

Společně v kondici

8.4.2026 - | Městská část Praha 7

Na Sedmičce se dá zůstat v pohybu v každém věku. Senioři tu chodí s holemi do Stromovky, hrají pétanque, cvičí jógu, plavou nebo dokonce tančí balet. Pravidelný pohyb ale znamená víc než jen cvičení. Je to způsob, jak si udržet samostatnost, dobré vztahy i chuť znovu vyrazit ven.

„Každý lidský věk má svá specifika. A právě kolem padesátky se připravujeme na velmi důležitou a pravděpodobně dlouhou etapu – řekněme ji stříbrný věk. A to nejen pro barvu skrání, ale i možnosti. Co se nám podaří v následujících deseti letech se sebou (pro sebe) udělat, zúročíme po mnoho dalších let a desetiletí. I stáří má svůj vývoj, který probíhá u každého zcela výjimečným, nenapodobitelným způsobem. Naším hlavním cílem v přípravě na stáří a ve stáří samotném by mělo být co nejdéle udržet to, co jsme se naučili v prvních třech letech života: vzpřímené držení těla, chůzi, řeč a touhu poznávat. Záleží na individualitě každého jednotlivce, jak ke svému stárnutí přistoupí. Vždycky máme možnost volby, můžeme aktivně stárnout, nebo se nechat stářím převálcovat,“ zaznívá v knize Průvodce vyšším věkem.

Stačí jen chuť a dvě hole

Nordic walking, v češtině severská chůze, vznikla ve Finsku vlastně náhodou. V lednu 1988 v Helsinkách se měla konat soutěž v běhu na lyžích. Bylo však málo sněhu a situace přiměla organizátory dlouho připravované soutěže zvolit alternativní řešení. Soutěžící tak vyrazili na trať pěšky, pouze s běžeckými holemi. Severská chůze patří k nejzdravějším pohybovým aktivitám, protože zapojuje svaly celého těla a zároveň šetří klouby. Dopady tlumí hole, které navíc pomáhají aktivovat i horní polovinu těla.

Od dubna mohou senioři z Prahy 7 každé úterý vyrazit do Stromovky na nordicwalkingovou procházku. Pro tuto aktivitu kromě motivace, sportovní obuvi a hůlek, které vám MČ Praha 7 na místě zdarma zapůjčí, nepotřebujete nic jiného. „Na začátku lekce se vždy řádně rozcvičíme. Poté se obvykle rozdělíme do dvou skupin. Účastníci si mohou vybrat tu, která odpovídá jejich aktuální kondici, zdravotním a pohybovým možnostem. S jednou lektorkou jdou ti, kteří se cítí zdatnější, a během lekce ve Stromovce ujdou asi čtyři kilometry. Druhá skupina bývá pomalejší a tempo se přizpůsobuje účastníkům, případně i aktuálnímu počasí. Na každé lekci se opakovaně věnujeme výuce správné techniky chůze s hůlkami. Na závěr se obě skupiny opět sejdou a následuje společné protažení,“ říká Hana Čepová, která vede lekce severské chůze pro seniory ve Stromovce od roku 2017.

Většina účastníků je podle ní mile překvapena, jak rychle se jejich kondice zlepšuje. Všímají si také lepší rovnováhy a lepší nálady. Nordic walking je totiž společenský sport, při kterém se dá mluvit, a tak přirozeně vznikají i nové vztahy. Pozitivní roli hraje i pobyt v přírodě, která se každý týden proměňuje.

Podpora těla i druhých

Zdravou chůzi má ve svém programu také Centrum Elpida v rámci komunitního prostoru Přístav 7, kde lekce vede lektorka-dobrovolnice Martina Vernerová v rámci projektu Dánský model, díky němuž si každý může vyzkoušet roli lektora-dobrovolníka. Její Akademie zdravé chůze začíná protažením celého těla v tělocvičně, při kterém se uvolňují ztuhlé svaly a klouby, trénuje se koordinace a stabilita a osvojují se správné návyky držení těla, chůze i dýchání. Venku pak účastníci zdokonalují techniku severské chůze. „Závěrem lekce se vydáme do parku U Vody na krátkou procházku, při

kteřé využijeme nově nabytých dovedností. Někdy se při naší procházce radujeme z pěkného počasí, jindy se vzájemně podporujeme při počasí méně příznivém. Právě chůzi můžeme provozovat všichni bez nákladných pomůcek a v každém věku. Pravidelná chůze s holemi může ulevit i od dlouholetých bolestí zad a beder aktivací a posílením příslušných svalových řetězců. Správné používání hůlek zároveň snižuje zátěž pohybového aparátu, zejména velkých kloubů dolních končetin. Taková stabilizovaná chůze může být nejen součástí rehabilitace, ale i prevencí pro udržení zdravého pohybového aparátu, třeba při běžných rodinných vycházkách," dodává Martina Vernerová.

Hra pro každého

Na čerstvý vzduch můžete vyrazit také na pétanquové hřiště v parku Tusarova. Původně francouzská společenská hra pro dvě jedno- až tříčlenná družstva spočívá v tom, že se hráči snaží umístit kovové koule co nejbližší k cíli, malé dřevěné kuličky. Jak setkání probíhají, popisuje pravidelná účastnice Michaela Teichmanová: „Poprvé jsem zkusila zajít na pétanque v roce 2017. O této aktivitě pořádané pro zdejší seniory jsem se tehdy dočetla v Hobuletu. Po odchodu do důchodu jsem měla najednou čas se postupně seznamovat s touto městskou částí, do které jsem se o pár let dříve přestěhovala z centra Prahy. Nikoho jsem tu neznala. Na pétanquu mne lákalo nejvíce asi to, že jde o aktivitu venku, navíc v dopoledních hodinách, kdy mi to nejvíce vyhovuje. Kurzy již probíhaly, tak jsem si říkala, že to půjdu zatím jen tak zpozvdálí obhlédnout. Když jsem ale ke hřišti přišla, byla jsem hned přátelsky přidělena k jedné z hrajících skupinek a postupně se do hry zaučovala. Dnes si nejen zahrajeme, ale také probereme všechno možné i nemožné - aktuální události ve společnosti a kultuře nebo recepty. Za tu dobu už o sobě s ostatními hrajícími zhruba víme, jak žijeme, známe svá zdravotní omezení a případné zájmy. A ať už se nám ve hře daří, nebo ne, vždy jdeme domů s dobrým pocitem z příjemného setkání. Pétanque je hra pro každého, pravidelnost dává seniorskému volnému času určitý potřebný řád (i když se vám zrovna nikam nechce, jdete, protože ostatní vás čekají), nevyžaduje ani bůhvíjakou kondici. Vyžaduje jen vzájemnou toleranci a schopnost trochu nadřadit skupinovou pohodu nad výlučně svým zájmem. Doporučuji to zkusit i těm, kteří pétanque vůbec neznají. Pravidla hry jsou umístěna na vnitřní straně jednoho z dřevěných sloupků kolem hřiště. A když se z původně neznámých lidí stane fajn parta s dobrou vůlí, může z toho vzniknout nejen příjemně aktivně strávený čas, ale i nová přátelství," říká Michaela Teichmanová.

Pro členy Klubu seniorů MČ Praha 7 také pořádá pravidelná setkání u pingpongových stolů v suterénu ZŠ Františky Plamínkové. Jejich pravidelným účastníkem je Ctirad Bosák, který stolní tenis hraje asi čtyřicet let a posledních osm let pravidelně. „Baví mě kontakt s kamarády a jakákoliv pohybová aktivita. Na setkáních především hrajeme. Někdy si to počítáme, někdy si jen pinkáme. Samozřejmě mluvíme i o tom, co jsme za týden prožili, sdělujeme si názory na společenské dění, často se smějeme a popichujeme se. Někdy plánujeme společné akce, jako jsou běžky nebo divadlo. Hra mě většinou aspoň trochu unaví, ale cítím se potom nádherně. Všem bych poradil, aby zkusili jakoukoliv pohybovou aktivitu; určitě to zvedne náladu a zlepší fyzickou kondici," doporučuje Ctirad Bosák.

Na cvičení nejsme nikdy staří

Mnoho lekcí zdravotních cvičení nejen pro seniory nabízí sportovní a rodinný klub Sedmička v pohybu, který spolu s MČ Praha 7 připravuje cvičení na čerstvém vzduchu ve Stromovce a pro členy Klubu seniorů také lekce přímo v klubu v Bubenské ulici. „Lekce vedou různí cvičitelé, dva dokonce v úctyhodném věku osmdesáti let. Každý má svůj styl cvičení. Senioři si mohou vybrat, kdo jim bude nejlépe vyhovovat. Já se snažím, aby se tu všichni cítili jako doma. Když přijde někdo nový, zeptám se, co by si představoval, a poradím mu, který lektor by byl nejvhodnější. Se všemi lidmi, kteří k nám chodí cvičit, se snažím navázat vztah. Chci je poznat a chci, aby se znali mezi sebou, jen tak se u nás mohou cítit dobře. Vznikají zde nová přátelství, skupinky po cvičení často pokračují na kávu, polévku,

někdy i na sklenku vína,“ říká s úsměvem Marcela Kašparová ze Sedmičky v pohybu.

„Před více než dvaceti lety jsem chodila cvičit do Fit klubu Heleny Jarkovské, kterou už vedení klubu vzhledem k věku zmáhalo. Helenina dcera Markéta byla a je moje nejbližší kamarádka, a tak jsme se tehdy rozhodly, že spolu Fit klub povedeme dál. Helena měla kolem sebe spoustu lidí 60+ a my s Markétou malé děti, takže vznikl nápad na rodinný klub Sedmička v pohybu, kde bude cvičit celá rodina. A tak je tomu dosud, i když naše děti jsou již dospělé. Moje první seniorská lekce byla jen záskok, ale hned jsem cítila, že tohle je cesta, kterou chci jít. Obdivuji ten obrovský souhrn zkušeností, nadhledu a trpělivosti, který v sobě starší lidé mají. Důležité je to, jak se podporují mezi sebou, vždycky je v hodině někdo, kdo má třeba již nějakou operaci za sebou. Není nic lepšího, než když slyšíte, že to nic není a že za tři měsíce jste zpátky na značce, a navíc vidíte toho odoperovaného, jak krásně chodí a cvičí.“

K obavám z pohybu ve vyšším věku má Marcela Kašparová jasno. Často prý slyší větu: „Na cvičení jsme moc staří.“ Podle ní jde o naprostý omyl, tělo reaguje na pohyb zlepšením síly, rovnováhy i kondice v každém věku. Podobně vyvrací i obavy lidí s artrózou. „Právě pravidelný a šetrný pohyb vyživuje chrupavku a zlepšuje stabilitu kloubu,“ vysvětluje. A co chronická onemocnění, jako je cukrovka či vysoký krevní tlak? Ani ta nejsou důvodem k rezignaci na aktivitu. Naopak, vhodně zvolený pohyb podle ní pomáhá stabilizovat tlak i hladinu cukru v krvi. „Sama svým cvičencům také dávám lehké cvičební domácí úkoly. Ale cvičení ve skupině je stejně nejúčinnější, protože zvyšuje pravidelnost a vzniká při něm jakýsi pocit závazku vůči ostatním. Pro většinu z nich to není jen pouhé cvičení, je to místo, kam se těší, kde si mohou popovídat, poradit se a hlavně se zasmát,“ dodává Marcela Kašparová.

Všímavost k vlastnímu tělu

Sedmičkoví senioři mohou také chodit na cvičení v bazénu na Výstavišti, kde lekce vede Irena Osvaldová. Původně pracovala jako výživová poradkyně a kromě úpravy jídelníčku doporučovala klientům i jednoduché cviky pro domácí cvičení. Už tehdy kladla velký důraz na správné držení těla. V roce 2014 se na akci pro seniory seznámila s organizací Senior fitness, která tehdy začínala pořádat kurzy pro cvičitele zdravotní tělesné výchovy se zaměřením na starší věkovou skupinu. Stala se jednou z prvních absolventek tohoto programu a od té doby je cvičení se seniory její hlavní profesní náplní. V Přístavu 7 také pořádá cvičení na židlích a zdravotní cvičení pro seniory.

Základem jejích lekcí je uvolnění, protažení a zlepšení držení těla. Cvičení by mělo probíhat vědomě, a proto vede své klienty k tomu, aby si všímali, co se s jejich tělem děje. „Na první lekci většinou přijdou klienti s obavou, zda cvičení zvládnou, případně zda se zvednou ze země. Většina klientů má pocit, že musí takzvaně pořádně cvičit, což ale často vede k většímu napětí, a tudíž bolesti. Já naopak vedu klienty k uvolňování některých svalových skupin, aby se mohly řádně aktivovat svaly zodpovědné za stabilitu. Většina klientů reaguje na moje lekce dobře, obzvláště ti, kteří mají s pohybem zkušenosti. Občas se objeví někdo, kdo sice ví, že cvičit potřebuje, ale má obavy, zda to zvládne, nebo se bojí bolesti při určitých cvicích. Ale vzhledem k tomu, že pohyby při mých lekcích jsou pomalé, má každý čas a prostor zjistit, jak na to a kde je jeho limit, který se ovšem může posunout. Výjimkou je cvičení v bazénu, kde musíme cvičit rychlejším tempem, protože voda je relativně studená. Tam nám nicméně pomáhá, že voda nadnáší a člověk se snadněji uvolní,“ dodává Irena Osvaldová.

Jaký pohyb by ona sama doporučila každému? „Všeobecně doporučovaná je chůze, což ale u lidí s bolestí kolen, kyčlí nebo páteře může být problém. Nicméně pokud to zdravotní stav alespoň trochu umožňuje, doporučuji krátké procházky, které se mohou časem prodlužovat. Je vhodné použít i pomůcky, jako jsou trekové hole, nebo pro klienty, kteří mají problém se stabilitou, vhodně vybrané chodítko. Chodítko má tu výhodu, že většinou obsahuje integrované sedátko. Pro přirozené posílení a

kardio trénink je vhodná chůze do schodů. Pokud někdo bydlí ve vyšším patře, nemusí samozřejmě chodit celou cestu, stačí, když z výtahu vystoupí o patro níž nebo když může, místo eskalátoru použije schody. Dalším vhodným pohybem je pobyt ve vodě. Záměrně neříkám plavání, protože jediný vhodný plavecký styl je znak. Svě klienty učím mořského koníka – pohyb v sedu obkročmo na pěnové nudli, takže páteř je ve vzpřímené poloze a nedochází k jejímu přetěžování,“ upřesňuje Irena Osvaldová.

Kombinujte více druhů pohybu

Jednou z pohybových aktivit pro všechny věkové skupiny jsou pravidelné lekce jógy v Letenských sadech pod vedením lektorek a lektorů ze studia Jóga Letná, které započnou ve středu 3. června. „Letos to bude už šesté léto. Účastnit se může opravdu kdokoli. Na těchto lekcích se scházejí jak mladí jógoví začátečníci, tak senioři, sportovci, co se chtějí protáhnout po tréninku, nebo třeba maminky s dětmi v kočárcích, které zaparkují u nedalekého stromu,“ říká Helena Nehasilová, kterou čtenáři Hobuletu znají z rozhovoru v květnovém čísle roku 2022.

Lekce jógy vždy sestávají z počátečního dechového cvičení a usebrání se, následného rozpoohybování kloubů a svalů, několika jógových pozic, které mohou být i výzvou, a na konci je vždy zasloužená relaxace vleže. „Zastáváme názor, že v životě je důležité kombinovat více druhů pohybu. Jen jeden styl naše fyzické a mentální zdraví takzvaně nespasí. S přibývajícím věkem je dobré trénovat nejen flexibilitu, ale také mobilitu a sílu nebo odolnost. Každý by si měl druh pohybu vybrat hlavně tak, aby ho bavil a měl z něho radost. Nejčastějším zdravotním problémem u seniorů je snížená mobilita a problémy s rovnováhou a také ubývající svalová hmota. To je přirozená součást stárnutí. Tím, že budeme cvičit, můžeme tento proces zpomalit, a mít tak tělo odolnější a připravenější při nečekaných situacích. Když pak člověk například uklouzne nebo zakopne, nemusí jet hned do nemocnice se zlomenou pánví. Omezení seniorů se při józe dají hezky kompenzovat cvičebními pomůckami nebo třeba židlí při špatné rovnováze a každý zkušený lektor ví, jak klienty instruovat, případně jim může dát vždy jemnější alternativu daného cviku. Pro seniory máme teď otevřené kurzy jógy pravidelně ve čtvrtek dopoledne, a to až do konce května, než začne zahrádkářská sezona,“ dodává s úsměvem Helena Nehasilová.

Co o vás říká vaše držení těla

Na jógu můžete zajít také do Přístavu 7, kde Centrum Elpida vede lekce jógy s Petrou Vodičkovou. Organizace Elpida ji před sedmi lety oslovila, aby zaskočila za lektorku jedné z lekcí, a ona už tu zůstala. „Převážnou část lekce cvičíme vleže na zemi. Moje lekce vycházejí nejen z klasické jógy, ale i z principů vývojové kineziologie. Protahujeme a uvolňujeme celé tělo, soustředíme se na dech a jeho správný vzorec, ale také posilujeme střed těla. Někdy cvičíme i na židlích. Věnujeme se také správnému nastavení těla ve stoji a hodně pracujeme s prsty a klenbou nohy. Po delší době cvičení pozorují větší porozumění principům zdravého pohybu a i větší schopnost koncentrace a bytí v přítomnosti. Přijde mi krásné, že někteří i přes svůj mnohdy nelehký život mají vůli a optimismus. To, jestli je člověk spíše optimista, nebo pesimista, se ostatně často projevuje i na držení těla,“ upřesňuje Petra Vodičková. Také podle ní je důležité zařadit pohyb do programu každý den, stačí deset minut základního protažení či spinálních rotací. Zároveň však dodává, že podobně jako mladší generace i starší lidé často narážejí na stejný problém: nedostatek času.

Tančit v každém věku

Centrum Elpida nabízí v komunitním prostoru Přístav 7 i mnohé další pohybové aktivity. Najdete zde senior cirkus, country a řecké tance, street dance nebo balet. Právě ten vyučuje Hana Janata pod heslem Balet pro radost. „Balet rozvíjí svalovou sílu, zlepšuje pružnost chodidel, šetří kolena, protože podporuje svalovou sílu nohou, narovná páteř a nepřetěžuje klouby. To vše s hudbou uvolňuje mysl a zlepšuje náladu. Učení se novým a nezvyklým pohybům podporuje paměť a kognitivní funkce. Balet je skvělý pro tělo i duši. Na začátku lekce si trochu povídáme a poté začneme svižnou taneční rozcvičkou na moderní hudbu, abychom rozproudili energii, než se pustíme do tréninku u tyče, který

vyžaduje disciplínu a soustředění. Posledních 20 minut tančíme tzv. na volnosti, krátké choreografie nebo nacvičujeme vystoupení," popisuje Hana Janata.

Aby senioři u pohybu vydrželi dlouhodobě, musí je podle ní především bavit. „Své hodiny baletu si musejí někdy doslova ubránit před příbuznými, kteří je berou hlavně jako babičky a pečovatelky bez vlastních zálib a potřeb," říká. Právě rodinné povinnosti jsou podle ní častějším důvodem vynechání lekcí či ukončení kurzu než zdravotní omezení. Důležitou roli hrají také dobré vztahy ve skupině, společná energie a vzájemná podpora. „A k tomu se snažím přispět i já," dodává. „Lidé ve vyšším věku si myslí, že se musí šetřit a provádět cviky pomalu. Opak je pravdou, výzkumy potvrdily užitečnost silových prvků, posilování, krátké a intenzivní zátěže právě ve vyšším věku, samozřejmě s ohledem na výchozí stav. Na balet přicházejí především ženy s obavou, že jim to nepůjde. Panuje také mýtus, že se s baletem musí začít v dětství. Jistě, je to znát, ale tančit krásně se dá v každém věku a s každou postavou," říká Hana Janata.

Ať už jde o chůzi, pétanque, jógu, balet nebo plavání, společné je jedno: pohyb drží lidi v kondici i v kontaktu. Na Sedmičce je z čeho vybírat. Každý si může najít tempo i styl, který mu bude blízký. Nejde přitom o výkony ani o srovnávání s druhými. Jde o pravidelnost a radost z pohybu. Aktivní stáří nezačíná v určitém věku. Začíná ve chvíli, kdy si člověk nenechá vzít chuť hýbat se, učit se a být mezi lidmi.

- **Severská chůze ve Stromovce**

každé úterý od 10 do 11 hodin (od 31. března do 24. listopadu)

- **Pétanque v parku Tusarova**

každý všední den od 10 do 11.30 hodin (od 1. dubna do 30. listopadu)

- **Plavání s cvičením na Výstavišti**

nutná registrace na tel.: 603 574 459 nebo na e-mailu: philippovak@praha7.cz

- **Cvičení ve Stromovce**

každé pondělí a středu od 10 do 11 hodin (od 1. června do 30. září)

- **Jóga v Letenských sadech**

každou středu od 18 do 19 hodin (od 3. června do 30. září)

- **Stolní tenis v ZŠ Fr. Plamínkové**

pouze pro členy Klubu seniorů MČ Praha 7. Nutná registrace na tel.: 732 410 734 nebo na e-mailu: fatorl@praha7.cz (od 4. ledna do 10. června a od 16. září do 9. prosince)

→ Více informací o pohybových aktivitách pro seniory v Praze 7 najdete na www.praha7.cz/pohybove-aktivity.

→ Podrobnosti o Klubu seniorů jsou k dispozici na www.praha7.cz/klub-senioru.

→ Informace o kurzech Přístavu 7 naleznete na webu Centrum.elpida.cz.

→ Lekce jógy pro seniory v centru Jóga Letná najdete na stránce www.jogaletna.cz/kurz-joga-pro-seniory.

<https://www.praha7.cz/spolecne-v-kondici>