

Pravidelné cvičení jógy pro seniory

Proč pohyb pro seniory

S přibývajícím věkem je pravidelný, bezpečný pohyb jedním z klíčových faktorů, který pomáhá seniorům udržet si soběstačnost, stabilitu a celkovou kvalitu života. Zároveň ale víme, že nabídka vhodných pohybových aktivit je často omezená a kapacity zařízení, obcí nebo komunitních center nejsou neomezené.

Via Balance vzniklo s cílem nabídnout seniorům smysluplný, dostupný a bezpečný pohybový program, který se přizpůsobí jejich možnostem – a zároveň bude organizačně jednoduchý pro samotná zařízení.

Co nabízíme

Nabízíme pravidelné lekce jógy přizpůsobené seniorům, které probíhají přímo ve vašem zařízení – ve společenské místnosti, tělocvičně, sokolovně, případně i v knihovně nebo jiném vhodném prostoru.

Cvičení je vhodné jak pro aktivnější seniory, tak pro ty s omezenou hybností. Náročnost i forma se vždy přizpůsobují konkrétní skupině.

Jak lekce probíhají

- délka jedné lekce je 60 minut
- cvičí se od 7 osob, ideálně 10–20 účastníků
- lekce probíhají pravidelně (např. 1× týdně)
- lekce vede zkušená lektorka se zaměřením na práci se seniory

Lekce jsou strukturované tak, aby byly bezpečné, přehledné a přínosné:

- jemné rozhýbání a zahřátí
- hlavní část zaměřená na pohyblivost, rovnováhu a lehké posílení
- závěrečné uvolnění a relaxace

Cílem není výkon, ale pohyb v bezpečném tempu, pravidelnost a radost z pohybu.

Typy jógy, které nabízíme, a kdy jsou vhodné

V rámci programu Via Balance nabízíme několik typů jógy, které se liší tempem, náročností i formou provedení. Díky tomu dokážeme cvičení přizpůsobit velmi širokému spektru seniorů.

Jóga pro starší

Jóga pro starší je vhodná pro aktivnější seniory, kteří jsou zvyklí na pohyb a chtějí si udržet kondici, sílu a flexibilitu.

Charakteristika:

- plynulejší tempo
- více práce s rovnováhou a koordinací
- jednoduché pozice ve stoje i na podložce
- důraz na správné dýchání a držení těla

Vhodná je pro skupiny, kde jsou senioři soběstační a bez výraznějších pohybových omezení.

Jóga pro seniory

Jóga pro seniory je univerzální a nejčastěji využívaná forma cvičení. Je bezpečná, srozumitelná a přizpůsobená běžným omezením spojeným s věkem.

Charakteristika:

- klidnější tempo
- jednodušší pozice
- kombinace cvičení ve stoje, v sedě i s oporou
- zaměření na pohyblivost, stabilitu a uvolnění

Je vhodná pro většinu seniorských skupin a často představuje ideální kompromis mezi aktivním pohybem a bezpečností.

Jóga na židli

Jóga na židli je plnohodnotná forma cvičení určená pro seniory s omezenou hybností, sníženou stabilitou nebo obavami z pohybu ve stoje.

Charakteristika:

- cvičení probíhá převážně vsedě na židli
- minimalizuje riziko pádu
- zapojuje celé tělo, včetně dechu a jemného posilování
- vhodná i pro seniory, kteří běžně necvičí

Díky této formě se může zapojit téměř každý, bez ohledu na aktuální fyzickou kondici.

Jemná jóga

Jemná jóga je velmi klidná forma cvičení zaměřená na uvolnění, dech a šetrné rozhýbání těla.

Charakteristika:

- velmi pomalé tempo
- jednoduché a šetrné pohyby
- důraz na dech, relaxaci a vnímání vlastního těla
- vhodná při bolestech nebo po delší pauze v pohybu

Často funguje jako doplněk k jiným typům cvičení.

Jak vybíráme vhodný typ jógy

Často se setkáváme s tím, že si organizace nebo samotní senioři myslí, že potřebují výhradně jógu na židli. V praxi se ale ukáže, že skupina zvládne bez problémů i jógu pro seniory, případně kombinaci více forem cvičení.

Proto nabízíme nezávaznou ukázkovou lekci zdarma, během které:

- lektorka pozná možnosti a kondici skupiny
- vyzkouší se různé formy cvičení
- společně se nastaví nejvhodnější typ jógy
- zohlední se individuální potřeby účastníků

Výsledkem je cvičení, které je bezpečné, přínosné a zároveň nepodceňujete schopnosti seniorů.

Přínosy pro seniory

Pravidelné cvičení přináší:

- zlepšení pohyblivosti a rozsahu pohybu
- lepší rovnováhu a stabilitu
- posílení svalů důležitých pro běžné fungování
- větší jistotu v pohybu
- pocit smysluplné aktivity
- pravidelné setkávání a sociální kontakt

Přínosy pro organizaci / obec / centrum/ spolek /

Pro zařízení a obce znamená spolupráce s Via Balance:

- hotový a funkční pohybový program
- minimální organizační zátěž
- flexibilní nastavení

- kvalitní a smysluplnou aktivitu pro seniory
- pozitivní dopad na atmosféru a image zařízení

Lektoři a přístup

Lekce vedou lektorky se zkušenostmi s cvičením se seniory.

Důraz klademe na:

- bezpečnost
- lidský a respektující přístup
- individuální přizpůsobení cvičení
- jasnou a klidnou komunikaci

Via Balance zároveň buduje tým vyškolených lektorů, kteří pracují podle jednotné metodiky zaměřené na seniory.

Cena a možnosti financování

Cena cvičení se vždy přizpůsobí možnostem konkrétní organizace.

- Základní orientační model: 150 Kč za lekci na jednoho cvičence

Další možnosti:

- Permanentky (s možností příspěvku zdravotních pojišťoven)
- Částečný příspěvek ze strany účastníků nebo organizace
- Fixní cena za lekci bez ohledu na počet účastníků

Platba je možná:

- v hotovosti
- kartou
- na fakturu
- formou předplacených permanentek

Jsme otevřeni i jinému platebnímu modelu dle vašich potřeb.

Ukázková lekce zdarma

Novým zájemcům nabízíme nezávaznou ukázkovou lekci zdarma.

Během lekce:

- představíme možnosti cvičení
- vysvětlíme přínosy jógy pro seniory
- ukážeme jógu na židli i jemnou jógu
- společně nastavíme vhodnou formu spolupráce

Jak začít

Pokud máte o spolupráci zájem, stačí se nám ozvat e-mailem nebo telefonicky. Rádi s vámi domluvíme ukázkovou lekci a navrhne konkrétní podobu spolupráce.

Kontakt



Hana Živčáková
774 420 450
viabalance@viabalance.cz
www.viabalance.cz