



CVIČENÍ V BAZÉNU – SKVĚLÁ VOLBA PRO SENIORY

Cvičení v bazénu je vynikající způsob, jak se senioři mohou udržovat aktivní a zdraví. Voda nadnáší a poskytuje tak komfortní prostředí, které snižuje zatížení kloubů a svalů. To znamená, že senioři mohou cvičit bez obav z nadměrné zátěže a ze zranění při pádu. Hlavní důvody pro cvičení v bazénu jsou:

1. **Snížené zatížení kloubů a vazů:** voda umožňuje seniorům provádět pohyby, které by pro ně jinak byly příliš náročné.
2. **Zlepšení pružnosti a svalové síly:** cvičení ve vodě posiluje svaly a zvyšuje pružnost pohybového aparátu. Voda klade přirozený odpor, a to umožňuje posilovat svaly bez nadměrného zatížení.
3. **Zvýšení kondice srdce a cév:** pravidelné plavání a další formy vodních cviků zlepšují kardiovaskulární kondici a zvyšují celkovou vytrvalost. Cvičení ve vodě také pomáhá zvyšovat kapacitu plic.
4. **Prevence bolesti:** vodní terapie je doporučována pro seniory trpící bolestmi pohybového aparátu. Pohyb v přiměřeně teplé vodě pomáhá uvolnit svaly a zmírnit tlak na klouby, což snižuje bolest a zvyšuje tělesnou i psychickou pohodu.
5. **Zlepšení rovnováhy a stability:** cvičení ve vodě pomáhá zlepšovat rovnováhu a stabilitu. To je důležité pro prevenci pádů a zranění.
6. **Společenský aspekt:** cvičení v bazénu může být i velice zábavné a dává dobrou příležitost k setkávání se s vrstevníky. Skupinová cvičení podporují pocit vzájemnosti a společenství.

Je tedy zřejmé, že cvičení v bazénu je dobrý způsob, jak pečovat o své fyzické a psychické zdraví a zároveň si užít společnost a zábavu. Pokud hledáte šetrný a příjemný způsob, jak zlepšit svou kondici, neváhejte a vyzkoušejte cvičení v bazénu!

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