

Rajko Vute

Izbrane in prilagojene aktivnosti v vodi za boljšo mobilnost starejših

POVZETEK

S prilagojenimi in izbranimi oblikami vadbe v vodi širimo možnosti in krog udeležencev tudi med starejšimi. Plavanje in druge aktivnosti v vodi dokazano pomagajo pri razvijanju in ohranjanju sposobnosti gibanja ter z njo povezane samostojnosti, ki je v starosti zelo cenjena. Predstavljamo izbrane vaje in igre v vodi, ki jih v praksi pogosto uporabljamo in za katere menimo, da prispevajo k boljši mobilnosti starejših, predvsem tistih po šestdesetem letu starosti. Med temi aktivnosti izpostavljam vadbno za razvijanje in ohranjanje ravnotežja, moči in gibljivosti. Uporabili smo tudi izkušnje in znanje iz plavalnega koncepta Halliwick.

Gljučne besede: starejši, aktivnosti v vodi, mobilnost

AVTOR

Dr. Rajko Vute je izredni profesor za področje športnih dejavnosti oseb s posebnimi potrebami. Je tudi senior inštruktor za Halliwickov plavalni koncept. Predava in raziskuje področja povezana s športno dejavnostjo oseb s posebnimi potrebami. V zadnjem obdobju daje poseben poudarek proučevanju telesne dejavnosti med starejšo populacijo. Avtor je gostujoči profesor na Akademiji za telesno kulturo Jozef Pilsudski v Varšavi in na fakulteti za telesno vzgojo in šport v Biali Podlaski, Poljska. Na Pedagoški fakulteti Univerze v Ljubljani je nosilec predmeta terapevtska rekreacija za starejše.

ABSTRACT

Selected and adapted water activities for improved mobility of older people

With adapted and selected forms of sport activities we enlarge the possibilities of active sport participation among older people. Swimming and other water activities have proved to be beneficial for maintaining and developing mobility and greater independence of older people. We present the selected activities and games in the water that we often use in practice and believe that they contribute to the improvement of mobility, especially for those over the age of sixty. Among water exercises, where we have also used experiences and knowledge from Halliwick swimming concept, we have exposed those which help to maintain and develop the balance, strength and flexibility.

Key words: older people, water activities, mobility

AUTHOR

Dr. Rajko Vute is an associate professor of sports activities for persons with special needs. He is also a senior Halliwick swimming instructor, he has lectured and researched on issues related to the sports for the disabled and in the last years particularly on physical activities for older people. Currently is a visiting professor at Academy of Physical Education Jozef Pilsudski Warsaw, Faculty of Physical Education and Sport in Biala Podlaska, Poland. At the Faculty of Education, the University of Ljubljana, he teaches the subject Therapeutic Recreation for Older People.

1 RAZUMEVANJE STAROSTI IN STARANJA

Dejstvo je, da se staranju in starosti ni mogoče izogniti. Staranje populacije pa med drugim odpira vrsto novih pristopov in možnosti. Gerontologija, ki proučuje starost in staranje s kliničnega, biološkega, zgodovinskega in sociološkega vidika, je s povečanim zanimanjem za vplive telesne vadbe na procese staranja dobila nadgradnjo v novi disciplini imenovani gerokineziologija, ki temelji na povezavi staranja in gibanja telesa; spada v ožje področje kineziologije in se osredotoča na razumevanje in vplive telesnih dejavnosti na zdravje in počutje starejših (Griffin, 2006). Razlike v telesnih ali drugih sposobnostih so pri starejših lahko občutne. Spodbudne so ugotovitve, da redna telesna dejavnost lahko upočasni staranje in starostne težave tudi za deset in več let. Vsako od tako pridobljenih let se pri kakovosti življenja starejših močno občuti.

Pri opisovanju staranja se srečujemo s tremi opredelitvami, ki se nanašajo na kronološko starost, kjer štejemo leta, biološko starost, ki je definirana s staranjem bioloških procesov in sistemov, in funkcionalno starost, kjer primerjamo telesne in mentalne sposobnosti posameznikov enakih let in spola.

Sposobnosti posameznikov je mogoče razvrstiti v skupine (Spiriduso, 1995), ki so opredeljene kot telesna elita, telesno močna oz. fit skupina, telesno samostojni, telesno občutljiva skupina in telesno odvisni. Telesna elita se vključuje v športna tekmovanja, v zahtevne in tvegane športe in aktivnosti, ki terjajo veliko moči. Telesno močna oz. fit skupina je sposobna zmerno fizično zahtevnega dela in vključevanja v vzdržljivostne športe, igre in večino hobijev. Telesno samostojni so skupina, ki opravljajo lažja fizična dela, se vključujejo v lažje oblike športno-rekreativnih dejavnosti, vrtnarijo, hodijo na sprehode, vezejo, hodijo na potovanja in vozijo avto. V telesno občutljivo skupino sodijo posamezniki, ki lahko opravljajo lažja domača hišna opravila, so samostojni pri pripravi hrane in nakupovanju. Telesno odvisni pa so tisti, ki potrebujejo pomoč pri hoji, umivanju, oblačenju, hranjenju, včasih je potrebna tudi institucionalna pomoč.

Zanimive so tudi navedbe (Bee, 2016), ki se hipotetično nanašajo na situacijo, kjer bi bil posameznik bolj ali manj pasivni opazovalec lastnih sprememb staranja

in izgubljanja sposobnosti ter za njihovo upočasnitev ne bi storil ničesar v smislu aktivnega in zdravega načina življenja.

Izpostavljamo nekatere značilne spremembe, ki se pojavljajo v poznejših starostnih obdobjih. V šestdesetih letih starosti se aerobne sposobnosti v primerjavi z dvajsetletnikom zmanjšajo za okoli tretjino, medtem ko se vzdržljivost zmanjšuje bistveno počasneje. Zmanjšuje se tudi telesna višina, do 1 cm na leto, kar je povezano z zmanjševanjem mišične in kostne mase. V tem obdobju postajajo sklepi manj gibljivi, zmanjša se prožnost mišic, zmanjšujeta se tudi splošna moč in hitrost. Maščobne obloge, posebej okrog pasu, povečujejo možnost srčnih obolenj in sladkorne bolezni. V sedemdesetih letih starosti se nadaljuje izguba telesne višine, kar pogosto vodi v težave z držo, najpogosteje je to kifoza. Te spremembe se odražajo v dihalnih sposobnostih, pojavljajo pa se tudi bolečine v vratnem predelu. V tem desetletju oseba povprečno izgubi do četrtnine mišične mase v primerjavi s tridesetimi leti. Pri ženskah pa se skoraj tretjina sooča s pojavom krhkosti kosti oziroma osteoporozo. Spremembe v osemdesetih letih zaznamuje proces atrofije, ki je najbolj vidna pri mišicah, niso pa izvzeti tudi organi, kot so jetra in ledvica. Metabolizem se upočasni, pojavlja se izguba vode v telesni strukturi.

Na mnoge stvari, ki se z leti spreminjajo in zmanjšujejo, nimamo vpliva, lahko pa jih vsaj deloma upočasnimo z načrtno in redno umsko in telesno vadbo. Tudi zato velja poudariti pomembnost vključevanja starejših v športno rekreativne dejavnosti, med katere spadajo tudi raznolike dejavnosti v vodi. S prilagoditvami in poenostavitvami vadbe širimo krog aktivnih udeležencev, posebej med ljudmi s posebnimi potrebami in starejšimi. Ohranjati zdravje in gibalno samostojnost je temeljni cilj nas vseh. Ločnica, kdaj nekdo postane oseba s posebnimi potrebami, je posebej med starajočo se populacijo še posebej tanka, če sploh obstaja (Vute, 2012).

2 POMEN IN NAČINI VADBE V VODI ZA STAREJŠE

2.1 STAREJŠI IN ŠPORTNO REKREATIVNA VADBA

Redna in načrtno izpeljana športno rekreativna vadba lahko pomembno prispeva k temu, da starejši razvijajo in ohranjajo svojo telesno kondicijo, krepijo samozavest in povečajo samostojnost gibanja v okolju, kjer živijo. Prav tako z ustrežno vadbo zmanjšujemo uničujoče vplive stresa, povečujemo miselno prožnost, spodbujamo ustvarjalnost, nadomeščamo slabe navade in razvade, kjer prednjačita uživanje alkohola in kajenje. Pomemben prispevek k uspešnemu vključevanju starejših v programe športno rekreativne vadbe omogoča pristop, ki je prilagojen sposobnostim starejših. Tudi pri starejših je opazen premik od socialnega dožemanja omejitev k iskanju in uporabi njihovih dejanskih zmožnosti.

Danes zelo radi poudarjamo pomen človekovega duševnega in telesnega zdravja, telesne pripravljenosti in dobrega počutja. Pri starejših so pogosto prisotne določene posebne potrebe, ki jih določajo zmanjšane ali spremenjene sposobnosti, nastale iz različnih vzrokov. Zato je pristop pri načrtovanju in izvajanju športno rekreativne vadbe zasnovan na prilagoditvah in poenostavitvah, saj takšen pristop prinaša vrsto prednosti, med najbolj cenjenimi pa je gotovo pot, ki s pomočjo zaupanja vase pelje v večjo samostojnost pri vadbi. Raznovrstna ponudba dejavnosti, s poudarkom na gibanju, omogoča zabavo in osebno rast, krepitev vitalnih telesnih funkcij, ima pa tudi opazen pozitiven vpliv na socialno, vedenjsko in emocionalno področje. V okviru športno rekreativnega udejstvovanja je za starejšo populacijo pomembna pomoč pri premagovanju socialne izolacije, dolgočasje in osamljenosti. Strokovno oblikovani programi športno rekreativne vadbe za starejše osebe so tudi finančno ugodna metoda rehabilitacije in terapevtske obravnave. Takšni programi vadbe pri starejših povečajo možnosti za ohranjanje tiste moči, ki omogoča gibalno samostojnost in neodvisnost. Ta sposobnost pa postaja v poznih letih človekovega življenja ključnega pomena.

Zelo pomembno je, da znamo starejše motivirati za vadbo, pa naj gre za posameznika ali skupino. Dobro opazovanje udeležencev v procesu vadbe lahko omogoči, da hitreje odpravimo nekatere nevšečnosti, ki so lahko telesne, psihološke ali socialne narave. Za vodenje omenjenih dejavnosti potrebujemo osebo, ki pozna teoretične in praktične pristope prilagojene športne vadbe in ima védenja o medicinskih in psiholoških posebnostih in stanjih oseb, ki jih opredeljujemo kot starejše.

Starejši, posebej v poznih letih, imajo veliko skupnih točk z osebami, ki jih opredeljujemo kot osebe s posebnimi potrebami in ki imajo ovire ali motnje na telesnem, duševnem ali senzornem področju. Vsem tem skupinam ljudi je prilagojen pristop v prvi vrsti tudi namenjen. Uspešnost vključitve gibalnih in športnih dejavnosti v življenje starejših je odvisna tudi od osebne integritete vključenih, tradicije in športne kulture okolja in prilagoditvene prožnosti.

2.2 POMEN PLAVANJA IN VADBE V VODI ZA STAREJŠE

Plavanje štejemo med tista gibanja, ki jih ni mogoče pridobiti z drugimi vsakodnevnimi izkušnjami, kot sta npr. hoja ali tek. Plavanje in druge aktivnosti v vodi dokazano pomagajo pri razvijanju in ohranjanju sposobnosti gibanja ter z njo povezano samostojnost, ki je v starosti zelo cenjena. Ohraniti telo pri močeh in prožno, vzdrževati srčno-žilno in dihalno sposobnost na optimalni ravni je pomembno za telesno pripravljenost vsakogar, ne glede na leta. Moč in učinki različnih dejavnosti v vodi se kažejo tudi pri medicinski rehabilitaciji.

Da želja po športnem udejstvovanju in novih izzivih na področju športa ostaja tudi v poznejšem življenjskem obdobju, potrjuje raziskava, v katero je bilo vključenih 66 žensk, starejših od 65 let, iz osrednje Slovenije (Novak, 2019). Plavanje

so vprašane prisodile mesto med tistimi športnimi aktivnostmi, s katerimi se poleg hoje, kolesarjenja in planinarjenja še zdaj najpogosteje ukvarjajo.

Za vsakogar, ki se vključuje v različne oblike vadbe v vodi ali ob njej, je zelo priporočljivo, da obvlada tudi osnove plavalnih veščin, da je torej plavalec oziroma plavalka. Znanje plavanja presega pomen obvladovanja preostalih športnih dejavnosti, saj poleg zagotavljanja varnega gibanja v vodi omogoča tudi bivanje v naravi z ugodnim vplivom sonca in zraka. Tudi za plavanje velja, da prej ko se ga začnemo učiti, bolje je, pa tudi, da nikoli ni prepozno. Verjamemo, da z uporabo primerne metode učenja plavanja, npr. s pomočjo Halliwickovega plavalnega koncepta, lahko vsakogar, ne glede na njegovo starost in sposobnosti, naučimo te izjemno pomembne veščine (Vute, 2019).

Upoštevati velja, da vsako gibanje, na kopnem ali v vodi, vedno vključuje tudi vzpostavljanje ravnotežnega položaja. Osebe z nepravilnostmi v delovanju vestibularnega sistema ne občutijo natančnega delovanja sil gravitacije in imajo posledično težave s celovito kontrolo svojega telesa. Pri porušenem ravnovesju je načeta tudi ustrezna mišična kontrola, rezultat pa se kaže v težavah pri ohranjanju in vzpostavljanju ravnotežja med sedenjem, stojo in pri gibanju (Cheatum, 2000). Težave z vestibularnim sistemom in posledično z ravnotežjem so pri starejših od sedemdeset let pogost razlog za obisk pri zdravniku. Pri ohranjanju mobilnosti starejšega in zmanjševanju oziroma preprečevanju padcev si močno prizadevamo tudi za ohranjanje ali izboljševanje mišične moči in gibljivosti.

Med aktivnostmi, ki ugodno vplivajo na ohranjanje in vzpostavljanje ravnotežnih položajev, razvijanje mišične moči in povečevanje gibljivosti pri starejših, izstopajo prav raznovrstne aktivnosti v vodi. Pri njihovem izbiranju moramo upoštevati, da odrasli želijo razumeti pomen aktivnosti in v njih najti miselni izziv. Igre ob tem pomagajo pri sprostitvi, dobrodošla je tudi vadba ob glasbi. Pri vključevanju v vadbo v vodi upoštevamo stopnjo znanja in izkušenj vključenih in njihovo zdravstveno stanje, saj tovrstne informacije predstavljajo osnovo za varno vadbo, učinkovito načrtovanje in izvajanje. Vodje morajo biti pozorni na motivacijo udeležencev, vrsto aktivnosti, ustrezne prilagoditve, zahtevnost, pogostost in trajanje vadbe. Tista vadba, ki omogoča prijetno izkušnjo in zadovoljstvo, istočasno tudi zmanjšuje nevarnost, da bi starejši zašli v spiralo malodušja zaradi zmanjševanja telesnih in duševnih sposobnosti in se utopili v samopomilovanju.

Za zmanjševanje težav, ki se pojavljajo pri kroničnih boleznih, usmerjamo pozornost na redno telesno vadbo, sproščanje, masaže in k skrbi za pravilno držo. Vse naštetu ni vedno dovolj, da težave izginejo, vendar velja poizkusiti, saj bolečine zelo vplivajo na posameznikovo razpoloženje, mobilnost, spalni vzorec, vsakodnevno življenje in socialne stike. Pri starejših je pogosto prisoten pojav ene ali več kroničnih težav, ki se odražajo v določenih omejitvah, povezanih z domačimi opravili, pri hoji, dvigovanju predmetov, vožnji avtomobila,

itd. Z zgodnjo obravnavo specifične kronične težave in usmerjeno vadbo lahko upočasnimo ali preprečimo del nastalih težav.

2.3 AKTIVNOSTI V VODI ZA BOLJŠO MOBILNOST STAREJŠIH

Predstavljamo nekatere vaje in igre v vodi; take, ki jih v praksi pogosto uporabljamo in za katere menimo, da prispevajo k boljši mobilnosti starejših, predvsem tistih po šestdesetem letu. Med temi aktivnostmi izpostavljamo vadbo za razvijanje in ohranjanje ravnotežja, moči in gibljivosti. Zahtevnost vadbe sega od preprostih vaj z nekaj ponovitvami in nekaj minutnim trajanjem do napredne in športno zasnovane vadbe. Vsaka vadba naj vključuje ogrevanje in zaključek s sprostitvijo in razteznimi vajami.

Premikanje v vodi

Hoja je najnaravnejša oblika človeškega gibanja in jo z lahkoto vključimo v aktivnosti v vodi. Za hojo ne potrebujemo novih spretnosti in znanj, izjeme so pri bolezenskih stanjih, kjer pa je vzpostavitev te naravne oblike gibanja lahko zahteven in dolgotrajen proces. Hoja v vodi predstavlja osnovo nadaljnjih plavalnih dejavnosti. Gibanje v vodi lahko preizkušamo na zelo različne načine, od hoje in teka v različnih smereh do iger ravnotežja.

Načini gibanja v vodi:

- hoja naprej, nazaj, stransko, z rotacijami,
- hoja po ravni liniji,
- hoja po diagonalni,
- hoja z menjavo smeri,
- hoja v parih,
- hoja v majhnih skupinah,
- poskoki v različicah, itd.

Učinkovito gibanje v vodi je v veliki meri odvisno od telesnih sposobnosti posameznika. Omejitve premikanja okončin povzročajo negativne učinke na izvajanje gibalnih spretnosti. Prilagoditve in poenostavitve gibalnih zahtev so sestavni del uspešne zasnove vadbe v vodi za starejše, tudi pri hoji v vodi. Učinkovito delo zahteva, da je naša pozornost usmerjena na položaj telesa posameznika in njegov način gibanja. Pozorni moramo biti na globino vode, kjer izvajamo vadbo, položaj telesa, hitrost gibov, razpon gibov, moč pri izvedbi gibov in napredek pri izvedbi nalog. Pri izvajanju gibanja v vodi in premagovanju odpora si lahko učinkovito pomagamo z delom rok. Delo s starejšimi se mnogokrat začne prav s hojo v vodi, kar predstavlja izziv, ki omogoča dragocene izkušnje. Plavanje sodi med tista naravna gibanja, ki jih ni mogoče pridobiti z drugimi vsakodnevnimi izkušnjami, kot sta hoja ali tek. Premikanje v vodi se človek nauči sorazmerno hitro, proces učenja pravilne plavalne tehnike, ki človeku omogoča, da se premika v vodi hitro in dalj časa, pa je razmeroma dolg. Različne oblike hoje in iger v vodi

učinkovito odpirajo pot k plavalni pismenosti, ki nedvomno bogati kakovost in pestrost preživljanja prostega časa.

Vadba v vodi za ohranjanje in razvijanje ravnotežja

Sposobnost ohranjanja in vzpostavljanja ravnotežnega položaja je izjemno pomembna, posebej v starosti in pri nekaterih zdravstvenih stanjih. Dejavniki, ki pogojujejo ravnotežje, so poleg centralnega ravnotežnega organa v srednjem ušesu in ravnotežnega centra v malih možganih tudi vid, sluh, tetivni in mišični receptorji, receptorji v sklepih in taktilni receptorji v koži. Pri porušenem ravnotežju je načeta tudi ustrezna mišična kontrola, kar se kaže v težavah pri ohranjanju in vzpostavljanju ravnotežja med sedenjem, stojo in nasploh pri gibanju. Ker na nas nenehno delujejo sile, ki rušijo ravnotežni položaj, se moramo na tovrstne motnje odzvati z ustreznim kompenzacijskim gibanjem.

Med dejavnostmi, ki ugodno vplivajo na ohranjanje in vzpostavljanje ravnotežnih položajev pri vseh starostnih skupinah, izstopajo prav aktivnosti v vodi in plavanje. Za starejše je to pogosto tista oblika vadbe, ki ohranja vitalne mehanizme zanesljivega gibanja v svojem bivalnem prostoru in širše. Vaje in igre, ki izboljšujejo kontrolo ravnotežja, lahko izvajamo posamezno, v paru ali manjših skupinah.

Osnovne vaje:

- hoja v različnih oblikah,
- jogging,
- poskoki z odzivom z eno nogo,
- sonožni poskoki,
- stopanje vstran, itd.

Za večjo dinamiko in pestrost lahko v vadbo vključujemo tudi igre, štafete, lovljenja, itd. Pri Halliwickovem konceptu učenja plavanja (Halliwick Association of Swimming Therapy, 2010) so igre del procesa učenja in so osredotočene na pridobivanje izkušenj osnovnega gibanja, spreminjanja smeri gibanja, dihanja, nadzorovanja položaja glave, uporabe turbulence in vzgona, drsenja v vodi itd. Vaje in igre upoštevajo potrebe po psihičnem prilagajanju, uravnoteževanju, nadzorovanju gibanja in obvladovanju plavalnih veščin ter so dobrodošle za ohranjanje in razvijanje ravnotežja pri starejših.

Primeri vaj in iger:

- ploskanje z rokami, povezano z ritmičnim vdihovanjem in izdihovanjem v vodo;
- hoja v različne smeri, posnemanje korakov velikana;
- igra »sonce, dež, veter«: sonce – ležanje na hrbtu, dež – brcanje z nogami, veter – pihanje v vodo;
- igra »Pošiljanje paketov«: plavalci s pomočjo inštruktorjev menjavajo mesta v krogu v sedečem položaju;

- ležanje na hrbtu, »mrtvak«, in upiranje valovom, ki jih z gibanjem ustvarjajo drugi v skupini;
- hrbtno plavanje v obliki osmice;
- hrbtno plavanje samo z delom nog ali rok.

Vadba v vodi za ohranjanje in razvijanje moči

Moč opredelujemo kot sposobnost za učinkovito izkoriščanje sil mišic pri premagovanju ovir. Pri dinamičnem ali izotoničnem napenjanju se mišice krajšajo ali podaljšujejo, rezultat pa je gibanje. Pri statičnem ali izometričnem napenjanju pa mišice ne spreminjajo dolžine, povečuje se zgolj napetost oz. tonus, brez gibanja. Sama struktura pa je utemeljena na eksplozivni, repetitivni in statični moči. Z načrtno, predvsem z dinamično vadbo, lahko tudi pri starejših izboljšamo delovanje gibalnih centrov, prevodnost živčnih poti, aktiviranje večjega števila motoričnih enot, boljšo prekrvavitev in večji energetski izkoristek.

Vadba za moč pomembno vpliva na odebelitev in podaljšanje mišičnih vlaken (hipertrofija), saj vemo, da je proces propadanja mišičnih vlaken (atrofija) eden ključnih problemov pri starejših. Koristi od vadbe moči se odražajo pri vplivu na hitrost, pri boljšem nadzoru nad mišično aktivnostjo pri koordinaciji, pri preciznosti in ravnotežju, večji gibljivosti, boljši vzdržljivosti in pri vplivu na držo telesa. Fizikalne zakonitosti hidrostatične in hidrodinamične, kot so pritisk, specifična teža, vzgon in odpor vode, so stalnica pri praktičnem delu v vodi, kjer so možnosti vadbe za ohranjanje in razvijanje moči pri starejših mnogo širše kakor v telovadnici. Prednosti, ki ju kaže izkoristiti, sta v uporabi odpora vode in možnostih večje obtežitve.

Primeri vaj za krepitev zgornjega dela telesa:

- boks pod vodo,
- kroženje z rokami v vodi,
- zamahi z rokami v vodi,
- plavanje samo z uporabo rok.
- Primeri vaj za krepitev spodnjega dela telesa:
- tek na smučeh,
- hitrostno drsanje,
- hoja z visokim dvigovanjem kolen, itd.

Primeri vaj za krepitev trupa:

- obračanje trupa,
- hoja s predklonom in zravnano,
- hoja naprej z odkloni.

Primeri vaj za raztezanje:

- hoja po petah,

- hoja z iztezanjem rok,
- koraki balerine.

Po vadbi za krepitev in ohranjanje moči v vodi je tudi za starejše ljudi zelo priporočljivo, da dodamo vaje za raztezanje.

Vadba v vodi za ohranjanje in razvijanje gibljivosti

Gibljivost je opredeljena kot sposobnost doseganja maksimalnih gibov v sklepih in sklepnih sistemih in pomembno vpliva na telesno sposobnost in pripravljenost posameznika. Obstaja pomembna povezanost z drugimi motoričnimi sposobnostmi kot so hitrost, moč, preciznost, koordinacija in ravnotežje. Med osnovne vrste gibov spadajo upogibanje, iztezanje, odmikanje, primikanje, vrtenje, dvig okončine naprej in nazaj ter obračanje. Z leti se gibljivost zmanjšuje, kar je posledica okostenevanja, obrabe hrustančnih oblog v sklepih, prožnosti mišic, itd. Starejši so pri tem posebej izpostavljeni, saj je gibljivost razen pri športnem udejstvovanju zelo pomembna pri njihovih vsakdanjih opravilih, telesni drži in za dobro počutje nasploh.

Učinkovito vadbo za ohranjanje in izboljšanje gibljivosti dosežemo z upoštevanjem ogrevanja, postopnosti raztezanja, občutenja lastnega telesa, s preprečevanjem bolečin pri raztezanju, s sprostitvijo mišic, s kontrolo zamahov in nihanj, s sproščenim dihanjem, z individualnim pristopom in z vedenjem v skladu s tem, kar želimo doseči.

Voda zaradi svojih specifičnih lastnosti omogoča skoraj idealne pogoje za vadbo, tudi za ohranjanje in razvijanje gibljivosti. Vplivi, kot je vzgon, zelo razbremenijo sklepe in omogočajo vadbo tudi osebam po poškodbah in tistim s prekomerno težo. Vadba gibljivosti zmanjšuje možnost poškodb sklepov, prispeva k ohranjanju njihove prožnosti in stabilnosti. Vadba v vodi omogoča izvajanje zelenih gibov s pomočjo odpora vode, ki upočasni gibe in naredi gibanje varnejše. Ob tem pa zahteva več moči kot vadba na suhem pri enaki hitrosti izvajanja gibov. Odpor prilagajamo sposobnostim in potrebam vsakega posameznika. Pri vadbi za ohranjanje in povečanje gibljivosti moramo posvetiti pozornost vsakemu posameznemu sklepu. Vaje praviloma usmerjamo v kroženja, odmikanja in primikanja. Vadba gibljivosti v vodi naj poteka tako, da so deli telesa, ki so jim vaje namenjene, pod površino vode in izvedene z ustreznim razponom oz. amplitudo.

Nekaj napotkov, ki so vezani na vadbo za roke in ramena:

- gibi naj bodo počasni,
- izvajanje naj bo tekoče,
- izogibamo se gibom s prekomerno amplitudo.

Pri vadbi za hrbtni del smo pozorni, da je drža telesa nevtralna.

Za vadbo, ki obremenjuje kolke, upoštevamo, da so gibi počasni in da je izvedba tekoča.

Za vadbo za kolena upoštevamo, da po poškodbah ne izvajamo vaj z odporom in da se trudimo ohranjati centralni položaj telesa.

Sproščanje je zelo pomemben del vsake vadbe. Vaje raztezanja so sestavni del tudi pri delu v vodi s starejšimi.

3 ZAKLJUČEK

V zaključku bi želeli povzeti nekaj misli, ki jih je o starostnikih in pomenu športne vadbe že pred mnogimi leti zapisal profesor Drago Ulaga (Ulaga, 1980), spoštovani učitelj mnogih generacij študentov različnih študijskih usmeritev. Bil je med prvimi pri nas, ki je s publicistično dejavnostjo opozarjal na pomen in koristi športne vadbe v starosti. Napisano je s svojim zgledom tudi sam potrjeval v pozno starost. Med drugim je napisal, da stopnje razvitosti telesne kulture ljudstva ne ocenjujemo po številu vrhunskih tekmovalcev in rekorderjev, temveč po ravni osebne higiene ljudstva, po razvitosti športnih navad in še posebno po kar najvišjem odstotku tistih prebivalcev, ki se redno ukvarjajo s športom.

Na vprašanje, kakšna naj bo športna dejavnost oseb starih 60 let, 70 let in starejših, da bo ustrezno delovala na zdravje, dobro počutje in zaviranje procesov staranja, odgovarja oziroma priporoča redno športno dejavnost, ki naj bo usmerjena v pospeševanje funkcij srčno-žilnega in dihalnega sistema, v vsestransko krepitev mišic in vzdrževanje mišičnega tonusa, v vzdrževanje hrustanca in veznega tkiva pri hrbtenici, prsnem košu in sklepih ter v vzdrževanje optimalne telesne teže in pospeševanje procesov izločanja. Ob tem pa mora športna dejavnost omogočiti tudi bogatenje prostega časa, biti mora pobudnica za prijetne stike z ljudmi in ne nazadnje priložnost za osrečujoče doživljanje narave.

Športna vadba je v zrelih letih in v času staranja prav tako potrebna kakor v mladosti. Morebiti še bolj, pravi Ulaga, saj se v obdobju prekipevajoče vitalnosti mladina kar usmerja v naravo in na razna športna igrišča, pozneje pa je to vse bolj stvar pameti, vednosti, prepričanja in ozaveščenosti. Po štiridesetem letu pa ne gre več za tekmovanje z drugimi, ampak za nepogrešljiv prispevek k zdravemu načinu življenja, zato da bi ostal človek čim dlje na visoki ravni duševne in telesne sposobnosti. S pomočjo športne vadbe naj človek tudi v visoki starosti ostane čil in zdrav, samostojen in neodvisen od tuje pomoči.

Profesor Ulaga je razmišljanja o pomenu in ugodnih vplivih športne vadbe na človeka v veliki meri potrdil tudi sam, v praksi. Njegova razmišljanja o starejših in športu so aktualna tudi v današnjih dneh, verjetno še bolj kot kadarkoli prej.

Ob koncu dodajamo, da je od 2019 v Halliwickovem konceptu učenja plavanja, ki sega v leto 1949 in je danes razširjen po precejšnjem delu sveta, uradno dodano tudi izobraževanje inštruktorjev za delo v vodi s starejšimi. Uradni naziv novega programa je »Water Activities and Games for the Elderly«, based on Halliwick Swimming Concept (Avtor: Vute, 2019), v prevodu »Aktivnosti in igre v

vodi za starejše« na osnovi Halliwickovega plavalnega koncepta. Do sedaj smo, med drugimi, po tem programu v januarju 2020 usposobili tudi prvo skupino strokovnjakov za tovrstno delo iz Slovenije.

LITERATURA

- Bee P., Schenker S. (2016). *The Ageless Body*. London: Bloomsbury Publishing Plc.
- Cheatum B. A., Hammond A. A. (2000). *Physical activities for improving children's learning and behaviour*. Champaign: Human Kinetics.
- Griffin Sue (2006). *Training the Over 50s*. London: A&C Black Publishers Ltd.
- Halliwick Association of Swimming Therapy (2010). *Halliwick Swimming for Disabled People*. London: A & C Black.
- Novak T. et al. (2019). Elderly Women and their Free Time experiences. In: Filipčič T., Bilška M., Vute R. (Eds.). *Adapted Movement Activities for the Quality of Life of All*. Biala Podlaska: Faculty of Physical Education and Sport, str. 181–192.
- Spiriduso W. (1995). *Physical Dimensions of Aging*. Champaign: Human Kinetics.
- Uлага D. (1980). *Telesna vzgoja, šport, rekreacija*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Vute R. (2012). Športna vadba starejših. V: Šport, 59 (1-2), str. 67–70.
- Vute R. et al. (2019). Evaluation of the progress of an elderly non-swimmer through Halliwick proficiency tests. In: Filipčič T., Bilška M., Vute R. (Eds.). *Adapted Movement Activities for the Quality of Life of All*. Biala Podlaska: Faculty of Physical Education and Sport, str. 181–192.
- Vute R. (2019). *Halliwick Water Activities and Games for the Elderly*. Halliwick Association of Swimming Therapy. Advanced Course Handbook for Instructors (interna publikacija).

Naslov avtorja:

rajko.vute@guest.arnes.si