

CVIKY

Emily Castellani

NA STOLIČKE

PRE SENIOROV



CVIKY
NA STOLIČKE
PRE SENIOROV

Emily Castellani
Chair Exercises for Seniors

Copyright © 2024 Moseley Road Incorporated
Cover design © 2026 by Veronika Jelenová
Translation © 2026 by Róbert Hrebíček
Slovak edition © 2026 by IKAR, a.s.

Všetky práva sú vyhradené.

Nijaká časť tejto knihy sa nesmie reprodukovať, ukladať do informačných systémov ani prenášať v akejkoľvek podobe či akýmkoľvek spôsobom – elektronicky, mechanicky, fotokopírovaním, nahrávaním alebo inak – bez predchádzajúceho písomného súhlasu vlastníka autorských práv.

Preklad z anglického originálu *Chair Exercises for Seniors*
(Moseley Road Incorporated, New York 2024) Róbert Hrebíček
Odborná spolupráca Mgr. Daniela Biščová
Redakčná úprava Lenka Kleimanová
Jazyková korektúra Veronika Zitta
Návrh obálky Veronika Jelenová
Technická redaktorka Helena Oleňová
Vydalo vydavateľstvo IKAR, a.s., Bratislava
v roku 2026 ako svoju 2 750. publikáciu v elektronickej podobe.
Prvé vydanie
Sadzba a zalomenie do strán Veronika Jelenová

IKAR, a.s.
Miletičova 23
821 09 Bratislava
www.ikar.sk | ikar@ikar.sk

ISBN 978-80-575-0842-7

VYHLÁSENIE O VYLÚČENÍ ZODPOVEDNOSTI

Zmyslom tejto knihy je poskytnúť širokej verejnosti užitočné informácie. Všetky materiály vrátane textu a obrázkov slúžia len na informačné účely a nepredstavujú náhradu lekárskej diagnózy, odborných rád či náležitej liečby konkrétnych zdravotných problémov. Skôr ako čitatelia začnú akýkoľvek režim určený na zmiernenie všeobecných či konkrétnych zdravotných ťažkostí, mali by vyhľadať odbornú zdravotnú starostlivosť a konzultovať to so svojim lekárom. Autorka ani vydavateľa neodporúčajú a neschvaľujú konkrétne formy liečby, postupy, rady či ďalšie informácie uvedené v tejto knihe a výslovne vylučujú zodpovednosť za akékoľvek finančné záväzky, straty či riziká, osobné alebo iné, ktoré vznikli ako priamy či nepriamy následok používania alebo aplikovania akéhokoľvek materiálu v tejto publikácii.

CVIKY

Emily Castellani

NA STOLIČKE

PRE SENIOROV

Preložil Róbert Hrebíček

IKAR





OBSAH

	Úvod	6
1	Hlava a krk	14
2	Horné končatiny, plecia a horná polovica chrbta	26
3	Hrudník	46
4	Svaly brucha a systém stabilizačných svalov	64
5	Drieková chrbtica a kríže	82
6	Bedrá, slabiny a sedacie svaly	104
7	Dolné končatiny, členky a nohy	124
	Zostavy	148
	Obrazový register	156
	Autori ilustrácií a fotografií	160

Úvod

K CVIKOM NA STOLIČKE

Predkladané cviky, ktoré možno vykonávať v sede na stoličke alebo v stoji vedľa nej, sú nenáročné vďaka jej opornej funkcii. Sú celkovo bezpečné, pretože stolička zaisťuje dostatočnú stabilitu.

Komu cviky prospejú

Ak dokážete vzpriamene sedieť na stoličke, tieto cviky vám prospejú. Vhodné a užitočné sú pre seniorov, pre ľudí s obmedzenou pohyblivosťou a pre všetkých, ktorí hľadajú ľahšie formy cvičenia. S cvikmi na stoličke je prirodzenejšie zaradiť pohybovú aktivitu do každodenného života než s náročnejšími formami fyzickej aktivity, takže človek sa skôr začne hýbať, čím si podporí zdravie.

Význam pravidelnej aktivity


Prečo je pohyb dôležitý

Ak ste si v minulosti spôsobili zranenie, ktoré ovplyvnilo vašu schopnosť pohybovať sa, pripomenuli ste si význam telesnej aktivity v živote človeka. Pohyblivosť často

považujeme za samozrejmu, kým nám ju čosi nenaruší alebo nás o ňu nepripraví. Vďaka nej zvládame každodenný život. Znamená dar, ktorý nám sprístupňuje mnohé aspekty života od ranného vstávania z postele až po hru s vnúčatami.

Prínosy pohybu pre zdravie

Prvý Newtonov pohybový zákon v zjednodušenej podobe hovorí, že teleso, ktoré je v pokoji, zostáva v pokoji, a teleso, ktoré je v pohybe, zostáva v pohybe. Ľudské telo vyniká v tom, čo robieva najčastejšie. Napríklad nadhadzovač v bejzbale nacvičuje nadhadzovanie lopty veľa ráz každý deň počas mnohých rokov. Telo si na tento opakovaný pohyb časom privykne a bude ho vykonávať čoraz lepšie a účinnejšie.



Teleso, ktoré je v pokoji, zostáva v pokoji, a teleso, ktoré je v pohybe, zostáva v pohybe.

Prvý Newtonov pohybový zákon

Naopak, človek, ktorý väčšinu dňa presedí, pravdepodobne zistí, že sedenie na stoličke mu je najpohodlnejšie, a to ho navádza k tomu, aby takto trávil viac času.

Pohyb vyživuje telo, zlepšuje takmer všetky aspekty telesného aj duševného zdravia a poskytuje regeneračný spánok.

Telesné zdravie

Jedným z viditeľných zlepšení, ktoré človek dosiahne vďaka dôslednému cvičeniu, je skvalitnenie telesného zdravia. Fyzická aktivita zdokonaľuje spôsob, ako sa človek pohybuje, a zvyšuje jeho výkonnosť. Zlepšuje pohyblivosť, dodáva silu a podporuje srdcovo-cievnu sústavu. Eliminuje fyzické obmedzenia, s ktorými je náročné vykonávať každodenné aktivity, ako je chôdza či domáce práce, či príjemné kratochvíle, napríklad golf či hra s vnúcatami na zemi.

Duševná pohoda

Pravidelné cvičenie prispieva aj k duševnej pohode. Je to menej viditeľný benefit pohybovej aktivity. Cvičenie stimuluje tvorbu endorfínov, hormónov, vďaka ktorým sa človek cíti dobre, pretože zmierňujú stres a zlepšujú náladu.

Zvýšenie prítoku krvi do mozgu spôsobené telesnou aktivitou skvalitňuje kognitívne funkcie a pamäť. Ak teda túžite po zdravom tele a zdravej mysli, každý deň sa hýbte.

Spánok

Spánok je biologická nevyhnutnosť, o ktorej sa nediskutuje. Výdatný spánok prispieva

k zlepšeniu takmer všetkých sfér života. Starnutie, žiaľ, negatívne ovplyvňuje hĺbku aj trvanie tohto ozdravného procesu, no pravidelné cvičenie podporuje zdravé spánkové návyky a vedie ku kvalitnejšiemu spánku. Vďaka cvičeniu zaspíte rýchlejšie a v hlbokom spánku strávite viac času.

Vzhľadom na to, že pohybová aktivita dodáva energiu, vyhýbajte sa jej aspoň dve hodiny pred spaním.

Je zrejmé, že cvičenie a pohyb hrajú ústrednú úlohu v živote človeka. Začnite k nim pristupovať ako ku každodenným návykom, teda podobne ako k umývaniu zubov či rúk.

Bezpečnostné opatrenia

Skôr ako sa pustíte do novej cvičebnej zostavy, mali by ste venovať čas niekoľkým dôležitým bezpečnostným opatreniam.

Konzultujte s lekárom

Prv než sa pohlúžite do akejkoľvek novej cvičebnej zostavy, svoj zdravotný stav a plán cvikov preberte s lekárom alebo s fyzioterapeutom. Nielenže ho nadchnete informáciou, že ste sa začali zaujímať o novú fyzickú aktivitu, ale aj vám pomôže s tým, aby bola pre vás čo najbezpečnejšia.

Poskytovateľ zdravotnej starostlivosti vás vyšetří a umožní vám identifikovať akékoľvek potenciálne riziká súvisiace s vykonávaním navrhovaného kondičného plánu. Ak usúdi, že nejaké činnosti či pohyby by mohli ohroziť vaše zdravie, odporučí vám, aby ste sa im vyhýbali.

Cvičenie zlepšuje pohyblivosť, dodáva silu a podporuje srdcovo-cievnu sústavu, poskytuje teda nesmierne užitočné výhody.

Používajte pevnú a stabilnú stoličku

Pri väčšine cvikov opísaných v tejto knihe budete sedieť na stoličke alebo ju využijete v stoji ako oporu. Vďaka rozloženiu váhy a vďaka istote, ktorú nadobudnete pri jej používaní, budete schopní vykonávať mnohé pohyby a cviky, preto je nesmierne dôležité, aby ste si na cvičenie zvolili robustnú a stabilnú stoličku. Vyberte si takú, ktorá udrží vašu telesnú hmotnosť, bude pevne stáť na zemi, pri pohyboch sa nebude nakláňať, bude mať operadlo a v ideálnom prípade bude bez opierky rúk.

Stolička by mala byť zároveň pohodlná. Kým nájdete takú, ktorá pre vás bude

vhodná, možno budete musieť vyskúšať viacero typov.

Začnite pomaly a postupujte pozvoľna

Príliš intenzívne zavedenie nového cvičebného plánu môže mať za následok zranenie, preto je dôležité, aby ste začali pozvoľna, udržiavali si tempo a vyhýbali sa akýmkoľvek cvikom, ktoré vyvolávajú bolesť či nepríjemné pocity.

Pri každom cviku uvádzame odporúčaný počet opakovaní a rozsah sérií. Týmto rozpätiami by ste sa mali riadiť, no v prípade potreby môžete vykonať aj menej opakovaní alebo sérií.

Vždy začnite najľahšou verziou pohybu a postupne zvyšujte náročnosť cviku. Ak chcete vykonávať menej náročný cvik, môžete ho robiť bez odporu alebo môžete spraviť menej opakovaní či sérií.

Časom si všimnete, že cviky sa vám budú vykonávať čoraz ľahšie. Keď budete mať pocit, že je to bezpečné a príjemné, sťažte si pohyb zvýšením odporu pri cvičení: používajte činky (namiesto nich poslúžia aj fľašky s vodou alebo konzervy) alebo gumené matice na cvičenie (dá sa použiť aj uterák), robte viac opakovaní, pridávajte ďalšie série.

Tieto zmeny si možno všimnete až po čase (po týždňoch či mesiacoch), preto sa nedajte odradiť, ak zlepšenie nespozorujete okamžite. Doprajte si čas potrebný na to, aby ste k novej cvičebnej zostave pristupovali zodpovedne a k telu ohľaduplne.

Počúvajte svoje telo

Telo nám rôznymi spôsobmi dáva najavo, čo potrebuje, aby zostalo v bezpečí a pohode. Naučiť sa porozumieť mu je výzva a vyžaduje si to prax. Začnite si preto viac všímať, ako vaše telo reaguje, keď je v pokoji aj keď je v pohybe.

Sledujte, ako veľmi vás niečo bolí alebo vám spôsobuje nepríjemný pocit. Tieto signály sú dôležité, pretože môžu upozorňovať na zranenie alebo riziko úrazu. Venujte pozornosť miestu, intenzite aj druhu bolesti, teda či je ostrá, tupá alebo zvieravá. Ak sa pri pohybe bolesť alebo nepríjemný pocit náhle zhorší, daný pohyb nevykonávajte alebo skúste jeho jednoduchšiu verziu.

Pozornosť by ste mali venovať aj pozitívnym reakciám tela na cvičenie. Zamerajte

sa na to, či vám niektoré z cvikov zmierňujú bolesť, zvyšujú pohyblivosť alebo dodávajú silu či energiu. Sledujte, či každodenné činnosti zvládáte ľahšie alebo či počas dní, keď cvičíte, lepšie spíte. Pozitívne signály sú dôležitými ukazovateľmi, ktoré vás povzbudia, aby ste si naďalej pestovali telesné zdravie.

Dbajte na hydratáciu

Väčšinu vášho tela tvorí voda, pričom životodarnú tekutinu potrebuje na efektívne fungovanie každá bunka. Týka sa to aj buniek svalov, kostí a nervovej sústavy.

Deň začnite vypitím väčšieho pohára vody a dbajte na to, aby ste tekutiny prijímali rovnomerne počas celého dňa. Urobíte lepšie, ak viac vody vypijete v prvej polovici dňa, aby ste sa vyhli častým nočným prechádzkam na toaletu.

Primeraný oddych a zotavenie

Aby pre vás cvičebná zostava mala čo najväčší prínos, nemali by ste zabúdať na odpočinok a zotavenie medzi tréningmi. Po cvičení možno postrehnete bolesť a nepríjemné pocity, niekedy nastúpia o deň či dva neskôr. Vďaka oddychu a zotaveniu sa organizmus bude môcť spamätať zo záťaže, ktorú prinieslo cvičenie. Pouvažujte nad tým, že do tréningu zaradíte niektoré z týchto regeneračných aktivít:

- kvalitný spánok,
- nenáročné prechádzky,
- pokojné plávanie,
- meditáciu a prácu s dychom,
- ľahké domáce práce a práce v záhrade,
- jemný strečing či jogu.

Noste vhodnú obuv

Vhodná obuv chráni nohy a predchádza pádom pri cvičení.

Ak cvičíte doma, mnohé pohyby môžete bezpečne vykonávať aj naboso. Uistite sa však, že podlaha nie je klzká, že je čistá a bez prekážok.

Ak sa rozhodnete cvičiť v topánkach, nájdite si také, ktoré dobre priliehajú k zemi, majú širokú špičku, v ktorej sa prsty môžu roztiahnuť, aby vám poskytli stabilnejšiu základňu, a nemajú výrazne vyvýšenú pätu.

Vo zvolenej obuvi by ste sa pri vykonávaní cvikov mali cítiť pohodlne a bezpečne.

Prínosy cvikov na stoličke

Lepšia pohyblivosť a ohybnosť

Ak si zlepšíte pohyblivosť a ohybnosť, nadobudnete väčšiu slobodu a uľahčíte si každodenné úkony. Môže vám to aj zmierniť bolesť a bežný deň zvládnete s oveľa väčšou energiou.

V tejto knihe nájdete veľa cvikov, ktoré vám pomôžu zlepšiť pohyblivosť a ohybnosť v hlavných kĺboch tela.

Zlepšenie rovnováhy

Na nácvik udržiavania rovnováhy sa pri iných cvičebných zostavách veľmi nedbá napriek tomu, že je to pre seniorov kľúčový aspekt. Trénovanie tejto schopnosti znižuje riziko pádov.

Hoci sa mnohé cviky opísané v knihe vykonávajú v sede, pri niektorých by si človek mal rozvíjať rovnováhu, pričom oporu by mu mala poskytovať stolička.



Posilňovanie

Cviky na stoličke zvyšujú svalovú silu, čo je nesmierne dôležité, keď si chcete zachovať nezávislosť pri každodenných činnostiach.

Silový tréning spočíva v zapájaní svalov takým spôsobom, aby pohyb pre ne predstavoval výzvu. Keď sa svaly dostatočne namáhajú, stimuluje to ich rast a rozvíjajú sa cieľové svalové skupiny.

V tejto knihe nájdete veľa posilňovacích cvikov. Vždy si pripomeňte, že musíte začať pomaly a záťaž zvyšovať postupne.



Podpora krvného obehu

Srdcovo-cievna sústava zodpovedá za rozvádzanie okysličenej krvi do celého tela. Vďaka povzbudeniu krvného obehu zostanú všetky tkanivá zdravé, predchádza sa tým stuhnutosti a zmierni sa pobolievanie. Pravidelné cvičenie podporuje krvný obeh v celom tele, zvyšuje silu srdca a zlepšuje jeho fungovanie.

Vyššia funkčná kapacita

Popri fyziologických prínosoch cvičenie znásobuje aj schopnosť vykonávať každodenné aktivity, ako sú domáce práce či hra s vnúčatami. Ak si zlepšíte funkčnú kapacitu, podporíte a udržíte aj svoju nezávislosť a zvýšite si kvalitu života.

Kedy a ako často treba cvičiť

Vytvorte si zostavu

Cvičebná zostava by mala zodpovedať vašej aktuálnej kondícii, cieľom, predchádzajúcim skúsenostiam s cvičením, dostupnému času a dĺžke zotavovania.

Nemusíte vykonávať všetky cviky uvedené v tejto knihe. Namiesto toho si z každej časti vyberte niekoľko vhodných pohybov a vytvorte si komplexnú a vyváženú zostavu. Zamerajte sa na cviky, ktoré vám uľahčujú každodenné fungovanie a ktoré posilňujú časti tela, na ktorých chcete pracovať. Nepretržite počúvajte svoje telo a zostavu upravujte tak, aby vyhovovala vašim individuálnym cieľom.

Na konci knihy nájdete odporúčané cvičebné zostavy. Môžete začať nimi.

Vypestujte si návyk

Najväčšou výzvou každého cvičebného plánu je dôslednosť. V prípade, že s cvičením začínate alebo sa k nemu vraciate, cvičte zatiaľ dva až tri razy za týždeň. Ak nadobudnete pocit, že telo si po predchádzajúcom cvičení dostatočne oddýchlo, počet tréningov v týždni pozvoľna zvyšujte. Možno vám pomôže, ak nové cvičebné návyky pridružíte k tým, ktoré sú pre vás už bežnou rutinou, ako je napríklad čistenie zubov. To znamená, že si zacvičíte ráno hneď po tom, čo dokončíte rannú hygienu v kúpeľni.

Prvých niekoľko týždňov pestovania nového návyku bude najťažších. Zostaňte pozitívne naladení, disciplinovaní a láskaví k svojmu telu.

Duševné a emočné zdravie

Úľava od stresu a všímavosť

Jednou z výhod týchto cvikov je, že pri nich môžete využiť ako oporu stoličku. Vďaka nej má cvičenie relaxačný charakter a vy si tak skôr zmiernite stres aj úzkosť. Pri vykonávaní cvikov sa sústreďte na dýchanie a pocity, ktoré vám prechádzajú telom.

Zlepšenie nálady a kognitívnych funkcií

Pri cvičení sa vyplavujú endorfíny, hormóny, vďaka ktorým sa cítime dobre. Tieto prirodzene vylučované látky prispievajú k lepšej nálade.

Zistilo sa, že cvičenie zlepšuje kognitívne funkcie, a keďže zvyšuje prítok krvi do mozgu, potenciálne spomaľuje ich úpadok.



Buďte dôslední a zabávajte sa


Každý z nás túži pohybovať sa slobodne, bezpečne a bez bolestí. Pohyb pre vás spočiatku môže predstavovať výzvu, no ak v ňom začnete vidieť skôr radosť než povinnosť, povzbudí vás to k tomu, aby ste cvičili častejšie. Pohyblivosť nie je čosi, čo máme, ale niečo, čo sa ustavične snažíme rozvíjať a udržiavať.

Na ceste k lepšiemu zdraviu a väčšej pohode vám želim veľa zábavy!

Ďalšie kroky

V nasledujúcich častiach nájdete série cvikov usporiadaných podľa cieľovej oblasti tela. Na konci knihy objavíte tri navrhované cvičebné zostavy.





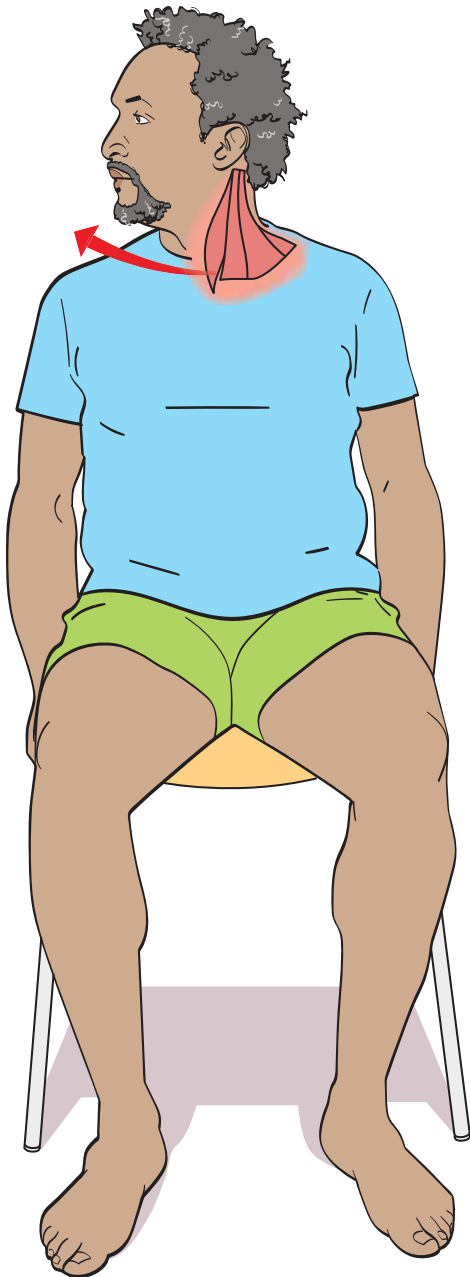
Oblasť krčnej chrbtice, kde ťažká hlava prichádza do kontaktu s krehkou chrbticou, predstavuje jedno z miest, ktoré stuhnutosť a bolesť postihujú najčastejšie. Aby ste zmiernili akékoľvek nepríjemné pocity v tejto zraniteľnej oblasti, pravidelne vykonávajte napínacie cviky zacielené na vlasovú časť hlavy, tvár a krk. Mnohé z nich zmobilizujú ďalšie svaly v hornej časti tela.

1

Hlava a krk

Obzretie sa ponad plece

Ak si chcete zlepšiť či udržiavať pohyblivosť krku, tento dôležitý cvik ľahko zaradíte do svojho dňa. Prospeje vám pri pohyboch, ktoré si vyžadujú rotáciu hlavy, napríklad pri šoférovaní, plávaní či hraní golfu.



Postup

- 1** Pohodlne a vzpriamene sa posadíte na stoličku a ruky si položíte do lona alebo na opierky.
- 2** Pomaly otáčajte hlavu nabok bez toho, aby ste rotovali trup.
- 3** Keď dosiahnete koniec príjemného rozsahu pohybu, pomaly otáčajte hlavu opačným smerom.

Cvičte správne

- ✓ Skôr ako začnete otáčať hlavu, jemne zatlačte nohami do zeme, aby telo zostalo vo vzpriamenej polohe.
- ✓ Keď sa budete pozerieť ponad plece, neprikyvujte.
- ✓ Pred rotáciou si predstavte, že máte dlhý krk.

+ PRÍNOSY

- Zlepšuje pohyblivosť a funkciu krku.
- Zmierňuje bolesť a stuhnutosť krku.
- Zlepšuje držanie tela.

! KONTRAINDIKÁCIE

- bolesť či zranenie krku
- nedávna operácia krku alebo hlavy



CIEĽOVÉ OBLASTI

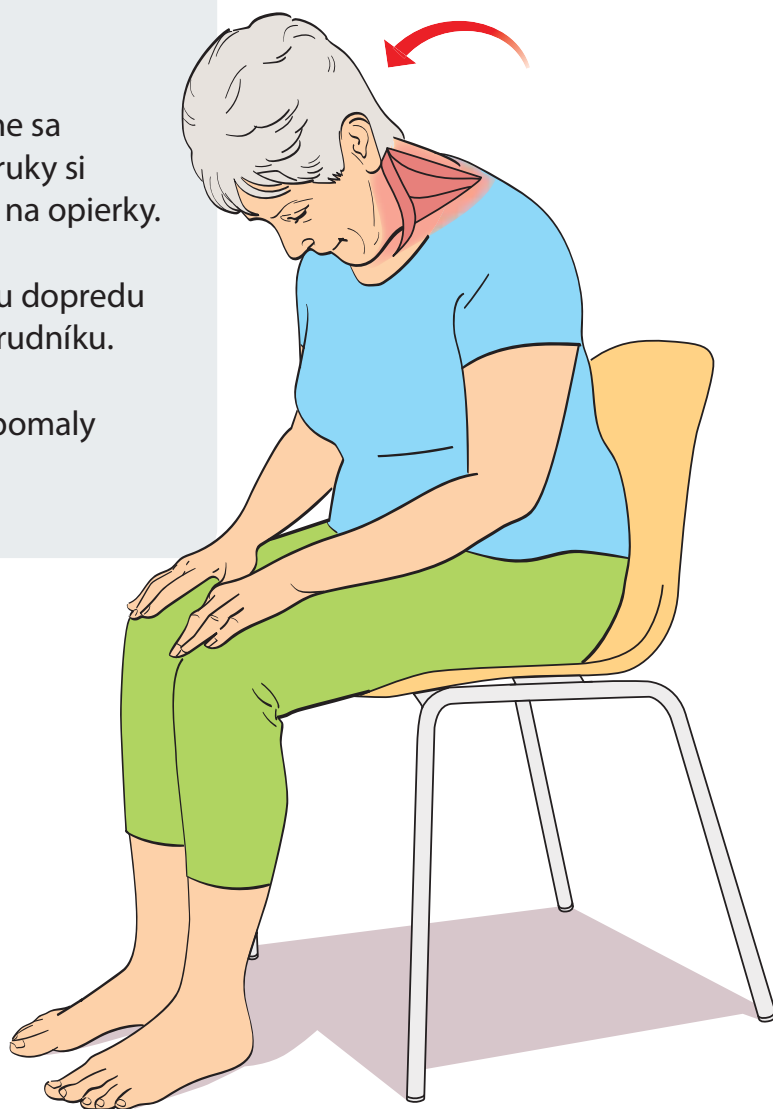
rotátory krku

Kývanie hlavou

Predkláňanie a zakláňanie krku je nesmierne dôležité na udržiavanie zdravej krčnej chrbtice a zníženie stuhnutosti. Tento jemný cvik zlepšuje pohyblivosť krku, skvalitňuje držanie tela a zmierňuje svalové napätie, čím podporuje celkové zdravie a pohodu.

Postup

- 1** Pohodlne a vzpriamene sa posadíte na stoličku a ruky si položíte do lona alebo na opierky.
- 2** Pomaly spúšťajte hlavu dopredu a bradu približujte k hrudníku.
- 3** Dvíhajte hlavu a zrak pomaly upierajte k stropu.



Cvičte správne

- ✓ Skôr ako začnete kývať hlavou, jemne zatlačte nohami do zeme, aby telo zostalo vo vzpriamenej polohe.
- ✓ Keď budete zakláňať krk (pozerať hore), jazyk tlačte k podnebiu.
- ✓ Pri predklone krku (pohľade dolu) uvoľnite hlavu a predstavte si, že jej hmotnosť vám pomáha vykonať pohyb.

+ PRÍNOSY

- Zlepšuje pohyblivosť a funkciu krku.
- Skvalitňuje držanie tela.
- Zmierňuje bolesť a stuhnutosť krku.

! KONTRAINDIKÁCIE

- bolesť či zranenie krku
- nedávna operácia krku alebo hlavy
- bolesť pri pohybe



CIEĽOVÉ OBLASTI

ohýbače krku
vystierače krku

