



CVIČENÍ NA PODLOŽKÁCH: ÚČINNÝ ZPŮSOB, JAK ZŮSTAT FIT I V NEJVYŠŠÍM VĚKU

Cvičení na podložkách je skvělý způsob, jak se senioři mohou udržet aktivní a zdraví, aniž by nadměrně zatěžovali své klouby a svaly. Cvičení je snadné přizpůsobovat individuálním potřebám a schopnostem. Základní podmínkou je ovšem schopnost bez problému na podložku usednout a ulehnout a bez problému vstát.

Několik důvodů, proč je pro seniory cvičení na podložkách dobrá volba:

1. **Nízká zátěž pro klouby a vazy:** cvičení v leže snižuje dopad na klouby. To je zvláště důležité pro seniory trpící artritidou nebo jiným kloubním onemocněním.
2. **Zlepšení pružnosti a pohyblivosti:** cvičení na podložkách pomáhá zlepšovat pružnost a rozsah pohybu. Pravidelné cvičení snižuje celkovou ztuhlost pohybového aparátu a zlepšuje mobilitu.
3. **Posílení svalů:** cvičení na podložkách zahrnuje množství cviků, které posilují hlavní svalové skupiny. Silné svaly jsou zásadní pro udržování stability a prevenci pádů.
4. **Duševní pohoda:** cvičení na podložkách pomáhá snižovat stres a zlepšuje duševní pohodu. Dýchací techniky, které jsou součástí těchto cvičení pomáhají snižovat úzkost a zlepšují spánek.
5. **Snadná dostupnost a přizpůsobitelnost:** cvičení na podložkách lze provádět kdekoli. Může být snadno přizpůsobeno individuálním potřebám a schopnostem každého seniora.

Pokud hledáte jednoduchý a efektivní způsob, jak zlepšit své fyzické a duševní zdraví, neváhejte a vyzkoušejte cvičení na podložkách!

Spolek Senior fitness připravil sérii tematických videí, kterými se široká veřejnost může inspirovat zde: fitseniors.eu | [Videa - tematická cvičení](#)

MUDr. Robert Hoffmann
Odborný garant projektu
Senior fitness z. s.