
Senioři, nepolykejte prášky proti bolesti, začněte se hýbat. FTVS UK poradí jak

Senioři, přestaňte polykat prášky proti bolesti, začněte se raději hýbat. FTVS UK poradí jak

I na zdraví seniorů se zaměřila Fakulta tělesné výchovy a sportu UK. Pražané starší 60 let tak budou moci protáhnout své svaly a šlachy i šedé buňky mozkové během cvičebně-vzdělávacího dopoledne, které se na fakultě uskuteční 23. září. Kdo by se péči o svou tělesnou schránku chtěl věnovat pravidelně, může se přihlásit na dvouměsíční fakultní kurz zaměřený na zdravotní cvičení. Oba programy jsou díky finanční podpoře magistrátu otevřeny pražským seniorům zdarma.



Během *Dne pro zdraví seniorů*, který se bude konat v úterý 23. září v areálu FTVS UK v pražských Vokovicích, se zájemci mohou těšit na přednášku PhDr. Kláry Dařové, Ph.D., PhDr. Jitky Vařekové, Ph.D., a Mgr. Pavlíny Novákové, Ph.D. Hovořit budou o tom, jak vhodně pečovat o tělo, aby si zachovalo co nejlepší možný stav a funkčnost. „Po přednášce si příchozí budou moci zvolit, zda si chtějí v praxi vyzkoušet zdravotní cvičení v tělocvičně, nordic walking a cvičení v přírodě, nebo relaxační cvičení,“ upozornila Klára Dařová.

Vedle toho fakulta otevírá pravidelný cvičebně-zdravotní kurz určený starším lidem. Konat se bude každé říjnové a listopadové úterý. Nepůjde přitom jenom o samotné cvičení, ale i o to, aby se účastníci naučili o svoje tělo dobře pečovat. „Lekce budou vycházet ze zdravotní tělesné výchovy, procvičíme vždy celé tělo, vedle toho se ale každá lekce zvlášť zaměří na jednu část těla – na nohy, ruce, bedra, krční páteř, pánevní dno apod. Soustředít se budeme i na prevenci

poruch pohybového systému, a to primární – jak se vyhnout bolesti –, tak i sekundární – tedy když už někdo má nějaký problém, jak si od bolesti může ulevit, jak rozhybat danou část těla, kde a co protáhnout nebo posílit. Cvičenci od nás navíc dostanou na každé hodině edukační materiál s popsányými cviky a jejich vysvětlením,“ podotkla Klára Daďová. Cvičit se bude jak ve fakultní tělocvičně, tak i v nedaleké Divoké Šárce, kde si budou moci účastníci vyzkoušet nordic walking a různé cvičební techniky v přírodě. Občanům Prahy starším 60 let je kurz otevřen zdarma. Je však potřeba přihlásit se co nejdříve, jeho kapacita je totiž omezená.

Více informací najdete [ZDE](#) nebo se můžete obrátit přímo na [PhDr. Kláru Daďovou, Ph.D.](#)

