse, saj izboljša našo fizično pripravljenost, splošno počutje in vitalnost. Vadbe prav tako ne bi smeli zanemariti v poznejšem življenjskem obdobju, saj nam lahko prinese ogromno koristi. Pri tem pa je pomembno poudariti, da mora biti vadba za starejše prilagojena specifičnim potrebam posameznika ter njihovemu zdravstvenemu stanju oziroma morebitnemu bolezenskemu stanju, s katerim se soočajo. O vadbi za starejše smo se pogovarjali s Céline Louis, učiteljico pilatesa in joge ter izkušeno somatsko gibalno pedagoginjo iz centra Parinama.

## Kakšne oblike vadbe so najbolj primerne za starostnike?

Starejši ljudje morajo na primeren način okrepiti svoje telo. Prav tako je priporočljivo, da se posvečajo vadbi za izboljšanje koordinacije in ravnotežja. Telesna drža namreč postane manj optimalna v kolikor so v tkivih in mišicah prisotni vzorci dolgotrajne napetosti. Ti prav tako ovirajo pravilno dihanje in gibanje, hkrati pa preprečujejo pretočnost telesnih tekočin, kot je kri in limfa. S tega vidika so vaje, ki izboljšajo telesno držo, seveda izjemno koristno.

## Izvajanje katerih vaj bi priporočili

Priporočila bi predvsem izvajanje nežnih somatskih vaj, ki so izvedene z zavedanjem in vaje, ki so anatomsko varne z namenom, da se okrepi center telesa

in okončine. Predvsem je priporočljiva vsakodnevna hoja.

## Po nekaterih podatkih naj bi zlom kosti, ki je posledica osteoporoze, v pomenopavznem obdobju prizadel najmanj 40 odstotkov žensk. Katere vadbe so primerne za posameznike, ki trpijo za osteoporozo in katerim se je treba izogibati?

Kostno tkivo se proizvaja, ko so kosti stimulirane, zato je z namenom krepitev kosti priporočljivo, da se osredotočimo na ekstenzijo hrbtenice, pri čemer ležimo na trebuhu. Eno takšnih vaj lahko na

primer izvedemo tako, da ležimo na trebuhu, komolci so skrčeni, dlani pa počivajo na tleh v višini ramen. Nato aktiviramo trebušne mišice ter postopno in z nadzorom dvigujemo zgornji del trupa in ga ponovno spustimo navzdol. Priporočljivo je tudi izvajanje vaj z obremenitvijo, pri katerih uporabljamo lastno težo. Izogibati pa se moramo upogibom, kot je na primer upogib hrbtenice naprej, še posebej v kombinaciji z uporom, kot so na primer trebušnjaki. Prav tako ni priporočljivo izvajanje rotacij hrbtenice, zlasti v kombinaciji z upogibi hrbtenice.

## Kako pa je z vadbo starostnikov, ki trpijo za povišanim krvnim tlakom in diabetesom?

V primeru visokega krvnega tlaka je pomembno, da delamo na sproščanju. Izogibati se je treba dolgim stoječim položajem in dvigovanju rok nad glavo za dalj časa. Za diabetike pa je priporočljivo izvajanje vseh anatomsko pravih vaj. Predvsem pa je pomembno, da posamezniki najdejo učitelja, ki ima dovolj znanja in za sabo veliko ur študija. Le izkušen učitelj lahko namreč prilagodi vaje posameznikom in specifičnemu zdravstvenemu stanju osebe.

## Kaj so najpogostejše napake, ki lahko v okviru skupinskih vadb terjajo tudi poškodbe, predvsem predstavnikov starejše generacije?

Najpogostejše napake, ki se zgodijo v okviru skupinskih vadb, je izvajanje

Pred uporabo natančno preberite navodilo! O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.

**TANTUM® VERDE Z UČINKOVINO BENZIDAMIN MOČNO ZMANJŠA BOLEČINE V GRLU, SAJ HKRATI DELUJE LOKALNO ANESTETIČNO IN PROTIVNETNO. S SVOJIM DELOVANJEM OMRTVIČI VNETO TKIVO IN UBLAŽI TRENUTNO BOLEČINO, OBENEM PA ZAVIRA VNETNE PROCESSE, ZARADI ČESAŠAR OTEKLINE IN BOLEČINA TUDI DOLGOROČNO SPLAHNITA.**



Starejši ljudje morajo na primeren način okrepiti svoje telo. Prav tako je priporočljivo, da se posvečajo vadbi za izboljšanje koordinacije in ravnotežja. Telesna drža namreč postane manj optimalna, če so v tkivih in mišicah prisotni vzorci nepravilne drže. Ti prav tako ovirajo pravilno dihanje in gibanje, hkrati pa preprečujejo pretočnost telesnih tekočin, kot sta kri in limfa. S tega vidika so vaje, ki izboljšajo telesno držo, seveda izjemno koristne.

preveč intenzivnih vaj oziroma vaj, ki ne upoštevajo zdravstvenega stanja osebe. Pomembno je, da se pred začetkom obiskovanja vadbe vsi posamezniki posvetujejo z učiteljem in ga seznanijo z zdravstvenimi težavami, s katerimi se morda soočajo.

### **Kako pa je z jogo v poznejšem življenjskem obdobju? Je ta priporočljiva oziroma na kaj moramo biti pozorni?**

Joga lahko vsekakor pomaga tudi starejšim. Seveda pa je tudi vadbo joge smiselno prilagoditi starostnikom. Osredotočili bi se predvsem na vaje, ki jih lahko izvajamo v sedečem položaju na stolu in dajejo poudarek pravilni drži telesa, krepitvi centra telesa in mobilnosti sklepov. Seveda mora izvajanje vseh položajev potekati nežno. Prav tako je smiselno, da se pri starejših osredotočimo predvsem na druge tehnike joge in ne zgolj samo na asane oziroma položaje telesa. Pri tem bi izpostavila predvsem

različne dihalne tehnike oziroma pranajamo in meditacijo. Poudarila bi, da joga lahko zelo koristi starejši populaciji, če učitelj zna prilagoditi vaje oziroma tehnike.

### **Katera vadba, ki jo izvajate v vašem centru, je primerna za starostnike, katerim vajam dajete poudarek in kako se posvetite posameznikom?**

V centru Parinama imamo različne programe, ki so primerni za starejšo populacijo. Mednje sodita predvsem programa Vitalno medenično dno in Zdrava hrbtenica. Gre za popolnoma nova in edinstvena programa v Sloveniji, ki temeljita tako na krepitvi, kot na sprostitvi telesa, ki jo pogosto podcenjujemo, pri čemer pa ne uporabljata klasičnega raztezanja. Seveda pa oblikujemo tudi individualne programe glede na potrebe osebe oziroma specifično zdravstveno stanje posameznika. Posameznikom pa po potrebi prilagodimo tudi vaje znotraj skupine, ki jo obiskuje.

### **Kaj pa, ko vadba zaradi gibalnih oviranosti ne pride v poštev? Kako lahko pomagamo lajšati morebitne bolečine?**

V primeru, da vadba ne pride v poštev je priporočljiva masaža, s katero lahko mobiliziramo telo in tkiva. Osebo priporočam tajsko oziroma korejsko sprostitveno masažo. V centru Parinama izvajamo tudi metodo Parinama somatika, ki poteka na masažni mizi in je primerna tudi za ljudi z gibalnimi omejitvami. Pri tej metodi stranka sodeluje s somatskim terapevtom z namenom, da ponovno vzpostavi nevromišične povezave. Somatski terapevt pri tej metodi stranko vodi, da se ta premika počasi in z zavedanjem. Tako



Joga lahko vsekakor pomaga tudi starejšim. Seveda pa je tudi vadbo joge smiselno prilagoditi starostnikom. Osredotočili bi se predvsem na vaje, ki jih lahko izvajamo v sedečem položaju na stolu in dajejo poudarek pravilni drži telesa, krepitvi centra telesa in mobilnosti sklepov.

lahko možgani zaznavajo kaj se dogaja v telesnih tkivih in se lahko ponovno naučijo učinkovitih gibalnih vzorcev. V primeru gibalnih omejitev lahko delamo tudi na vizualizaciji in somatizaciji (občutenje telesa »od znotraj«) ki nam pomagata sprostiti napetosti. Pri tem nam je lahko v pomoč tudi dihanje, ki je ključnega pomena, vendar pa, kot sem že omenila, v sodobnih vadbenih programih vse prevečkrat zanemarjeno.

