

SENIOR TRAINER

Tanfolyami jegyzet

FITNESS COMPANY EDZŐKÉPZŐ

Szakmai alapok • Biztonság • Funkcionalitás • Életminőség

OKTATÁSI SEGÉDANYAG | SENIOR TRAINER KÉPZÉS

SZAKMAI ALAP	A fogalmak és összefüggések rövid, tanulható magyarázata.
EDZŐI FÓKUSZ	Amit a gyakorlatban különösen érdemes észben tartani.
GYAKORLATI PÉLDA	Hétköznapi helyzetek, amelyek megmutatják a tananyag funkcionális jelentőségét.
FEJEZETÜZENET	A fejezet végén a legfontosabb gondolatok rövid összefoglalása.

Tartalomjegyzék

1. A szenior korosztály és az öregedés	5
1.1. Kit tekintünk szenioroknak?	5
1.2. Kronológiai és biológiai életkor	6
1.3. Mit jelent az öregedés?	7
1.4. Az öregedés és a mozgásszegény életmód nem ugyanaz	8
1.5. Élettani tartalék és funkcionális tartalék	9
1.6. A funkcionális képesség jelentősége	10
1.7. Függetlenség, önállóság és életminőség	10
1.8. Aktív és egészséges öregedés	11
1.9. Nem minden szenior vendég ugyanolyan	12
1.10. A 60+, 70+ és 80+ korosztály	13
1.11. A Szenior Trainer szemlélete	13
2. Életkori jellegzetességek	16
2.1. A testösszetétel változásai	16
2.2. Izomtömeg és izomerő	17
2.3. Izomerő és izomteljesítmény	18
2.4. Csontozat	19
2.5. Ízületek és mobilitás	20
2.6. Testtartás és gerinc	21
2.7. Szív- és keringési rendszer	22
2.8. Légzőrendszer	23
2.9. Idegrendszer és neuromuszkuláris működés	24
2.10. Egyensúly	25
2.11. Járás és járásbiztonság	25
2.12. Reakcióidő	26
2.13. Érzékszervek	27
2.14. Kognitív változások	28
2.15. Regeneráció	28
2.16. Hőszabályozás és folyadékháztartás	29
2.17. A betegségek és az öregedés megkülönböztetése	30
2.18. Az életkori változások összefüggnek egymással	30
2.19. A legfontosabb életkori változások edzői szemmel	32
3. Fejlesztendő képességek	34
3.1. Izomerő	34
3.2. Izomteljesítmény – gyors erő kifejtés	36
3.3. Állóképesség	37
3.4. Mobilitás és hajlékonyság	38
3.5. Egyensúly	39
3.6. Koordináció	41
3.7. Reakcióképesség	41
3.8. Járás-képesség	42
3.9. Funkcionális képességek	43
3.10. Felállás és leülés	44
3.11. Talajról történő felállás	45
3.12. Fogáserő és cipelési képesség	45
3.13. Esésmegelőzés	46
3.14. Kettős feladatok – mozgás és gondolkodás	47
3.15. Melyik képesség a legfontosabb?	47
3.16. A képességek rendszerben működnek	48
3.17. Fejlesztési piramis	49
3.18. A progresszió elve	50
3.19. Regresszió – ha egy feladat még túl nehéz	50
3.20. A fejlesztendő képességek összefoglalása	51
4. Egészségi állapot, kockázatok és biztonság	54
4.1. Az edző kompetenciahatára	54
4.2. Edzés előtti egészségi állapotfelmérés	55
4.3. Nem minden szenior vendég igényel orvosi engedélyt	56
4.4. Vérnyomás és magas vérnyomás	57
4.5. Szív- és érrendszeri betegségek	57
4.6. Cukorbetegség	58
4.7. Osteoporosis	59
4.8. Arthrosis és ízületi problémák	60
4.9. Hát- és derékpanaszok	61
4.10. Légzőszervi betegségek	62
4.11. Gyógyszerek és edzés	62
4.12. Elesési kockázat	63
4.13. Fájdalom az edzés során	64
4.14. Mikor szakítsuk meg az edzést?	65
4.15. Stroke figyelmeztető jelei	65
4.16. Szívinfarktus lehetséges figyelmeztető jelei	66
4.17. Az edzés intenzitásának megfigyelése	66
4.18. Bemelegítés	67
4.19. Levezetés	68
4.20. Folyadékbevitel és környezeti feltételek	68
4.21. Terhelés és regeneráció	69

4.22. A biztonság és a fejlődés egyensúlya.....	69
4.23. Egyszerű edzői döntési modell.....	70
4.24. Gyakori állapotok – edzői összefoglaló	71
4.25. A Szenior Trainer biztonsági protokollja	72

5. Edzésmódszertani ajánlások.....74

5.1. A szenior edzés alapelvei.....	74
5.2. A FITT-elv	75
5.3. Mennyit mozogjon egy szenior?	76
5.4. Az intenzitás meghatározása.....	77
5.5. Szubjektív terhelésérzet – RPE.....	77
5.6. Beszédteszt	78
5.7. Pulzus használata	78
5.8. Erőfejlesztés	79
5.9. Erősítő edzés adagolása	80
5.10. Hogyan növeljük az ellenállást?	81
5.11. Nem kell félni a súlyoktól.....	81
5.12. Izomtelszítmény fejlesztése	82
5.13. Állóképességi edzés.....	82
5.14. Az állóképességi progresszió.....	83
5.15. Egyensúlyfejlesztés.....	83
5.16. Instabil eszközök – szükségesek?	84
5.17. Mobilitásfejlesztés.....	85
5.18. Koordináció és reakcióképesség.....	86
5.19. Funkcionális edzés	86
5.20. A gyakorlatok regressziója és progressziója	87
5.21. Egy edzés felépítése.....	87
5.22. Minta teljes testes szenior edzés	88
5.23. Heti programminta – kezdő	89
5.24. Heti programminta – aktív szenior	90
5.25. Csoportos szenior edzés sajátosságai.....	91
5.26. Edzői kommunikáció.....	91
5.27. A motiváció szerepe	92
5.28. Hogyan mérjük a fejlődést?	92
5.29. A minimumprogram	93
5.30. Az edzésmódszertan összefoglalása.....	93
5.31. A Szenior Trainer programtervezési modellje	94

6. Pszichológiai és szociális sajátosságok.....97

6.1. Az időződés pszichológiai oldala	97
6.2. Az életkorral kapcsolatos sztereotípiák	98
6.3. Önbizalom és mozgásbiztonság	99
6.4. Az eleséstől való félelem	100
6.5. Motiváció szenior korban	100
6.6. A funkcionális cél mint motiváció	101
6.7. Belső és külső motiváció	102
6.8. Autonómia – hadd legyen beleszólása!	102
6.9. Kommunikáció a szenior vendéggel	103
6.10. Ne beszéljünk „öregesen” a szeniorokkal!	104
6.11. Pozitív visszajelzés.....	104
6.12. A kudarc kezelése	105
6.13. A közösség szerepe	105
6.14. Magány és társas izoláció.....	106
6.15. Csoportkohézió.....	107
6.16. Verseny vagy együttműködés?	107
6.17. A játékosság szerepe	108
6.18. Új dolgok tanulása	108
6.19. Testkép és megjelenés.....	109
6.20. A nyugdíjba vonulás és az új életszakasz	109
6.21. Az edző–vendég kapcsolat.....	110
6.22. Biztonság és kihívás pszichológiai egyensúlya.....	111
6.23. Függőség helyett önállóság	111
6.24. Az edző mint példakép	112
6.25. Az edző nem terapeuta.....	112
6.26. A megtartás – miért jár vissza a vendég?	113
6.27. A Szenior Trainer motivációs modellje	114
6.28. Mitől lesz jó egy szenior csoport?	115
6.29. A pszichológiai és szociális tényezők összefoglalása	115
6.30. A Szenior Trainer szerepe	116

1. A szenior korosztály és az öregedés

1.1. Kit tekintünk szeniornak?

A „szenior” fogalomnak nincs egyetlen, minden helyzetben érvényes életkori határa. Más szempontokat használ a társadalom, az egészségügy, a munka világa és a sport.

Gyakran **60 vagy 65 éves kortól** beszélünk idősebb, illetve szenior korosztályról. Edzői szempontból azonban az életkor csak kiindulópont.

Két azonos életkorú ember fizikai állapota között óriási különbség lehet.

Egy 70 éves, aki évtizedek óta rendszeresen sportol, kirándul, kerékpározik és erősítő edzéseket végez, fizikailag jobb állapotban lehet, mint egy mozgásszegény életmódot folytató 50 éves.

Ezért a Szenior Trainer számára a legfontosabb kérdés nem az, hogy:

„Hány éves a vendég?”

hanem:

„Milyen állapotban van, mire képes, milyen korlátozó tényezői vannak, és mit szeretnénk fejleszteni?”

A szenior korosztály nem homogén csoport

Az idősebb emberek edzése során különösen fontos elkerülni azt a szemléletet, amely minden 60 év feletti embert hasonló képességűnek tekint.

Egy lehetséges, egyszerű életkori felosztás:

Korosztály	Életkor
Fiatalabb szenior	kb. 60–69 év
Idősebb szenior	kb. 70–79 év
Nagyon idős korosztály	80 év felett

Ez azonban **nem edzésmódszertani besorolás**. Egy 82 éves aktív ember terhelhetősége meghaladhatja egy 65 éves inaktív emberét.

A kronológiai életkornál ezért sok esetben fontosabb a **funkcionális állapot**.

1.2. Kronológiai és biológiai életkor

Kronológiai életkor

A kronológiai életkor egyszerűen azt mutatja meg, hány év telt el az ember születése óta.

Objektív adat, de az edző számára korlátozott információt nyújt.

Biológiai életkor

A biológiai életkor azt próbálja kifejezni, hogy a szervezet **milyen állapotban van a kronológiai életkorhoz képest**.

Befolyásolja többek között:

- genetikai adottság,
- fizikai aktivitás,
- táplálkozás,
- testösszetétel,
- alvás,
- stressz,
- dohányzás és alkoholfogyasztás,
- betegségek,
- gyógyszerek,
- korábbi sérülések,
- társas és környezeti tényezők.

Ezért mondhatjuk hétköznapi értelemben valakiről, hogy „fiatalabb a koránál”.

Edzőként azonban még ennél is hasznosabb fogalom a **funkcionális életkor vagy funkcionális állapot**.

Funkcionális állapot

Azt mutatja meg, hogy az ember **mit képes ténylegesen elvégezni**.

Például:

- milyen könnyen áll fel egy székről,
- tud-e biztonságosan lépcsőzni,
- milyen a járássebessége,
- mennyire stabil az egyensúlya,
- milyen az izomereje,
- mennyire terhelhető,
- képes-e lehajolni és felegyenesedni,
- fel tud-e állni a talajról,
- képes-e bevásárlótáskát cipelni,
- milyen gyorsan fárad el.

Edzői alapelv: ne az életkort eddük, hanem az embert.

Ez a Senior Trainer képzés egyik legfontosabb szemléleti alapja.

1.3. Mit jelent az öregedés?

Az öregedés természetes, összetett biológiai folyamat. Nem betegség.

Az életkor előrehaladtával azonban fokozatos változások következnek be a szervezet felépítésében és működésében. Ezek hatással lehetnek a fizikai teljesítőképességre és a mindennapi életre.

Változhat többek között:

- az izomtömeg és izomerő,
- a csontsűrűség,
- az ízületek mozgékonyága,
- a keringési rendszer teljesítőképessége,
- a légzőrendszer működése,
- az idegrendszer,
- a reakcióidő,
- az egyensúly,
- a koordináció,
- az érzékelés,
- a regenerációs képesség.

Ezekkel részletesen a következő fejezet foglalkozik.

EDZŐI FÓKUSZ

Fontos azonban megérteni, hogy az életkorral járó változások **nem mindenkinél azonos ütemben és mértékben következnek be.**

Az öregedés tehát nem egy előre meghatározott, mindenkinél ugyanolyan leépülési folyamat.

1.4. Az öregedés és a mozgásszegény életmód nem ugyanaz

Ez az egyik legfontosabb különbségtétel a senior edzésben.

Az idősebb embereknél tapasztalt fizikai teljesítménycsökkenés egy része valóban az öregedési folyamatok következménye.

Más része azonban összefügghet:

a fizikai aktivitás csökkenésével.

Kialakulhat egy negatív kör:

kevesebb mozgás → csökkenő fizikai képességek → nehezebbé váló mozgás → még kevesebb mozgás → további funkcióvesztés

GYAKORLATI PÉLDA

Például valaki egyre ritkábban lépcsőzik, mert nehezebbé esik. Ezáltal a lábizomzat még kevesebb terhelést kap, tovább csökkenhet az ereje, így a lépcsőzés még nehezebbé válik.

Ugyanez megtörténhet:

- a gyaloglással,
- a hosszabb sétával,
- a lehajolással,
- a cipekedéssel,
- a talajról történő felállással,
- vagy akár a társas programokon való részvétellel.

Az edzés képes megtörni ezt a folyamatot

A megfelelően megválasztott fizikai aktivitás inger a szervezet számára.

Az idősebb szervezet is képes **alkalmazkodni az edzésterheléshez**.

Fejlődhet többek között:

- az izomerő,
- az állóképesség,
- az egyensúly,
- a mobilitás,
- a koordináció,
- a járásképeség,
- és számos hétköznapi funkcionális képesség.

Ez alapvetően meghatározza a Szenior Trainer gondolkodását.

Az idősebb ember nem pusztán „óvandó” ember.

A megfelelő állapotfelmérés és biztonsági szempontok mellett **terhelésre és fejlődésre képes ember**.

1.5. Élettani tartalék és funkcionális tartalék

Fiatalabb korban a szervezet általában jelentős tartalékokkal rendelkezik.

A hétköznapi tevékenységek a maximális teljesítőképességnek csak kis részét igénylik.

Az életkor előrehaladtával ez a tartalék csökkenhet.

Vegyünk egy leegyszerűsített példát.

Ha valakinek a lábizomereje sokkal nagyobb annál, mint amennyi a székről történő felálláshoz szükséges, a felállás könnyű.

Ha az izomerő fokozatosan csökken, egy ponton a rendelkezésre álló erő már csak kevéssel haladja meg a feladathoz szükséges szintet.

A hétköznapi mozgás ekkor **egyre nagyobb relatív erőfeszítést igényel**.

Ezért válhat nehezzé:

- a székről felállás,
- a lépcsőzés,
- a bevásárlás,
- a hosszabb séta,
- a tömegközlekedés,
- a házimunka.

A Senior Trainer egyik fontos célja tehát a **funkcionális tartalék növelése vagy megőrzése**.

Nem feltétlenül azért fejlesztjük az alsó végtag erejét, hogy a vendég nagy súllyal tudjon guggolni.

Azért is, hogy a hétköznapi életben szükséges mozgások **könnyebbé, biztonságosabbá és kevésbé fárasztóvá váljanak**.

1.6. A funkcionális képesség jelentősége

Senior korban az edzés célja sok esetben megváltozik.

Fiatalabb vendégeknél gyakori cél:

- esztétikusabb test,
- izomtömeg növelése,

- fogyás,
- sportteljesítmény,
- maximális erő vagy állóképesség fejlesztése.

Ezek szenior korban sem feltétlenül veszítik el jelentőségüket.

Egyre fontosabbá válik azonban egy másik cél:

a mindennapi önállóság megőrzése.

Gondoljunk olyan hétköznapi feladatokra, mint:

felállni – leülni – járni – lépcsőzni – lehajolni – nyújtózni – emelni – cipelni – egyensúlyt megtartani – elesés esetén felállni.

Ezek első pillantásra egyszerű mozdulatok.

Valójában azonban izomerőt, mobilitást, egyensúlyt, koordinációt és állóképességet igényelnek.

Ezért a Szenior Trainer nem kizárólag izmokat és motoros képességeket fejleszt.

A mindennapi élethez szükséges mozgásképességet fejleszti.

1.7. Függetlenség, önállóság és életminőség

Az öregedés egyik legfontosabb kérdése, hogy az ember meddig képes önálló életet élni.

Az önállóság szempontjából meghatározó, hogy képes-e:

- önállóan közlekedni,
- felöltözni,
- bevásárolni,
- háztartási feladatokat végezni,
- lépcsőzni,
- elhagyni az otthonát,
- részt venni társas programokban,
- ellátni saját magát.

A fizikai képességek csökkenése ezért nem csupán „fitnesskérdés”.

Hatással lehet:

az önállóságra → a társas kapcsolatokra → az önbizalomra → a pszichés állapotra → végső soron az életminőségre.

Ez teszi különösen értékké a szeniorokkal végzett edzői munkát.

1.8. Aktív és egészséges öregedés

A korszerű szemlélet nem egyszerűen az élettartam meghosszabbítására koncentrál.

Nem mindegy ugyanis, hogy valaki hány évig él, és ebből **hány évet tölt jó funkcionális állapotban és önállóan.**

Az egészséges öregedés egyik központi gondolata ezért a **funkcionális képesség fenntartása.**

Ennek fontos elemei:

- rendszeres fizikai aktivitás,
- megfelelő táplálkozás,
- megfelelő alvás és regeneráció,
- mentális aktivitás,
- társas kapcsolatok,
- biztonságos környezet,
- betegségek megfelelő kezelése,
- az önállóság lehetőség szerinti fenntartása.

A Szenior Trainer elsősorban a **fizikai aktivitás oldaláról** járul hozzá ehhez, de munkájának hatása ennél szélesebb lehet.

Egy rendszeresen működő szenior edzőcsoport például egyszerre jelenthet:

mozgást + fejlődést + sikerélményt + közösséget + rendszerességet + társas kapcsolatokat.

1.9. Nem minden szenior vendég ugyanolyan

Az edzői gyakorlatban pusztán életkor alapján nem célszerű edzésprogramot készíteni.

Hasznosabb lehet a funkcionális állapot alapján gondolkodni.

Nagyon leegyszerűsítve találkozhatunk:

Jó funkcionális állapotú, aktív szeniorral

Rendszeresen mozog, önálló, jó terhelhetőségű. Edzése akár jelentős intenzitású is lehet, megfelelő progresszió mellett.

Átlagos funkcionális állapotú szeniorral

Önálló életet él, de bizonyos képességei már csökkentek. Különösen fontos lehet az erő, állóképesség, egyensúly és mobilitás tudatos fejlesztése.

Alacsony funkcionális kapacitású vagy elesettség szempontjából veszélyeztetett idősebb emberrel

A hétköznapi feladatok egy része már nehézséget okozhat. Nála fokozott jelentőségű az állapotfelmérés, a biztonság, a fokozatosság és szükség esetén más egészségügyi szakemberekkel való együttműködés.

Ez a megközelítés megakadályozza az egyik leggyakoribb szakmai hibát:

ne legyen automatikusan „könnyű torna” minden szenior edzés.

A túlterhelés természetesen kockázat.

De **az alulterhelés is lehet szakmai hiba**, mert nem biztosít elegendő ingert az alkalmazkodáshoz.

1.10. A 60+, 70+ és 80+ korosztály

Az életkor előrehaladtával statisztikailag egyre gyakoribbá válhatnak a funkcionális korlátozások és krónikus betegségek. Ez azonban nem jelenti azt, hogy az életkor önmagában meghatározza az edzés lehetőségeit.

60–69 év

Sok ember ebben az életkorban még dolgozik, aktív életet él és jelentős fizikai teljesítményre képes.

Ebben az időszakban különösen fontos lehet a **megelőzés és a tartalékok felépítése**.

70–79 év

Nagyobb egyéni különbségek jelenhetnek meg. Egyesek sportosak és kiválóan terhelhetők, másoknál már jelentős funkcionális veszteség tapasztalható.

A személyre szabás jelentősége tovább nő.

80 év felett

Gyakrabban jelenhet meg több betegség egyidejű fennállása, gyógyszereszedés, egyensúlyprobléma és csökkent funkcionális kapacitás.

Ugyanakkor **ebben az életkorban sem szabad automatikusan lemondani a fejlesztés lehetőségéről**.

Sőt: egy kisebb funkcionális fejlődés hétköznapi jelentősége rendkívül nagy lehet.

Ha valaki könnyebben tud felállni a székből vagy biztonságosabban közlekedik, az közvetlenül befolyásolhatja önállóságát.

1.11. A Szenior Trainer szemlélete

A jó Szenior Trainer nem azért tekinti különleges célcsoportnak az idősebb embereket, mert „gyengék”.

Azért, mert **más élettani, funkcionális, egészségügyi és pszichoszociális tényezőket kell figyelembe vennie.**

A munkájának alapelvei:

1. Egyénre szabás

Nem az életkor, hanem az aktuális állapot alapján tervezünk.

2. Biztonság

Ismerjük a kockázati tényezőket és saját kompetenciahatárainkat.

3. Megfelelő terhelés

Nem félünk terhelni, de a terhelést tudatosan adagoljuk.

4. Fokozatosság

A fejlődéshez megfelelő inger és megfelelő regeneráció szükséges.

5. Funkcionalitás

Az edzésnek legyen kapcsolata a hétköznapi életben szükséges képességekkel.

6. Önállóság

A cél nem pusztán jobb edzettségi mutatók elérése, hanem a lehető legtovább fenntartható aktív élet.

7. Pozitív szemlélet

Nem arra koncentrálnunk kizárólag, hogy az életkor miatt mi romlik, hanem arra is, hogy **mi őrizhető meg és mi fejleszthető.**

FEJEZETÜZENET | A legfontosabb gondolat

Az öregedés természetes folyamat, de nem egyenlő a mozgásképtelenséggel és nem egyenlő a passzív leépüléssel. Az életkor önmagában nem mondja meg, mire képes valaki. A Szenior Trainer feladata az aktuális funkcionális állapot megismerése, majd olyan biztonságos és megfelelően adagolt edzés kialakítása, amely segíti a fizikai képességek, az önállóság és az életminőség lehető legtovábbi megőrzését.

EDZŐI FÓKUSZ | Ezt jegyezd meg!

Nem az a célunk, hogy a szenior vendéget az életkora miatt kíméljük.

Az a célunk, hogy az állapotának megfelelően terheljük.

A kettő között óriási szakmai különbség van.

2. Életkori jellegzetességek

Az életkor előrehaladtával a szervezet szinte valamennyi szervrendszerében változások következnek be. Ezek egy része természetes öregedési folyamat, más részük az életmóddal, a fizikai inaktivitással, betegségekkel vagy korábbi sérülésekkel függ össze.

A Senior Trainer számára nem az a cél, hogy minden élettani folyamatot orvosi mélységben ismerjen. Azt azonban értenie kell, hogy **mely változások befolyásolják a mozgást, a terhelhetőséget, a regenerációt és az edzés biztonságát.**

Ebben a fejezetben ezért minden területnél két kérdésre keressük a választ:

Mi változhat az életkor előrehaladtával?

és

Mit jelent mindez az edző számára?

2.1. A testösszetétel változásai

Az életkor előrehaladtával a test összetétele fokozatosan változhat akkor is, ha a testsúly alig változik.

Jellemző lehet:

- az izomtömeg csökkenése,
- a testzsír arányának növekedése,
- a zsír eloszlásának megváltozása,
- a csonttömeg csökkenése,
- a teljes test víztartalmának csökkenése.

Ez azt jelenti, hogy két azonos testsúlyú ember testösszetétele jelentősen különbözhet egymástól.

GYAKORLATI PÉLDA

Például valaki 65 évesen ugyanannyi kilogramm lehet, mint 45 évesen, miközben kevesebb izommal és több testzsírral rendelkezik.

A testsúly tehát önmagában nem mutatja meg megfelelően a fizikai állapotot.

Mit jelent ez az edző számára?

Szenior korban különösen fontossá válik az **izomtömeg és az izomerő megőrzése.**

Ez az egyik oka annak, hogy az erősítő edzésnek kiemelt szerepe van a szeniorok mozgásprogramjában.

Az edzés célja nem egyszerűen a testsúly csökkentése.

Sok esetben fontosabb cél:

az izomtömeg megtartása vagy növelése + az erő fejlesztése + a funkcionális képesség javítása.

2.2. Izomtömeg és izomerő

Az életkor előrehaladtával fokozatosan csökkenhet a vázizomzat tömege és teljesítőképessége.

Az életkorral összefüggő izomtömeg- és izomfunkció-vesztéshez kapcsolódik a **sarcopenia** fogalma.

A folyamatot számos tényező befolyásolhatja:

- fizikai inaktivitás,
- elégtelen izomterhelés,
- nem megfelelő táplálkozás,
- krónikus betegségek,
- hormonális változások,
- idegrendszeri változások,
- tartós ágyynyugalom vagy immobilizáció.

EDZŐI FÓKUSZ

Fontos megkülönböztetni egymástól az **izomtömeget** és az **izomerőt**.

Nem csupán az számít, mennyi izomszövetünk van, hanem az is, hogy azt milyen hatékonyan tudjuk működtetni.

Az izomerő csökkenése közvetlenül befolyásolhatja a hétköznapi életet.

Nehezebbé válhat:

- a székről felállás,
- a lépcsőzés,
- a cipekedés,
- a felállás a talajról,
- a hosszabb gyaloglás,
- a háztartási munka.

Izomerő és önállóság

Gondoljunk egy egyszerű székről történő felállásra.

Ehhez megfelelő alsó végtagi és törzsizomerő szükséges.

Ha valakinek jelentős erőtartáléka van, a feladat könnyű.

Ha azonban ereje már csak kevés haladja meg a felálláshoz szükséges szintet, ugyanaz a mozgás nagy erőfeszítést igényel.

Ezért az erőfejlesztés szenior korban nem elsősorban „testépítés”.

Az izomerő az önálló élet egyik alapvető fizikai feltétele.

Mit jelent ez az edző számára?

A szenior edzésprogramnak általában tartalmaznia kell megfelelően adagolt **ellenállással végzett erősítő gyakorlatokat**.

Kiemelten fontos:

- alsó végtag,
- csípő körüli izmok,
- törzs,
- hát,
- vállöv,
- felső végtagok.

Nem indokolt automatikusan nagyon kis ellenállással dolgozni pusztán azért, mert valaki idősebb.

A terhelést az **egyén aktuális állapotához** kell igazítani, majd fokozatosan növelni.

2.3. Izomerő és izomteljesítmény

Az izom működésének nemcsak az ereje fontos, hanem az is, hogy **milyen gyorsan képes erőt kifejteni**.

Ezt nevezzük izomteljesítménynek vagy teljesítményképességnek.

A hétköznapi élet számos helyzetében gyors erő kifejtésre van szükség.

Például:

- megbotlás után visszanyerni az egyensúlyt,
- hirtelen megkapaszkodni,
- gyorsan fellépni egy lépcsőfokra,
- elkerülni egy akadályt.

Az életkor előrehaladtával a gyors erő kifejtés képessége jelentősen romolhat.

Mit jelent ez az edző számára?

Az edzés nem korlátozódhat kizárólag lassú mozdulatokra.

Megfelelő előkészítés és biztonság mellett a későbbiekben helye lehet olyan feladatoknak is, amelyek a **kontrollált, gyorsabb erő kifejtést** fejlesztik.

Ez természetesen nem azt jelenti, hogy minden szenior vendéggel robbanékony gyakorlatokat kell végeztetni.

A terhelés módját mindig a funkcionális állapot határozza meg.

2.4. Csontozat

A csont élő, folyamatosan átépülő szövet.

Az életkor előrehaladtával – különösen bizonyos hormonális változásokkal összefüggésben – a csonttömeg csökkenhet.

Ha a csont ásványianyag-tartalma és szerkezete jelentősen romlik, kialakulhat **osteoporosis**, azaz csonttritkulás.

Ennek következtében nőhet a törések kockázata.

Különösen jelentős lehet:

- csigolyatörés,
- csípőtáji törés,
- csuklótörés.

Szenior korban ezért két probléma összekapcsolódhat:

csökkenő csontszilárdság + növekvő elesési kockázat.

Ez különösen veszélyes kombináció.

A mozgás szerepe

A csontszövet alkalmazkodik a mechanikai terheléshez.

Ezért megfelelő esetben fontosak lehetnek:

- testsúlyt viselő mozgások,
- ellenállással végzett gyakorlatok,
- izomerő-fejlesztés,
- az egyensúly fejlesztése.

Mit jelent ez az edző számára?

A Szenior Trainernek tudnia kell, ha vendégénél ismert osteoporosis áll fenn.

Bizonyos mozgások, terhelések vagy esésveszéllyel járó gyakorlatok ilyenkor különös megfontolást igényelhetnek.

Ugyanakkor a csonttritkulás nem jelenti automatikusan azt, hogy **nem szabad terhelni**.

A megfelelően megválasztott mozgás éppen a prevenció és a funkcionális állapot megőrzésének fontos eszköze lehet.

2.5. Ízületek és mobilitás

Az életkor előrehaladtával változhat:

- az ízületek mozgásterjedelme,
- a porcok állapota,
- a kötőszövetek rugalmassága,
- az izmok és inak mechanikai tulajdonságai.

Gyakoribbá válhatnak degeneratív ízületi elváltozások, például az **arthrosis**.

Ez leggyakrabban többek között a:

- térdet,
- csípőt,
- gerincet,
- vállat,
- kéz ízületeit

érintheti.

EDZŐI FÓKUSZ

Fontos azonban:

a fájdalmas ízület nem feltétlenül mozgásképtelen ízület.

A teljes mozgáskerülés sok esetben tovább ronthatja a funkcionális képességet.

Mobilitás és hétköznapi élet

A megfelelő ízületi mozgékonyág szükséges például:

- cipő felvételéhez,
- lehajoláshoz,
- fej fölé nyúláshoz,
- hátraforduláshoz,
- lépcsőzéshez,
- talajról történő felálláshoz.

Mit jelent ez az edző számára?

Nem önmagában a minél nagyobb hajlékonyság a cél.

A cél:

a hétköznapi élethez és az edzéshez szükséges funkcionális mozgástartomány fenntartása vagy javítása.

Fájdalom, jelentős mozgáskorlátozottság vagy ismert ízületi betegség esetén a gyakorlatokat szükség szerint módosítani kell.

2.6. Testtartás és gerinc

Az életkor előrehaladtával a testtartás is megváltozhat.

Gyakrabban megfigyelhető:

- fokozott háti görbület,
- előrehelyezett fejtartás,
- vállak előreesése,
- csípő- és térdtartás változása,
- csökkent gerincmobilitás.

Ezek hátterében több tényező állhat:

- izomgyengeség,
- mobilitáscsökkenés,
- csigolyák és porckorongok változásai,
- osteoporosis,
- hosszú évek testtartási szokásai.

A testtartás megváltozása hatással lehet a járásra, az egyensúlyra és akár a légzés mechanikájára is.

Mit jelent ez az edző számára?

EDZŐI FÓKUSZ

Fontos szerepet kaphat:

- hátizmok erősítése,
- törzsstabilitás,
- csípő mobilitása,
- vállöv mobilitása és stabilitása,
- megfelelő légzés,
- testtudat fejlesztése.

Az edző célja azonban nem az, hogy minden életkori testtartás-változást „kijavítson”.

A hangsúly a **funkció javításán** legyen.

2.7. Szív- és keringési rendszer

Az életkor előrehaladtával a szív- és érrendszerben is történnek változások.

Csökkenhet többek között:

- a maximálisan elérhető pulzusszám,
- a maximális aerob teljesítőképesség,
- a nagy intenzitású terhelésekhez való alkalmazkodás sebessége.

Az erek rugalmassága is változhat, és az idősebb korosztályban gyakoribb a magas vérnyomás és más kardiovaszkuláris betegség.

A fizikai állóképesség csökkenésének azonban csak egy része magyarázható önmagában az életkorral.

A fizikai aktivitás szintje rendkívül fontos tényező.

Egy rendszeresen edző idősebb ember aerob kapacitása lényegesen jobb lehet, mint egy nála fiatalabb, inaktív személyé.

Mit jelent ez az edző számára?

Az állóképességi terhelést fokozatosan kell felépíteni.

Használható például:

- gyaloglás,
- kerékpár,
- elliptikus tréner,
- úszás vagy vízi mozgás,
- táncos mozgásformák,
- csoportos aerob jellegű edzés.

Különösen fontos a terhelésre adott reakciók megfigyelése.

A pulzus mellett érdemes használni a **szubjektív terhelésérzetet és a beszédtesztet** is.

2.8. Légzőrendszer

Az életkor előrehaladtával változhat:

- a mellkas rugalmassága,
- a légzőizmok teljesítménye,
- a tüdő és a légutak mechanikai tulajdonsága.

Mindez hozzájárulhat ahhoz, hogy nagyobb terhelés esetén hamarabb jelentkezik légszomj vagy fáradás.

A légzőrendszer teljesítményét természetesen jelentősen befolyásolják:

- dohányzás,
- korábbi és fennálló légzőszervi betegségek,
- általános edzettségi állapot.

Mit jelent ez az edző számára?

A terhelés fokozatos emelése különösen fontos.

Figyeljünk:

- szokatlan nehézlégzésre,
- szédülésre,
- mellkasi panaszra,
- aránytalan kifáradásra.

Az edzés során jelentkező légszomj és az egészségügyi szempontból aggasztó nehézlégzés között különbséget kell tenni.

A gyanús tünet nem „edzetlenségként” kezelendő.

2.9. Idegrendszer és neuromuszkuláris működés

Az idegrendszer öregedésével változhat:

- az ingerületvezetés,
- a mozgások szabályozása,
- a reakcióidő,
- a mozgás pontossága,
- az izmok idegrendszeri aktivációja.

A mozgás emiatt lassabbá vagy bizonytalanabbá válhat.

Különösen fontos azonban, hogy az idegrendszer **idősebb korban is képes alkalmazkodni és tanulni.**

Új mozgások tanulása tehát nem kizárólag a fiatalok privilégiuma.

Mit jelent ez az edző számára?

A szenior edzésben fontos:

- új mozgásfeladatok tanítása,
- koordinációs gyakorlatok,

- változatos mozgásingerek,
- reakciófeladatok,
- egyensúlyfejlesztés.

A tanítás során ugyanakkor több időre és ismételésre lehet szükség.

Ne tévesszük össze a lassabb tanulást a tanulási képtelenséggel.

2.10. Egyensúly

Az egyensúly összetett képesség.

Fenntartásában részt vesz:

- a látás,
- a belső fül egyensúlyi rendszere,
- az izmok és ízületek helyzetérzékelése,
- az idegrendszer,
- az izomerő,
- a reakcióképesség.

Ha ezek közül több rendszer működése romlik, az egyensúly bizonytalanabbá válhat.

Ez különösen fontos, mert az elesés szenior korban súlyos következményekkel járhat.

Az elesés ördögi köre

Egy korábbi elesés után kialakulhat:

félelem az újabb eleséstől → kevesebb mozgás → izomgyengülés → romló egyensúly → még nagyobb elesési kockázat.

Az edzés egyik fontos feladata ennek a körnek a megtörése.

Mit jelent ez az edző számára?

Az egyensúlyfejlesztésnek **önálló helye legyen a szenior edzésprogramban.**

Nem elegendő feltételezni, hogy majd az egyéb gyakorlatoktól automatikusan javul.

2.11. Járás és járásbiztonság

A járás rendkívül összetett mozgás.

Szükséges hozzá:

- megfelelő izomerő,
- egyensúly,
- koordináció,
- mobilitás,
- állóképesség,
- érzékelés,
- idegrendszeri szabályozás.

Az életkor előrehaladtával egyes embereknél:

- csökkenhet a járássebesség,
- rövidülhet a lépéshossz,
- bizonytalanabbá válhat az irányváltoztatás,
- nehezebbé válhat az akadályok kerülése.

A járásképeség azért különösen fontos, mert közvetlen kapcsolatban áll az önálló életvitellel.

Mit jelent ez az edző számára?

A járás nem pusztán közlekedési mód, hanem fontos **funkcionális képesség**.

Az erő, az egyensúly, a koordináció és az állóképesség fejlesztése együttesen javíthatja a biztonságos mozgást.

2.12. Reakcióidő

Az életkor előrehaladtával a reakciók lassulhatnak.

Ez hétköznapi helyzetekben is jelentős lehet.

Például:

- megbotlás,
- megcsúszás,
- hirtelen irányváltoztatás,
- váratlan akadály,
- tömegközlekedési jármű hirtelen elindulása.

Ilyenkor nagyon rövid idő alatt kell megfelelő mozgásválaszt adni.

Mit jelent ez az edző számára?

A biztonságos edzésprogramba fokozatosan beépíthetők:

- reakciófeladatok,
- irányváltások,
- jelre végzett mozgások,
- koordinációs játékok.

Ezeknek nemcsak funkcionális értékük van, hanem változatosabbá és élvezetesebbé is tehetik az edzést.

2.13. Érzékszervek

A látás és hallás változása közvetlenül befolyásolhatja az edzést.

Romolhat például:

- látásélesség,
- kontrasztérzékelés,
- mélységészlelés,
- hallás.

Ez növelheti az elesés kockázatát, illetve megnehezítheti az edző instrukcióinak követését.

Mit jelent ez az edző számára?

A terem legyen:

- megfelelően megvilágított,
- akadálymentes,
- jól áttekinthető.

Az edző:

- beszéljen érthetően,
- mutassa is be a gyakorlatokat,
- lehetőség szerint álljon úgy, hogy jól látható legyen,
- ellenőrizze, hogy a vendég megértette-e a feladatot.

A hangos zene, amely egy fiatalabb csoportban motiváló lehet, egy szenior csoportban akár **kommunikációs akadályt** jelenthet.

2.14. Kognitív változások

Az életkor előrehaladtával egyes kognitív funkciók változhatnak.

Lassulhat például:

- az információfeldolgozás sebessége,
- a figyelem megosztása,
- bizonyos új információk elsajátítása.

Ez azonban nem jelenti azt, hogy minden idős embernek jelentős kognitív hanyatlása van.

Az egyéni különbségek ezen a területen is rendkívül nagyok.

Mozgás és gondolkodás együtt

A hétköznapi élet gyakran úgynevezett **kettős feladatokat** kíván.

Például:

járás + beszélgetés

lépcsőzés + környezet figyelése

mozgás + döntéshozatal

Ezért az edzésben megfelelő szinten kombinálhatók motoros és kognitív feladatok.

Mit jelent ez az edző számára?

Az instrukció legyen:

- világos,
- rövid,
- fokozatos.

Új feladatnál először tanítsuk meg az alapmozgást, majd növeljük annak összetettségét.

2.15. Regeneráció

Az életkor előrehaladtával a szervezet regenerációs képessége változhat.

Az intenzív terhelések után hosszabb regenerációra lehet szükség.

Ezt befolyásolja:

- edzettségi állapot,
- alvás,
- táplálkozás,
- stressz,
- betegségek,
- gyógyszerek,
- az edzés intenzitása és volumene.

Mit jelent ez az edző számára?

A fejlődéshez nemcsak terhelésre van szükség.

Terhelés + regeneráció = alkalmazkodás.

Figyeljünk arra, hogyan reagál a vendég nemcsak az edzés alatt, hanem **az edzést követő 24–48 órában is**.

A tartós fáradtság, túlzott izomfájdalom vagy teljesítményromlás jelezheti, hogy módosítani kell a programot.

2.16. Hőszabályozás és folyadékháztartás

Idősebb korban változhat a szervezet hőszabályozása és a szomjúság érzékelése.

Ez különösen jelentőssé válhat:

- nagy melegben,
- szabadtéri edzésen,
- hosszabb terhelés során.

Mit jelent ez az edző számára?

Figyelmet kell fordítani:

- megfelelő folyadékbevitelre,
- terem hőmérsékletére,
- ruházatra,
- pihenőkre,
- környezeti körülményekhez igazított intenzitásra.

Extrém melegben nem az előre megtervezett edzésterv teljesítése az elsődleges.

A körülményekhez alkalmazkodni kell.

2.17. A betegségek és az öregedés megkülönböztetése

Szakmailag nagyon fontos különbséget tenni:

öregedés ≠ betegség.

Nem tekinthetünk minden problémát az életkor természetes következményének.

GYAKORLATI PÉLDA

Például nem megfelelő hozzáállás:

„Persze, hogy fáj, hiszen már 70 éves.”

Ugyanígy hibás lehet minden életkori változást betegségként kezelni.

A Senior Trainernek fel kell ismernie saját kompetenciahatárát.

Feladata:

- figyelni,
- kérdezni,
- megfelelően terhelni,
- szükség esetén módosítani az edzést,
- gyanús tünet esetén megfelelő szakemberhez irányítani.

Nem feladata diagnózist felállítani vagy betegséget kezelni.

2.18. Az életkori változások összefüggnek egymással

A szervezetet nem szabad egymástól független rendszerek halmazaként kezelni.

Képzeljünk el egy folyamatot:

csökkenő fizikai aktivitás



izomerő csökkenése



nehezebb járás és lépcsőzés



bizonytalanabb egyensúly



eleséstől való félelem



még kevesebb fizikai aktivitás



további funkcióvesztés

Ez negatív spirál.

De a folyamat megfordítható is lehet:

rendszeres megfelelő edzés



növekvő izomerő és állóképesség



biztonságosabb mozgás



nagyobb önbizalom



több hétköznapi aktivitás



nagyobb önállóság



jobb életminőség

Ez a Szenior Trainer munkájának egyik legfontosabb értelme.

2.19. A legfontosabb életkori változások edzői szemmel

Terület	Lehetséges változás	Edzői jelentőség
Izomzat	Izomtömeg és erő csökkenése	Erősítő edzés
Izomteljesítmény	Lassabb erő kifejtés	Funkcionális és megfelelően adagolt gyorsabb mozgások
Csontozat	Csonttömeg csökkenése	Terhelés + elesésmegelőzés
Ízületek	Mobilitás csökkenése	Funkcionális mozgástartomány
Keringés	Aerob kapacitás csökkenése	Állóképességi edzés
Idegrendszer	Lassabb reakció	Koordináció és reakciófejlesztés
Egyensúly	Stabilitás romolhat	Célzott egyensúlyfejlesztés

Terület	Lehetséges változás	Edzői jelentőség
Járás	Sebesség, biztonság romolhat	Erő + egyensúly + állóképesség
Érzékelés	Látás/hallás változhat	Környezet és kommunikáció
Kogníció	Feldolgozás lassulhat	Egyszerű, fokozatos instrukció
Regeneráció	Lassabb lehet	Terhelés és pihenés megfelelő aránya
Hőszabályozás	Csökkenhet az alkalmazkodás	Folyadék, hőmérséklet, terhelés

FEJEZETÜZENET | A legfontosabb gondolat

Az életkor előrehaladtával számos élettani és funkcionális változás következhet be, de ezek mértéke emberenként rendkívül eltérő. A Szenior Trainernek ezért nem egy elképzelt „átlagos idős emberhez”, hanem az előtte álló személy aktuális képességeihez kell igazítania az edzést.

EDZŐI FÓKUSZ | Ezt jegyezd meg!

Ne azt keresd először, hogy mit nem tud már megcsinálni a vendég.

Keresd azt, hogy:

Mit tud most?

Mit szeretne tudni?

Mi korlátozza ebben?

Mely képesség fejlesztésével tudsz a legtöbbet javítani a hétköznapi életén?

3. Fejlesztendő képességek

A szenior edzés egyik legfontosabb célja nem egy-egy izom vagy teljesítménymutató önmagában történő fejlesztése, hanem annak biztosítása, hogy az ember **minél tovább képes legyen önállóan, biztonságosan és aktívan élni**.

Ehhez több fizikai képesség együttes működésére van szükség.

A székről történő felállás például elsősorban erőfeladatnak tűnik, de szükséges hozzá megfelelő ízületi mozgékonyág, egyensúly és koordináció is. A lépcsőzéshez az erő mellett állóképességre és stabilitásra is szükség van. Egy megbotlás korrigálása pedig egyensúlyt, reakcióképességet, koordinációt és gyors erőkifejtést kíván.

Ezért a Szenior Trainernek nem elszigetelt képességekben, hanem **funkcionális rendszerben** kell gondolkodnia.

A legfontosabb fejlesztendő területek:

- izomerő,
- izomteljesítmény,
- állóképesség,
- mobilitás és hajlékonyság,
- egyensúly,
- koordináció,
- reakcióképesség,
- járásképeség,
- funkcionális mozgásképeség.

3.1. Izomerő

Az izomerő az izmok azon képessége, amellyel külső ellenállással szemben erőt képesek kifejteni.

Szenior korban az izomerő megőrzése különösen fontos, mert szinte valamennyi hétköznapi tevékenységhez szükségünk van rá.

Például:

- felállás a székről,
- lépcsőzés,
- bevásárlótáska cipelése,
- tárgyak felemelése,
- ágyból történő felkelés,
- talajról felállás,
- házimunka,
- kertészkedés.

Az izomerő csökkenésével ezek a feladatok egyre nagyobb relatív erőfeszítést igényelnek.

Erőtartalék

Képzeljünk el egy egyszerű példát.

Egy adott székről történő felálláshoz tegyük fel, hogy bizonyos mennyiségű erő szükséges.

Ha valaki ennek többszörösével rendelkezik, a felállás könnyű.

Ha azonban a rendelkezésre álló maximális ereje már alig haladja meg a szükséges szintet, a felállás nehezzé válik.

Ezért nem elegendő az, hogy a vendég **még éppen képes** végrehajtani egy hétköznapi feladatot.

Célunk az is, hogy megfelelő **erőtartalékkal** rendelkezzen.

Mit fejlesszünk?

Különösen fontos:

- combizmok,
- farizmok,
- csípő körüli izmok,
- lábszár izmai,
- hátizmok,
- törzsizmok,
- vállöv,
- karizmok,
- fogáserő.

A szenior erőfejlesztés tehát ne korlátozódjon néhány könnyű, ülte végzett gyakorlatra.

Edzői alapelv

A terhelés legyen biztonságos, de egyben elegendő is a fejlődés kiváltásához.

A túl nagy terhelés kockázatot jelenthet.

A túl kicsi terhelés viszont egyszerűen nem biztosít megfelelő ingert.

3.2. Izomteljesítmény – gyors erőkifejtés

Az erő mellett fontos az is, hogy milyen gyorsan tudjuk azt kifejteni.

A hétköznapi életben számos olyan helyzet fordul elő, amikor nincs időnk lassan reagálni.

Például:

- megbotlunk,
- megcsúszunk,
- hirtelen meg kell kapaszkodnunk,
- gyorsan kell korrigálnunk egy rossz lépést,
- váratlanul irányt kell változtatnunk.

Ezekben a helyzetekben nemcsak az számít, hogy az izmok **milyen erősek**, hanem az is, hogy **milyen gyorsan képesek erőt kifejteni**.

Ez különösen fontosá teszi az izomteljesítményt szenior korban.

Hogyan fejleszthető?

Nem az a cél, hogy minden szenior vendéggel ugrásokat vagy nagy sebességű gyakorlatokat végeztessünk.

A megfelelően felkészített vendégnél azonban bizonyos gyakorlatok koncentrikus szakasza fokozatosan végezhető **határozottabb, gyorsabb mozgással**, miközben a kontroll megmarad.

Például:

- székről dinamikusabb felállás,
- könnyű ellenállás gyorsabb elmozdítása,
- fellépés,
- megfelelő állapot esetén gyorsabb irányváltogatások.

Edzői alapelv

Először:

mozgásbiztonság → megfelelő technika → megfelelő erőalap → csak ezután sebesség.

3.3. Állóképesség

Az állóképesség lehetővé teszi, hogy hosszabb időn keresztül végezzünk fizikai tevékenységet jelentős kifáradás nélkül.

Szenior korban ennek közvetlen hétköznapi jelentősége van.

Meghatározhatja például, hogy valaki képes-e:

- hosszabb ideig sétálni,
- bevásárolni,
- kirándulni,
- várost nézni,
- unokákkal programot szervezni,
- kertészkedni,
- lépcsőzni,
- utazni,

- aktív társas életet élni.

Az alacsony állóképesség könnyen mozgásszegény életmódhoz vezethet.

Ha minden hosszabb tevékenység túlzott fáradtsággal jár, az ember fokozatosan elkezdheti kerülni ezeket.

Az állóképesség fejlesztésének lehetőségei

Használható például:

- séta,
- tempós gyaloglás,
- nordic walking,
- kerékpározás,
- szobakerékpár,
- elliptikus tréner,
- vízi mozgás,
- úszás,
- táncos mozgás,
- megfelelően kialakított csoportos fitnessprogram.

Nem feltétlenül szükséges hosszú, folyamatos edzéssel kezdeni.

Gyengébb állapotú vendégnél rövidebb terhelési szakaszok összeadásával is növelhetjük az aktivitást.

Edzői alapelv

Az állóképességi edzés célja nem az, hogy a szenior vendég teljesen kifáradjon.

A cél:

fokozatosan növelni azt a fizikai kapacitást, amelyből a hétköznapi élet során gazdálkodhat.

3.4. Mobilitás és hajlékonyság

A hajlékonyság elsősorban az izmok és más lágyrészek nyújthatóságával kapcsolatos.

A mobilitás ennél tágabb fogalom: azt fejezi ki, hogy az ember **mekkora mozgástartományban képes megfelelő kontroll mellett mozogni.**

Szenior edzésben elsősorban a funkcionális mobilitás fontos.

Nem az a cél, hogy mindenki spárgázni tudjon.

Az a cél, hogy rendelkezzen a hétköznapi élethez szükséges mozgástartománnyal.

Például:

- le tudjon hajolni,
- fel tudja venni a cipőjét,
- elérjen egy magasabb polcot,
- megfelelően tudjon lépni,
- képes legyen megfordulni,
- könnyen fel tudjon állni.

Kiemelten fontos területek

Gyakran érdemes figyelmet fordítani:

- boka mobilitására,
- csípő mobilitására,
- háti gerinc mozgékonyására,
- vállöv mozgásaira.

Mobilitás és biztonság

A mobilitás csökkenése kompenzációs mozgásokhoz vezethet.

Ha például a boka mozgása korlátozott, az befolyásolhatja:

- a járást,
- guggolást,
- lépcsőzést,
- egyensúlyt.

Edzői alapelv

Ne a maximális mozgástartományt keressük, hanem a szükséges, kontrollált és fájdalommentes mozgástartományt.

3.5. Egyensúly

Az egyensúly az egyik legfontosabb fejlesztendő képesség szenior korban.

A megfelelő egyensúlyhoz egyszerre szükséges:

- látás,
- vestibuláris rendszer,
- propiocepció,
- idegrendszeri feldolgozás,
- megfelelő izomerő,
- megfelelő reakcióképesség.

Az egyensúly nem pusztán azt jelenti, hogy valaki meddig tud egy lábon állni.

A hétköznapi életben folyamatosan szükségünk van rá.

Például:

- járás közben,
- irányváltáskor,
- lépcsőzések,
- öltözködéskor,
- akadály átlépésekor,
- egyenetlen talajon,
- buszra vagy villamosra felszállva.

Statikus és dinamikus egyensúly

Statikus egyensúly: a testhelyzet megtartása viszonylag stabil helyzetben.

GYAKORLATI PÉLDA

Például állás szűkebb alátámasztással.

Dinamikus egyensúly: stabilitás megtartása mozgás közben.

Például:

- járás,
- fordulás,
- irányváltás,
- akadály átlépése.

A hétköznapi életben a dinamikus egyensúlynak különösen nagy jelentősége van.

Az egyensúly fejlesztésének fokozatai

A feladat nehezíthető például:

széles alátámasztás → keskenyebb alátámasztás → tandem állás → egylábás helyzet

vagy:

stabil helyzet → súlypontáthelyezés → lépés → irányváltás → összetettebb mozgásfeladat

Biztonság!

Egyensúlygyakorlatnál mindig mérlegeljük az elesés kockázatát.

Legyen szükség esetén:

- kapaszkodási lehetőség,
- megfelelő tér,
- akadálymentes környezet,
- edzői biztosítás.

Edzői alapelv

Az egyensúly akkor fejlődik, ha kihívást kap – de a kihívás nem válhat indokolatlan veszéllyé.

3.6. Koordináció

A koordináció lehetővé teszi, hogy mozgásainkat pontosan, gazdaságosan és megfelelő sorrendben hajtsuk végre.

Szükségünk van rá például:

- járáskor,
- lépcsőzések,
- tárgyak megfogásakor,
- irányváltáskor,
- összetettebb hétköznapi feladatok során.

Az életkor előrehaladtával bizonyos koordinációs képességek romolhatnak, de **fejleszthetők**.

Koordinációfejlesztő feladatok lehetnek:

- különböző lépéskombinációk,
- kéz- és lábmozgások összekapcsolása,
- labdás feladatok,
- ritmusgyakorlatok,
- irányváltások,
- egyszerű mozgássorok megtanulása.

A koordináció pszichés értéke

Az új mozgás megtanulása sikerélményt is jelenthet.

Az a tapasztalat, hogy:

„Ezt először nem tudtam, most pedig már megy!”

növelheti a vendég önbizalmát és motivációját.

3.7. Reakcióképesség

A reakcióképesség azt mutatja meg, milyen gyorsan és megfelelően tudunk reagálni egy külső ingerre vagy váratlan helyzetre.

Szenior korban ennek komoly biztonsági jelentősége lehet.

Gondoljunk például arra, amikor valaki:

- megbotlik,
- megcsúszik,
- hirtelen akadály kerül elé,
- elveszíti az egyensúlyát,
- elindul alatta a busz,
- gyorsan meg kell kapaszkodnia.

Ilyenkor néhány tizedmásodperc is számíthat.

Hogyan fejleszthető?

Például:

- hangjelre végzett mozgással,
- vizuális jelre történő reakcióval,
- váratlan irányváltoztatással,
- labdás gyakorlatokkal,
- választásos feladatokkal.

A feladatok kezdetben legyenek egyszerűek és kiszámíthatók, majd fokozatosan növelhető a bizonytalanság.

3.8. Járásképeség

A járás az önálló élet egyik alapvető feltétele.

Nem egyetlen képesség, hanem több rendszer együttműködésének eredménye.

Szükséges hozzá:

erő + egyensúly + koordináció + mobilitás + állóképesség + érzékelés.

Ezért a járás minőségének romlása sokszor több probléma együttes következménye.

Figyelhetjük például:

- járássebességet,
- lépéshosszt,
- stabilitást,
- fordulás biztonságát,
- akadályok kerülését,
- kifáradást.

Ne csak sík terepre készítsünk fel!

A valós életben találkozunk:

- járdaszegéllyel,
- lépcsővel,
- emelkedővel,
- lejtővel,
- egyenetlen talajjal,
- akadályokkal,
- tömeggel.

A funkcionális edzésnek megfelelő állapotú vendégnél erre is fel kell készítenie.

3.9. Funkcionális képességek

A funkcionális edzés kifejezést gyakran használjuk, de szenior korban különösen konkrét jelentése van.

A kérdés:

Mire kell képesnek lennie a vendégnek a saját életében?

Például:

- székről felállni,
- WC-ről felállni,
- ágyból felkelni,
- lépcsőzni,
- bevásárlást hazavinni,
- lehajolni,
- tárgyat felemelni,
- fej fölé nyúlni,
- megfordulni,
- talajról felállni.

Ezekből közvetlenül levezethetők az edzésfeladatok.

Példa: bevásárlás

A bevásárlás első pillantásra nem sportfeladat.

Valójában szükséges hozzá:

- járási állóképesség,
- fogáserő,
- felső végtagi erő,
- törzsstabilitás,
- egyensúly,
- cipelési képesség.

Példa: lépcsőzés

Szükséges hozzá:

- alsó végtagi erő,
- egyensúly,
- boka- és csípőmobilitás,
- koordináció,
- állóképesség.

Ezért a Senior Trainernek mindig fel kell tennie a kérdést:

„Milyen hétköznapi funkciót szeretnék ezzel a gyakorlattal támogatni?”

3.10. Felállás és leülés

A székről történő felállás az egyik legalapvetőbb emberi mozgás.

Naponta számtalanszor végezzük.

Szükséges hozzá:

- alsó végtagi erő,
- törzskontroll,
- megfelelő mobilitás,
- egyensúly.

Ezért maga a felállás is kiváló funkcionális gyakorlat lehet.

Progresszió például:

magasabb szék + kéztámasz → kéztámasz nélkül → alacsonyabb ülőfelület → ismétlésszám növelése → külső ellenállás

A gyakorlat így pontosan az egyén képességéhez igazítható.

3.11. Talajról történő felállás

Ez külön figyelmet érdemel.

Sok idősebb ember fokozatosan elveszíti a talajra leülés és az onnan történő felállás képességét.

Ez két okból fontos.

Egyrészt korlátozhatja a hétköznapi életet.

Másrészt elesés esetén komoly problémát jelenthet, ha az ember sérülés nélkül ugyan, de **nem képes önállóan felállni**.

A talajról felállás összetett képesség, amelyhez szükséges:

- erő,
- mobilitás,
- koordináció,
- egyensúly,
- megfelelő mozgásstratégia.

Edzői szempont

A képességet megfelelő vendégnél fokozatosan lehet tanítani.

Nem azzal kezdjük, hogy:

„Feküdj le a földre, aztán állj fel!”

Hanem részmozgásokkal, magasabb támaszokkal és biztonságos körülmények között építjük fel a feladatot.

3.12. Fogáserő és cipelési képesség

A kéz és az alkar ereje számos hétköznapi feladatban szerepet játszik:

- bevásárlótáska tartása,
- üveg kinyitása,
- tárgyak megfogása,
- háztartási munka,
- kapaszkodás.

A cipelés ennél összetettebb funkció.

Egyszerre igényel:

- fogáserőt,
- vállövi stabilitást,
- törzsstabilitást,
- alsó végtagi erőt,
- járásképeséget.

Ezért a megfelelően megválasztott cipelési gyakorlatoknak is helyük lehet a szenior edzésben.

3.13. Esésmegelőzés

Az elesés nem önálló motoros képesség, de a szenior edzés egyik kiemelt területe.

Az elesés kockázatát több tényező befolyásolhatja:

- csökkent izomerő,
- romló egyensúly,
- lassabb reakció,
- járásbizonytalanság,
- látásromlás,
- bizonyos betegségek,
- egyes gyógyszerek,
- környezeti akadályok.

Ezért az esésmegelőzés sem oldható meg egyetlen gyakorlattal.

Hatékony megközelítés:

erő + egyensúly + reakció + koordináció + járásképeség + megfelelő környezet.

A félelem is tényező

Az eleséstől való félelem önmagában is csökkentheti az aktivitást.

Kialakulhat:

félelem → kevesebb mozgás → gyengülés → bizonytalanabb mozgás → még nagyobb félelem.

A jól felépített edzés ezt pozitív irányba fordíthatja:

biztonságos gyakorlás → fejlődés → sikerélmény → nagyobb önbizalom → több aktivitás.

3.14. Kettős feladatok – mozgás és gondolkodás

A hétköznapi életben ritkán végzünk egyetlen feladatot teljesen elszigetelten.

Sétálunk és beszélgetünk.

Mozgunk és közben figyeljük a forgalmat.

Lépcsőzünk és közben valamit viszünk.

Ezért megfelelő szinten az edzésben is megjelenhetnek úgynevezett **kettős feladatok**.

Például:

- séta közben számolás,
- labda továbbadása mozgás közben,
- színre vagy számra adott mozgásválasz,
- járás közbeni irányváltás instrukcióra.

A kettős feladat egyszerre igényli a motoros és kognitív képességeket.

EDZŐI FÓKUSZ

Fontos sorrend

Először legyen biztonságos az alapmozgás.

Alapmozgás → stabil végrehajtás → csak ezután plusz feladat.

3.15. Melyik képesség a legfontosabb?

Nincs minden szenior számára azonos válasz.

Egy jó állapotú, 65 éves vendégnél a fő cél lehet:

- erőfejlesztés,
- állóképesség növelése,
- sportteljesítmény.

Egy 75 éves, bizonytalanabb járású vendégnél:

- alsó végtagi erő,
- egyensúly,
- járásképesség.

Egy 85 éves embernél pedig akár:

- biztonságos felállás,
- járás,
- egyensúly,
- önellátáshoz szükséges erő

jelentheti a legfontosabb célt.

A fejlesztési prioritás tehát:

Állapot → szükséglet → cél → program

és nem:

Életkor → előre gyártott szenior torna.

3.16. A képességek rendszerben működnek

Vegyünk egy hétköznapi célt:

„Szeretnék újra biztonságosan kirándulni.”

Ehhez szükség lehet:

állóképességre, hogy hosszabb ideig tudjon gyalogolni,

láberőre, hogy emelkedőn és lépcsőn közlekedjen,

egyensúlyra, hogy egyenetlen talajon stabil maradjon,

boka- és csípőmobilitásra, hogy alkalmazkodjon a terephez,

koordinációra, hogy biztonságosan kerülje az akadályokat,

reakcióképességre, hogy korrigálni tudjon egy rossz lépést.

Ez mutatja meg igazán a funkcionális szemlélet lényegét.

Nem különálló képességeket edzünk. Az ember mozgáskéességét fejlesztjük.

3.17. Fejlesztési piramis

A szenior edzés tervezéséhez jól használható egy egyszerű gondolkodási modell:

1. Biztonság

Képes-e biztonságosan végrehajtani a mozgást?



2. Mobilitás és kontroll

Rendelkezik-e a szükséges mozgástartománnyal és mozgáskontrollal?



3. Erő

Van-e elegendő ereje a feladathoz?



4. Állóképesség

Képes-e megfelelő ideig fenntartani a teljesítményt?



5. Gyorsaság és reakció

Képes-e váratlan helyzetben megfelelően reagálni?



6. Komplex funkció

Képes-e mindezt valódi élethelyzetben egyszerre használni?

Ez nem merev sorrend. A képességek fejlesztése párhuzamosan történik, de a modell segít megérteni a program felépítését.

3.18. A progresszió elve

A fejlődéshez a szervezetnek új ingert kell kapnia.

Ha hónapokon keresztül mindig pontosan ugyanazt a terhelést alkalmazzuk, egy idő után csökken a fejlődést kiváltó hatás.

Progresszió történhet például:

- ellenállás növelésével,
- ismétlésszám növelésével,
- mozgástartomány növelésével,
- időtartam növelésével,
- pihenőidő módosításával,
- stabilitási követelmény növelésével,
- mozgás összetettségének növelésével,
- sebesség megfelelő változtatásával.

Szenior korban a progresszió alapelve ugyanaz, mint más korosztálynál:

a szervezet ahhoz alkalmazkodik, amire rendszeresen megfelelő ingert kap.

A különbség elsősorban a terhelés megválasztásában, a fokozatosságban, az egyéni különbségekben és a regeneráció figyelembevételében van.

3.19. Regresszió – ha egy feladat még túl nehéz

A jó edző nem egyszerűen kihagy egy gyakorlatot, ha a vendég nem tudja végrehajtani.

Megkeresi annak **egyszerűbb változatát**.

GYAKORLATI PÉLDA

Például a guggolásszerű feladat:

magas székről felállás kéztámasszal



felállás kéztámasz nélkül



alacsonyabb székről felállás



szabad guggolás



külső ellenállással végzett guggolás

Így ugyanazt az alapvető mozgásmintát nagyon különböző képességű emberek számára lehet megfelelővé tenni.

Ez a Szenior Trainer egyik legfontosabb gyakorlati készsége:

ugyanazt a mozgáscélt több nehézségi szinten tanítani.

3.20. A fejlesztendő képességek összefoglalása

Képesség	Hétköznapi jelentőség	Fejlesztési irány
Izomerő	Felállás, lépcsőzés, emelés	Ellenállásos edzés
Izomteljesítmény	Megbotlás korrigálása, gyors mozdulatok	Kontrollált gyors erő kifejtés
Állóképesség	Séta, bevásárlás, kirándulás	Aerob aktivitás
Mobilitás	Lehajlás, öltözés, lépcsőzés	Aktív mozgástartomány
Egyensúly	Biztonságos állás és járás	Statikus és dinamikus feladatok
Koordináció	Összetett mozgások	Mozgáskombinációk
Reakció	Váratlan helyzetek	Jelre végzett feladatok
Járásképeség	Önálló közlekedés	Erő + egyensúly + állóképesség
Fogás erő	Cipelés, kapaszkodás	Fogás és hordás
Funkcionális képesség	Önálló életvitel	Hétköznapi mozgásminták

FEJEZETÜZENET | A legfontosabb gondolat

A szenior edzés célja nem egyszerűen az, hogy az idősebb ember „mozogjon”. A cél olyan fizikai képességek tudatos fejlesztése, amelyek lehetővé teszik, hogy minél tovább erős, mozgékony, stabil, terhelhető és önálló maradjon.

A jó Szenior Trainer ezért minden gyakorlat mögött látja a **funkciót**.

Nem egyszerűen lábat erősítünk.

Azért erősítjük, hogy fel tudjon állni, lépcsőzni és kirándulni.

Nem egyszerűen egyensúlyt fejlesztünk.

Azért fejlesztjük, hogy kisebb legyen az elesés veszélye és magabiztosabban mozogjon.

Nem egyszerűen állóképességet fejlesztünk.

Azért fejlesztjük, hogy legyen energiája élni az életét.

EDZŐI FÓKUSZ | Ezt jegyezd meg!

A szenior edzés legfontosabb kérdése nem az:

„Milyen gyakorlatot adjak neki?”

Hanem:

„Milyen képességre van szüksége ahhoz az élethez, amit élni szeretne?”

Ha erre megvan a válasz, abból következik, hogy **mit kell fejlesztenünk – és csak ezután választjuk ki hozzá a gyakorlatot.**

4. Egészségi állapot, kockázatok és biztonság

A szenior korosztállyal végzett edzői munka egyik legfontosabb sajátossága, hogy az életkor előrehaladtával egyre gyakoribbá válhatnak a krónikus betegségek, a gyógyszerszedés, a korábbi sérülések és a különböző funkcionális korlátozottságok.

Ez azonban **nem jelenti azt, hogy a szenior vendéget betegként kell kezelnünk.**

A legtöbb idősebb ember számára a rendszeres, megfelelően adagolt fizikai aktivitás kifejezetten fontos. A Szenior Trainer feladata ezért nem a terhelés kerülése, hanem annak eldöntése:

Milyen terhelés biztonságos?

Mit kell módosítani?

Mire kell fokozottan figyelni?

És mikor ér véget az edző kompetenciája?

A biztonság nem azt jelenti, hogy minden kockázatot megszüntetünk. Ez lehetetlen lenne.

A cél:

a kockázatok felismerése és kezelése úgy, hogy közben megfelelő edzésingert biztosítsunk.

4.1. Az edző kompetenciahatára

A Szenior Trainer **nem orvos és nem gyógytornász.**

Ez alapvető szakmai határ.

Az edző feladata:

- egészségi állapotra vonatkozó információk összegyűjtése,
- fizikai és funkcionális állapot felmérése a kompetenciáján belül,
- biztonságos edzésprogram kialakítása,
- terhelés adagolása,
- a vendég reakcióinak megfigyelése,
- szükség esetén az edzés módosítása,
- figyelmeztető tünetek felismerése,
- szükség esetén orvoshoz vagy más egészségügyi szakemberhez irányítás.

Az edző feladata **nem:**

- diagnózis felállítása,
- betegség gyógyítása,

- gyógyszeradag módosítása,
- orvosi kezelés helyettesítése,
- egészségügyi szakember által adott utasítás felülbírálása.

EDZŐI FÓKUSZ

Fontos különbség

Az edző mondhatja:

„Ezt a gyakorlatot most nem folytatjuk, mert fájdalmat okoz.”

De nem mondhatja megfelelő egészségügyi kompetencia nélkül:

„A fájdalmat biztosan a porckorongsérved okozza.”

Az első **edzői döntés**.

A második **diagnózis**.

4.2. Edzés előtti egészségi állapotfelmérés

Szenior vendégnél különösen fontos, hogy az edző ne az első edzés közben kezdje el felfedezni az egészségügyi előzményeket.

Az első találkozás része legyen egy rövid, strukturált kikérdezés.

Érdemes rákérdezni:

- ismert szív- és érrendszeri betegsége,
- magas vérnyomásra,
- cukorbetegsége,
- légzőszervi betegsége,
- osteoporosisra,
- ízületi problémákra,
- gerincpanaszokra,
- korábbi műtétekre,
- sérülésekre,
- elesésekre,
- szédülésre,
- egyensúlyproblémára,
- terhelés közben jelentkező panaszokra,
- rendszeresen szedett gyógyszerekre,
- korábbi és jelenlegi fizikai aktivitásra.

Különösen fontos megkérdezni:

„Volt-e az elmúlt időszakban olyan egészségügyi változás, amely befolyásolhatja a mozgását vagy terhelhetőségét?”

4.3. Nem minden szenior vendég igényel orvosi engedélyt

EDZŐI FÓKUSZ

Fontos elkerülni a másik végletet is.

Nem szükséges automatikusan minden 60 vagy 70 év feletti embert orvoshoz küldeni azért, mert mozogni szeretne.

Az életkor önmagában nem ellenjavallata az edzésnek.

A döntésnél inkább számít:

- fennáll-e ismert betegség,
- vannak-e tünetek,
- milyen a jelenlegi aktivitási szint,
- milyen intenzitású edzést tervezünk,
- történt-e jelentős egészségi változás.

Bizonytalanság esetén azonban mindig biztonságosabb egészségügyi szakember véleményét kérni, különösen új vagy megmagyarázatlan tünet esetén.

4.4. Vérnyomás és magas vérnyomás

A magas vérnyomás gyakori az idősebb korosztályban.

Sok esetben semmilyen tünetet nem okoz, ezért a vendég akár úgy is érkezhet edzésre, hogy jól érzi magát.

A rendszeres fizikai aktivitás fontos szerepet játszhat a kardiovaszkuláris egészség támogatásában, de a terhelést megfelelően kell adagolni.

Mire figyeljen az edző?

Különösen fontos:

- fokozatos bemelegítés,
- fokozatos terhelésnövelés,
- megfelelő levezetés,
- túlzott erőlködés kerülése,

- légzés folyamatos fenntartása,
- terhelésre adott reakció figyelése.

Erősítő gyakorlatoknál különösen figyelni kell arra, hogy a vendég **ne tartsa vissza indokolatlanul a levegőt**, és ne végezzen számára túlzott préssel járó erő kifejtést.

Mikor legyünk különösen óvatosak?

Ha a vendég:

- szédül,
- mellkasi panaszt jelez,
- szokatlan fejfájásról számol be,
- látászavart tapasztal,
- szokatlanul rosszul érzi magát,

az edzést meg kell szakítani és a helyzet súlyosságának megfelelően kell eljárni.

4.5. Szív- és érrendszeri betegségek

Szenior vendégeknél gyakoribb lehet többek között:

- koszorúér-betegség,
- korábbi szívinfarktus,
- szívelégtelenség,
- szívritmuszavar,
- perifériás érbetegség.

Ezek **nem feltétlenül jelentik azt, hogy az ember nem edzhet**.

Sőt, megfelelő orvosi háttér és jól adagolt program mellett a fizikai aktivitás sok esetben kifejezetten fontos.

Az edzőnek azonban pontosan tudnia kell:

- van-e ismert diagnózis,
- kapott-e a vendég orvosi javaslatot,
- vannak-e terhelési korlátozások,
- milyen tünetekre kell figyelni.

Figyelmeztető jelek

Különös figyelmet igényel például:

- mellkasi fájdalom vagy nyomás,
- szokatlan nehézlégzés,
- ájulás vagy ájulásközei állapot,
- szédülés,
- szokatlan szívritmusérzés,

- hirtelen jelentkező gyengeség.

Ezeket nem szabad azzal elintézni, hogy:

„Biztos csak nincs még edzésben.”

4.6. Cukorbetegség

A diabetes gyakori krónikus állapot az idősebb korosztályban.

A rendszeres fizikai aktivitás fontos szerepet tölthet be az anyagcsere-egészség támogatásában.

Az edzőnek azonban tudnia kell, hogy bizonyos gyógyszerek vagy inzulinkezelés mellett **túl alacsony vércukorszint, hypoglykaemia** is kialakulhat.

Ennek lehetséges tünetei:

- remegés,
- verejtékezés,
- gyengeség,
- zavartság,
- szédülés,
- koordináció romlása,
- szokatlan viselkedés.

Mit jelent ez az edző számára?

Ismert cukorbetegség esetén érdemes tisztázni:

- hogyan kezeli a vendég a betegségét,
- kapott-e mozgásra vonatkozó orvosi tanácsot,
- volt-e korábban edzés közben problémája,
- tudja-e, hogyan kell reagálnia vércukoresés esetén.

Az edző nem módosít gyógyszerelést és nem ad inzulinadagolási tanácsot.

4.7. Osteoporosis

A csonttritkulás során a csont szilárdsága csökken, így növekedhet a törések kockázata.

Szenior edzésben ezért különösen fontos.

Ugyanakkor az egyik legnagyobb hiba az lenne, ha az osteoporosis miatt az érintett személyt **szinte teljesen eltiltanánk a terheléstől**.

A megfelelő fizikai aktivitásnak fontos szerepe lehet:

- az izomerő megőrzésében,
- a funkcionális képességek fenntartásában,
- az egyensúly fejlesztésében,
- az elesés kockázatának csökkentésében.

Mire figyeljünk?

Ismert osteoporosis esetén különösen megfontolandók:

- nagy esésveszéllyel járó gyakorlatok,
- kontrollálatlan mozgások,
- nagy terhelés mellett végzett szélsőséges gerincmozgások,
- erőteljes vagy ismételt gerincflexió bizonyos kockázati helyzetekben.

A pontos program függ a csonttrikulás súlyosságától, a törési előzményektől és az egészségi állapottól.

EDZŐI FÓKUSZ

Fontos összefüggés

Szenior korban nemcsak a csont állapota számít.

Törési kockázat = csont sérülékenysége + elesés valószínűsége + az esés körülményei.

Ezért az erő- és egyensúlyfejlesztés kiemelt jelentőségű.

4.8. Arthrosis és ízületi problémák

Az arthrosis gyakori az idősebb korosztályban.

Érintheti például:

- térdet,
- csípőt,
- gerincet,
- vállat,
- kéz ízületeit.

Jellemző lehet:

- fájdalom,
- merevség,
- csökkent mozgástartomány,
- bizonyos mozgások nehezítettsége.

A fájdalom miatt az érintett gyakran elkezd kerülni a mozgást.

Ez azonban negatív spirált indíthat:

fájdalom → kevesebb mozgás → izomgyengülés → rosszabb funkció → még nehezebb mozgás

Mit tehet az edző?

A cél általában nem az ízület teljes „kímélése”, hanem a **tolerálható terhelés megtalálása**.

Módosíthatjuk például:

- mozgástartományt,
- ellenállást,
- ismétlésszámot,
- sebességet,
- testhelyzetet,
- gyakorlatot.

EDZŐI FÓKUSZ

Fontos különbséget tenni az elfogadható terhelésérzet és a problémát jelző fájdalom között.

4.9. Hát- és derékpanaszok

A hát- és derékfájdalom gyakori, de rendkívül sokféle oka lehet.

Az edzőnek nem feladata kitalálni, hogy:

„porckorong”, „becsípődés”, „ideg”, „csigolya” vagy más probléma okozza-e.

A feladata annak megfigyelése, hogy:

- mely mozgások tolerálhatók,
- mi vált ki panaszt,
- változik-e a tünet terhelésre,
- vannak-e figyelmeztető jelek.

Tartós, erősödő vagy szokatlan panasz esetén egészségügyi kivizsgálás szükséges.

Edzői szemlélet

A fájdalom jelenléte nem jelenti automatikusan a teljes mozgástilalmat.

De az sem jó stratégia, hogy:

„Dolgozzunk rá, majd elmúlik.”

A terhelést a tünetekhez és az ismert egészségi állapothoz kell igazítani.

4.10. Légzőszervi betegségek

Az idősebb korosztályban előfordulhat például:

- COPD,
- asztma,
- egyéb krónikus légzőszervi betegség.

Ezek befolyásolhatják:

- terhelhetőséget,
- kifáradást,
- légzést,
- regenerációt.

A terhelés intenzitását ilyen esetben különösen fokozatosan kell növelni.

Figyeljünk:

- a légzés mintájára,
- szokatlan nehézlégzésre,
- beszédképességre,
- bőrszín változására,
- szédülésre,
- túlzott kifáradásra.

Az edzőnek ismernie kell a vendég állapotát és az egészségügyi szakember által meghatározott korlátozásokat.

4.11. Gyógyszerek és edzés

Szenior vendégnél gyakori, hogy valaki rendszeresen többféle gyógyszert szed.

Az edzőnek **nem kell gyógyszeres szakértővé válnia**, de tudnia kell, hogy bizonyos gyógyszerek befolyásolhatják az edzésre adott választ.

GYAKORLATI PÉLDA

Például hatással lehetnek:

- pulzusra,
- vérnyomásra,

- vércukorszintre,
- egyensúlyra,
- éberségre,
- folyadékháztartásra.

Jó példa: pulzus

Bizonyos gyógyszerek módosíthatják a pulzus terhelésre adott válaszát.

Ezért egy általános életkor-alapú pulzusképletből számított célzóna nem feltétlenül tükrözi pontosan a tényleges terhelést.

Ilyenkor különösen hasznos lehet:

- szubjektív terhelésérzet,
- beszédteszt,
- tünetek megfigyelése.

EDZŐI FÓKUSZ

Fontos szabály

Az edző:

**nem javasolja gyógyszer elhagyását,
nem változtat gyógyszeradagot,
nem értékeli felül az orvosi kezelést.**

4.12. Elesési kockázat

Az elesés szenior korban az egyik legfontosabb biztonsági kérdés.

Kockázati tényező lehet többek között:

- korábbi elesés,
- izomgyengeség,
- egyensúlyzavar,
- járásbizonytalanság,
- látásromlás,
- szédülés,
- bizonyos gyógyszerek,
- nem megfelelő lábbeli,
- környezeti akadályok.

Különösen fontos kérdés:

„Elesett az elmúlt egy évben?”

Ha igen:

- hányszor,
- milyen körülmények között,
- megsérült-e,
- fél-e az újabb eleséstől?

Az edzőterem is kockázati környezet lehet

Figyeljünk:

- széthagyott eszközökre,
- kábelekre,
- csúszós padlóra,
- nem megfelelő megvilágításra,
- túl szűk helyre,
- instabil eszközökre.

A jó edző nemcsak gyakorlatot választ.

Biztonságos környezetet is teremt.

4.13. Fájdalom az edzés során

Nem minden kellemetlen érzés veszélyes.

Edzés során jelentkezhet:

- izomfáradás,
- égő érzés az izmokban,
- légzés fokozódása,
- általános terhelésérzet.

Ezek a fizikai terhelés természetes velejárói lehetnek.

Más jellegű panasz azonban figyelmet igényel.

Például:

- hirtelen éles fájdalom,
- mellkasi fájdalom,
- szokatlan fejfájás,
- hirtelen jelentkező ízületi fájdalom,
- zsibbadás vagy új neurológiai tünet.

Egyszerű edzői szabály

A „dolgozik az izmom” és a „valami nincs rendben” érzés nem ugyanaz.

A vendéget meg kell tanítani arra is, hogy kommunikálja a kettő közötti különbséget.

4.14. Mikor szakítsuk meg az edzést?

Az edzést meg kell szakítani, ha olyan tünet jelentkezik, amely egészségügyi problémára utalhat.

Ilyen lehet például:

- mellkasi fájdalom vagy nyomás,
- súlyos vagy szokatlan nehézlélegzés,
- ájulás,
- ájulásközeli állapot,
- jelentős szédülés,
- hirtelen zavartság,
- hirtelen kialakuló jelentős gyengeség,
- új neurológiai tünet,
- súlyos fájdalom,
- a vendég állapotának szokatlan, gyors romlása.

Ilyenkor **nem az edzés folytatása a cél.**

A tünet súlyosságától függően pihenés, egészségügyi konzultáció vagy sürgős segítség szükséges.

4.15. Stroke figyelmeztető jelei

Szeniorokkal dolgozó szakember számára különösen fontos néhány sürgősségi állapot alapvető felismerése.

Stroke esetén figyelmeztető lehet például a hirtelen kialakuló:

- arc-aszimmetria,
- egyik kar gyengesége,
- beszédzavar,
- zavartság,
- látászavar,
- egyensúlyvesztés.

Ilyen tünet esetén **azonnali sürgősségi ellátás szükséges.**

Nem várjuk meg, hogy „hátha elmúlik”.

4.16. Szívinfarktus lehetséges figyelmeztető jelei

Figyelmeztető lehet többek között:

- mellkasi nyomás, szorítás vagy fájdalom,
- felsőtest más területére sugárzó kellemetlenség,
- nehézlégzés,
- hideg verejtékezés,
- hányinger,
- szédülés,
- szokatlan gyengeség.

A tünetek nem mindenkinél egyformák.

Gyanú esetén **sürgősségi segítséget kell kérni**, nem pedig folytatni vagy „letesztelni” az edzést.

4.17. Az edzés intenzitásának megfigyelése

A szenior edzés során nem feltétlenül elegendő egyetlen adatot – például a pulzust – figyelni.

Használhatunk több információt egyszerre.

Pulzus

Hasznos lehet, de gyógyszerek és egyéni különbségek befolyásolhatják.

Beszédteszt

Mérsékelt aerob terhelésnél a vendég általában még képes mondatokban beszélni.

Ha már csak néhány szót tud kimondani levegővétel nélkül, a terhelés jelentősen magasabb.

Szubjektív terhelésérzet

Megkérdezhetjük:

„Mennyire érzed nehéznek ezt a terhelést?”

Ez egyszerű, mégis értékes információ.

Megfigyelés

Az edző figyelje:

- mozgásminőséget,
- légzést,
- koordinációt,
- arckifejezést,
- kommunikációt,
- szokatlan viselkedést.

A jó Szenior Trainer **nemcsak számokat néz – embert figyel.**

4.18. Bemelegítés

Szenior korban különösen fontos a megfelelő bemelegítés.

Célja:

- fokozatosan emelni a keringési terhelést,
- felkészíteni az ízületeket és izmokat,
- aktiválni az idegrendszert,
- gyakorolni az edzésben következő mozgásmintákat.

A bemelegítés legyen:

fokozatos → egyszerű → kontrollált → az edzés fő részére specifikus.

Egy erőedzés előtt például célszerű azokat a mozgásmintákat kisebb terheléssel előkészíteni, amelyek később nagyobb ellenállással következnek.

4.19. Levezetés

Intenzívebb terhelés után nem célszerű mindig egyik pillanatról a másikra teljes nyugalomba kerülni.

A fokozatos levezetés segíthet a szervezetnek visszatérni nyugalmi állapotába.

Különösen fontos lehet azoknál, akiknél a hirtelen megállás szédülést vagy rosszullétet okozhat.

A levezetés része lehet:

- fokozatos intenzitáscsökkentés,
 - könnyű séta,
 - légzés rendezése,
 - könnyű mobilizáció.
-

4.20. Folyadékbevitel és környezeti feltételek

Idősebb korban a szomjúság érzékelése csökkenhet.

Az edző ezért figyeljen:

- folyadékbevitel lehetőségére,
- terem hőmérsékletére,
- páratartalomra,
- kültéri edzésnél az időjárásra,
- megfelelő ruházatra.

Meleg időben szükség lehet:

- kisebb intenzitásra,
- több pihenőre,
- rövidebb edzésre.

A programot **nem mindenáron kell végrehajtani.**

Az edzésterv az emberhez és az aktuális körülményekhez alkalmazkodik.

4.21. Terhelés és regeneráció

Szenior korban különösen fontos megfigyelni nemcsak azt, mi történik edzés közben, hanem azt is:

hogyan érzi magát a vendég másnap?

Érdemes rákérdezni:

- milyen volt az alvása,
- mennyire fáradt,
- jelentkezett-e fájdalom,
- mennyi ideig tartott az izomfáradtság,
- hogyan érezte magát a hétköznapi tevékenységek során.

Ha a vendég rendszeresen még a következő edzésre sem regenerálódik, az arra utalhat, hogy:

túl nagy a terhelés, túl nagy a volumen vagy túl kevés a regeneráció.

4.22. A biztonság és a fejlődés egyensúlya

Szenior edzésben két szélsőséget kell elkerülni.

1. Túlzott terhelés

Ha a terhelés meghaladja az ember aktuális képességeit, növekedhet:

- sérülés,
- rosszullét,
- túlzott kifáradás,
- elesés

kockázata.

2. Túlzott óvatosság

Ha viszont minden gyakorlat túl könnyű, a vendég nem kap megfelelő ingert.

Nem fejlődik megfelelően:

- izomerő,
- állóképesség,
- egyensúly,
- funkcionális képesség.

Ezért:

A biztonságos edzés nem egyenlő a könnyű edzéssel.

A biztonságos edzés:

megfelelő ember + megfelelő gyakorlat + megfelelő terhelés + megfelelő környezet + megfelelő kontroll.

4.23. Egyszerű edzői döntési modell

Minden edzés előtt és közben gondolkodhatunk egy egyszerű rendszerben:

1. Van ismert egészségügyi probléma?

Nincs → edzés az állapotnak megfelelően.

Van → ismerjük meg annak edzés szempontjából releváns következményeit.



2. Van aktuális figyelmeztető tünet?

Nincs → folytatható a tervezés.

Van → mérlegeljük az edzés elhalasztását, megszakítását vagy egészségügyi konzultáció szükségességét.



3. Biztonságosan végrehajtható a gyakorlat?

Igen → végrehajtás.

Nem → regresszió vagy másik gyakorlat.



4. Megfelelő a terhelés?

Túl könnyű → progresszió.

Megfelelő → folytatás.

Túl nehéz → terhelés csökkentése.



5. Hogyan reagál a vendég?

Jól → fokozatos fejlődés.

Rosszul → újraértékelés.

4.24. Gyakori állapotok – edzői összefoglaló

Állapot	Mire figyelünk?	Fő edzői szempont
Magas vérnyomás	Szédülés, rosszullet, túlzott préseles	Fokozatos terhelés
Szív-érrendszeri betegség	Mellkasi panasz, nehézlégzés	Orvosi előírások + tünetfigyelés
Diabetes	Vércukoresés jelei	Egyéni kezelési terv ismerete
Osteoporosis	Törési és elesési kockázat	Erő + egyensúly + biztonság
Arthrosis	Fájdalom, merevség	Tolerálható mozgás és terhelés
Hátpanasz	Tünetek változása	Diagnózis helyett mozgásmódosítás

Állapot	Mire figyeljünk?	Fő edzői szempont
Légzőszervi betegség	Szokatlan nehézlégzés	Fokozatosság
Egyensúlyzavar	Elesés	Biztosítás + célzott fejlesztés
Gyógyszerszedés	Pulzus, vérnyomás, egyensúly stb. változhat	Egyéni reakció megfigyelése

4.25. A Szenior Trainer biztonsági protokollja

Én a képzésben ezt egy könnyen megjegyezhető **5 lépéses rendszerként** is megtanítanám:

1. KÉRDEZZ!

Ismerd meg az egészségi előzményeket és az aktuális állapotot.



2. FIGYELJ!

Ne csak a gyakorlatot, hanem az embert nézd.



3. ALKALMAZKODJ!

Módosítsd a gyakorlatot és a terhelést az aktuális állapothoz.



4. ISMERD FEL!

Tudd, mely tünetek lépik túl a normális edzésterhelés határát.



5. TUDD, HOL A HATÁROD!

Ha a probléma egészségügyi kompetenciát igényel, vond be a megfelelő szakembert.

FEJEZETÜZENET | A legfontosabb gondolat

A szenior edzés biztonsága nem abból fakad, hogy az idősebb vendéget nem terheljük. Abból fakad, hogy ismerjük az állapotát, felismerjük a kockázatokat, megfelelően választjuk meg és adagoljuk a terhelést, figyeljük a reakcióit, és tudjuk, mikor szükséges egészségügyi szakember segítsége.

EDZŐI FÓKUSZ | Ezt jegyezd meg!

A Szenior Trainernek két hibát kell elkerülnie:

„Idős, ezért inkább ne csináljon semmit.”

és

„Mindenki mindent csinálhat, csak akarni kell.”

Egyik sem szakmai hozzáállás.

A helyes gondolkodás:

Mit tud ez az ember ma biztonságosan megtenni, és hogyan tudom innen fokozatosan továbbfejleszteni?

5. Edzésmódszertani ajánlások

Az előző fejezetekben megismertük, hogyan változhat a szervezet az életkor előrehaladtával, mely fizikai képességek válnak különösen fontossá, és milyen egészségi kockázatokat kell figyelembe vennünk.

Most következik a Szenior Trainer munkájának gyakorlati magja:

Hogyan építsünk fel biztonságos, hatékony és valóban fejlesztő edzésprogramot szenior vendégeink számára?

A legfontosabb kiindulópont:

Nincs egyetlen „szenior edzésprogram”.

Más programra van szüksége egy aktív, rendszeresen sportoló 65 évesnek, egy mozgásszegény életmódot folytató 72 éves kezdőnek és egy bizonytalan járású, csökkent funkcionális képességű 82 éves embernek.

Az életkor önmagában nem határozza meg az edzést.

A programot elsősorban meghatározza:

egészségi állapot + funkcionális állapot + edzettség + célok + korábbi mozgástapasztalat + egyéni preferenciák.

5.1. A szenior edzés alapelvei

A jó szenior edzésprogram több alapelvre épül.

1. Egyénre szabottság

Nem az életkorhoz, hanem az emberhez igazítjuk az edzést.

2. Rendszeresség

A fejlődéshez ismétlődő edzésinger szükséges.

Az alkalmoszerű nagy terhelésnél sokkal fontosabb a hosszú távon fenntartható rendszeresség.

3. Fokozatosság

A terhelést az aktuális képességekhez igazítjuk, majd fokozatosan növeljük.

4. Megfelelő terhelés

A túl nagy terhelés kockázatot jelent.

A túl alacsony terhelés viszont nem vált ki megfelelő alkalmazkodást.

5. Sokoldalúság

A szenior program ne csak egyetlen képességet fejlesszen.

Szükség van:

- erőre,
- állóképességre,
- egyensúlyra,
- mobilitásra,
- koordinációra,
- funkcionális mozgásokra.

6. Funkcionalitás

A fejlesztett képességeknek lehetőség szerint legyen kapcsolatuk a hétköznapi élettel.

7. Progresszió

Ha a szervezet alkalmazkodott a terheléshez, a fejlődéshez új ingerre van szükség.

8. Regeneráció

Az edzés és a pihenés együtt hozza létre az alkalmazkodást.

5.2. A FITT-elv

Az edzésprogram megtervezésében jól használható a **FITT-elv**.

F – Frequency – gyakoriság

Milyen gyakran történik az edzés?

I – Intensity – intenzitás

Milyen erős a terhelés?

T – Time – időtartam

Mennyi ideig tart a terhelés?

T – Type – típus

Milyen jellegű mozgást végzünk?

Például:

- erősítés,
- gyaloglás,
- kerékpározás,
- egyensúlygyakorlat,
- mobilitási feladat.

Az edzésterhelés tehát nem egyetlen tényező.

Ha például növeljük az intenzitást, nem biztos, hogy egyidejűleg növelnünk kell az időtartamot és a gyakoriságot is.

5.3. Mennyit mozogjon egy szenior?

Általános egészségfejlesztési célként jó kiindulópont, hogy az idősebb felnőttek hetente összesen legalább körülbelül **150 perc közepes intenzitású aerob fizikai aktivitásra** törekedjenek.

Alternatívaként megfelelő állapot esetén kisebb mennyiségű, nagyobb intenzitású aktivitás vagy ezek kombinációja is alkalmazható.

Emellett fontos:

- **legalább heti 2 alkalommal izomerősítő aktivitás,**
- **valamint – különösen csökkent mobilitás vagy fokozott elesési kockázat esetén – rendszeres egyensúlyt és funkcionális képességeket fejlesztő mozgás.**

Ez azonban nem azt jelenti, hogy egy kezdő szenior vendéget az első héttől ezekkel a mennyiségekkel kell terhelni.

A legfontosabb alapelv:

A jelenlegi aktivitási szintből indulunk ki, és onnan építkezünk.

Ha valaki jelenleg napi 5–10 percet sétál, számára már a 15–20 perc is fejlődést jelenthet.

5.4. Az intenzitás meghatározása

Az intenzitás azt mutatja meg, milyen nagy terhelést jelent az adott aktivitás az egyén számára.

Szenior korban különösen fontos, hogy **relatív intenzitásban** gondolkodjunk.

Ugyanaz a séta:

- egy edzett 65 évesnek könnyű,
- egy inaktív 75 évesnek közepes,
- egy alacsony funkcionális kapacitású 85 évesnek akár nagy terhelés is lehet.

Ezért nem elég azt mondani:

„Sétáljon 5 km/órás sebességgel.”

Az a kérdés:

„Ez az adott ember számára milyen terhelést jelent?”

5.5. Szubjektív terhelésérzet – RPE

Egyszerű és jól használható módszer a terhelés szubjektív megítélése.

Használhatunk például **0–10-es skálát**:

Érték	Terhelésérzet
0	Nyugalom
1–2	Nagyon könnyű
3–4	Könnyű–közepes
5–6	Közepes–erős
7–8	Nagyon erős
9	Rendkívül erős
10	Maximális

Általános egészségfejlesztő edzés jelentős része történhet mérsékelt tartományban, de az optimális intenzitás mindig az egyéntől és az edzés céljától függ.

Az RPE különösen hasznos lehet olyan vendégnél, akinek gyógyszerei befolyásolják a pulzusválaszt.

5.6. Beszédteszt

Állóképességi terhelésnél nagyon egyszerű módszer a beszédteszt.

Könnyű intenzitás

A vendég kényelmesen beszélget.

Közepes intenzitás

Beszélni még tud, de már érezhetően dolgozik.

Nagyobb intenzitás

Már csak rövid mondatokat vagy néhány szót képes kényelmesen kimondani.

A módszer előnye, hogy semmilyen eszköz nem szükséges hozzá.

5.7. Pulzus használata

A pulzus hasznos információ lehet, de szenior korban óvatosan kell értelmezni.

Befolyásolhatja:

- edzettség,
- gyógyszerszedés,
- hőmérséklet,
- hidratáltság,
- stressz,
- koffein,
- betegség.

Ezért a pulzust célszerű más információkkal együtt értékelni:

pulzus + RPE + beszédteszt + tünetek + mozgásminőség.

A Szenior Trainer ne váljon a pulzusmérő kijelzőjének rabjává.

5.8. Erőfejlesztés

Az erősítő edzés a szenior program egyik legfontosabb eleme.

Célja lehet:

- izomerő megőrzése és növelése,
- izomtömeg fenntartása,
- hétköznapi funkciók javítása,
- elesés kockázatának csökkentése,
- csontozat megfelelő mechanikai terhelése,
- önállóság fenntartása.

Milyen mozgásmintákat fejlesszünk?

A programban célszerű megjeleníteni az alapvető funkcionális mozgásokat:

Térddomináns mozgás

Például:

- székről felállás,
- guggolás.

Csípődomináns mozgás

Például:

- csípőhajlítás,
- megfelelő technikával történő tárgyemelés.

Húzás

Például:

- gumiszalagos evezés,
- gépes húzógyakorlat.

Tolás

Például:

- falnál fekvőtámasz,
- mellnyomás.

Cipelés

Például:

- kéziszúly hordása,
- bevásárlótáska jellegű gyakorlat.

Törzsstabilizáció

A törzs feladata nem kizárólag a hajlítás és nyújtás.

EDZŐI FÓKUSZ

Fontos a testhelyzet stabilizálása is.

5.9. Erősítő edzés adagolása

Kezdő szenior vendégnél a cél elsősorban:

technika + mozgásbiztonság + megfelelő terhelés megtalálása.

A program kezdetben tartalmazhat például:

- 6–8 alapgyakorlatot,
- gyakorlatonként 1–2 sorozatot,
- körülbelül 8–15 ismétlést.

Később az egyén állapotának és céljának megfelelően növelhető:

- ellenállás,
- sorozatok száma,
- mozgástartomány,
- komplexitás.

A pontos ismétlésszámnál fontosabb elv:

Az ellenállás legyen olyan, hogy a sorozat valódi edzésingert jelentsen, de a megfelelő technika fenntartható maradjon.

5.10. Hogyan növeljük az ellenállást?

Tegyük fel, hogy a vendég 12 ismétlést végez egy gyakorlatból.

Kezdetben a 12. ismétlés komoly, de kontrollálható erőfeszítést jelent.

Néhány hét múlva ugyanez már könnyű.

Ez jó jel:

alkalmazkodott.

Ha mindig ugyanazzal a terheléssel dolgozik, egy idő után a fejlődés lelassul.

Ezért progresszió szükséges.

Például:

10 ismétlés → 12 ismétlés → nagyobb ellenállás → ismét 8-10 ismétlés → fokozatos növelés

Ez az úgynevezett progresszív túlterhelés egyszerű gyakorlati megvalósítása.

5.11. Nem kell félni a súlyoktól

Szenior edzésben gyakori tévhit, hogy csak:

- kis kézisúlyzó,
- könnyű gumiszalag,
- nagyon sok ismétlés

alkalmazható.

Ez nem általános szabály.

Megfelelő egészségi és funkcionális állapot, megfelelő technika és fokozatos felkészítés mellett az idősebb ember is képes **érdemi ellenállással edzeni**.

A kérdés nem az:

„Idős ember emelhet-e súlyt?”

Hanem:

„Ennek az embernek jelenleg mekkora és milyen jellegű ellenállás megfelelő?”

5.12. Izomteljesítmény fejlesztése

Ahogy korábban láttuk, nemcsak az erő mennyisége fontos, hanem annak gyors kifejtése is.

Megfelelő előkészítés után bizonyos gyakorlatoknál alkalmazható:

határozottabb koncentrikus szakasz + kontrollált visszaengedés.

GYAKORLATI PÉLDA

Például székről történő felállásnál:

határozott felállás → kontrollált leülés.

A cél nem a kapkodás.

A cél az ideg-izom rendszer gyorsabb erő kifejtésének fejlesztése.

5.13. Állóképességi edzés

Az állóképességi program lehet:

Folyamatos

GYAKORLATI PÉLDA

Például 30 perc tempós gyaloglás.

Szakaszos

Például:

5 perc séta → rövid pihenés → újabb 5 perc séta.

Intervall jellegű

Például:

2 perc élénkebb tempó → 2 perc könnyebb tempó, ismételve.

Az intervall nem feltétlenül jelent extrém intenzitású edzést.

Az intenzitás váltogatása alacsonyabb terhelési szinteken is alkalmazható.

5.14. Az állóképességi progresszió

Kezdő vagy gyengébb állapotú vendégnél általában célszerű először az **időtartamot és rendszerességet** növelni.

Például:

10 perc → 15 perc → 20 perc → 25 perc → 30 perc

Ha ez már megfelelően tolerálható, növelhető a tempó vagy más módon az intenzitás.

Egyszerű alapelv:

Előbb legyen képes tovább mozogni – utána kérjük, hogy mozogjon intenzívebben.

Természetesen jó állapotú szenior sportolónál ettől eltérő stratégia is megfelelő lehet.

5.15. Egyensúlyfejlesztés

Az egyensúly fejlesztéséhez olyan feladat szükséges, amely **kihívást jelent az egyensúlyi rendszer számára**.

Ha a feladat teljesen könnyű, kevés fejlődési ingert biztosít.

Ha túl nehéz, elesésvesztélyt jelent.

A kettő között kell megtalálni az optimális szintet.

Nehezítési lehetőségek

Alátámasztás csökkentése

széles állás

↓

keskeny állás

↓

féltandem

↓

tandem

↓

egylábás helyzet

Mozgás hozzáadása

stabil állás

↓

súlypontáthelyezés

↓

lépés

↓

irányváltás

↓

akadály átlépése

Kognitív feladat hozzáadása

mozgás



mozgás + egyszerű gondolkodási feladat

5.16. Instabil eszközök – szükségesek?

Nem feltétlenül.

A szenior egyensúlyfejlesztéshez nem szükséges minden vendéget instabil labdára vagy bizonytalan felületre állítani.

A hétköznapi életben sokkal fontosabb lehet:

- biztonságos járás,
- irányváltás,
- akadály átlépése,
- súlypontáthelyezés,
- keskeny alátámasztási helyzet,
- megfelelő lépésreakció.

Az egyensúlyfejlesztés célja nem cirkuszi mutatványok megtanítása.

A cél a biztonságosabb hétköznapi mozgás.

5.17. Mobilitásfejlesztés

A mobilitási programot célszerű a vendég tényleges szükségleteihez igazítani.

Kiemelt területek lehetnek:

- boka,
- csípő,
- háti gerinc,
- vállöv.

Alkalmazhatunk:

- aktív mobilizációt,
- dinamikus mozgásokat,
- kontrollált mozgástartományban végzett gyakorlatokat,
- szükség szerint statikus nyújtást.

A mobilitást nem feltétlenül kell külön blokkban kezelni.

Beépíthető:

- bemelegítésbe,
- erőgyakorlatokba,
- funkcionális feladatokba,
- levezetésbe.

5.18. Koordináció és reakcióképesség

A koordinációs gyakorlatok legyenek kezdetben egyszerűek.

Például:

- lépés előre-hátra,
- oldalirányú lépés,
- kéz- és lábmozgások összekapcsolása,
- labda átadása,
- ritmus követése.

Majd fokozatosan nehezíthetők:

egy mozgás → mozgáskombináció → jelre végzett mozgás → választásos reakció → kettős feladat.

A fejlődés itt sem a feladat minél gyorsabb bonyolításából származik.

Először legyen **biztonságos és pontos**, majd váljon összetettebbé.

5.19. Funkcionális edzés

A funkcionális edzés alapja a hétköznapi mozgások fejlesztése.

Különösen fontos lehet:

- felállás és leülés,
- lépcsőzés,
- lehajolás,
- emelés,
- cipelés,
- nyúlás,
- fordulás,
- járás,
- talajról történő felállás.

A funkcionális gyakorlat nem attól funkcionális, hogy különleges eszközzel végezzük.

Attól funkcionális, hogy:

segít olyan képességet fejleszteni, amelynek értéke van az adott ember életében.

5.20. A gyakorlatok regressziója és progressziója

A jó Szenior Trainer egyik legfontosabb gyakorlati készsége, hogy ugyanazt a mozgást több nehézségi szinten tudja tanítani.

Példa: felállás/guggolás

1. szint: magas székről felállás kéztámasszal



2. szint: magas székről kéztámasz nélkül



3. szint: normál székről felállás



4. szint: kontrollált szabad guggolás



5. szint: guggolás külső ellenállással

A vendégnek nem kell alkalmazkodnia a gyakorlathoz.

A gyakorlatot igazítjuk a vendéghez.

5.21. Egy edzés felépítése

Egy általános szenior edzés például az alábbi szerkezetet követheti.

1. Ráhangolódás és állapotellenőrzés – 2–5 perc

Röviden kérdezzünk rá:

- hogyan érzi magát,
- történt-e egészségi változás,
- van-e fájdalma,
- hogyan regenerálódott.

2. Bemelegítés – 8–12 perc

- könnyű aerob aktivitás,
- mobilizáció,
- dinamikus mozgások,
- koordináció,
- fő gyakorlatok előkészítése.

3. Fő rész – 25–40 perc

Tartalmazhat:

- erőfejlesztést,
- egyensúlyt,
- funkcionális gyakorlatokat,
- állóképességi szakaszokat,
- koordinációt.

4. Levezetés – 5–10 perc

- fokozatos intenzitáscsökkentés,
- könnyű mozgás,
- mobilitás,
- légzés rendezése.

5. Rövid visszajelzés

„Hogyan érezted a mai terhelést?”

Ez az információ a következő edzés tervezéséhez is fontos.

5.22. Minta teljes testes szenior edzés

Egy jó funkcionális állapotú, de korábban kevésbé edzett szenior kezdő programja például:

Bemelegítés

- séta,
- váll- és karmozgások,
- boka- és csípőmobilizáció,
- könnyű felállások,
- súlypontáthelyezés.

Erősítő blokk

1. Székről felállás
2. Gumiszalagos vagy gépes evezés

3. Falnál vagy magas támaszon fekvőtámasz
4. Csípődomináns mozgás
5. Fellépés alacsony lépcsőre
6. Cipelés
7. Törzsstabilizáló feladat

Egyensúly és koordináció

- keskenyebb állás,
- tandem helyzet,
- oldalirányú lépések,
- irányváltások.

Állóképesség

10–20 perc séta vagy más megfelelő aerob mozgás.

Levezetés

- könnyű séta,
- mobilizáció,
- légzés rendezése.

Ez csak példa.

Nem univerzális program.

5.23. Heti programminta – kezdő

Egy korábban inaktív, de önálló szenior számára a hét például így épülhet fel:

Nap	Program
Hétfő	Teljes testes erő + egyensúly
Kedd	Séta
Szerda	Könnyű aktivitás / mobilitás
Csütörtök	Teljes testes erő + egyensúly
Péntek	Séta
Szombat	Hosszabb könnyű aktivitás
Vasárnap	Regeneráció / könnyű mozgás

Nem szükséges minden nap „edzést” tartani.

A cél a **fizikailag aktív életmód** kialakítása.

5.24. Heti programminta – aktív szenior

Jó állapotú, edzett vendégnél akár:

Nap	Program
Hétfő	Erőedzés
Kedd	Állóképességi edzés
Szerda	Mobilitás / könnyű aktivitás
Csütörtök	Erő + teljesítmény
Péntek	Állóképesség
Szombat	Túra, kerékpár, sport vagy komplex aktivitás
Vasárnap	Regeneráció

A program akár kifejezetten sportos is lehet.

A szenior kor nem jelenti automatikusan az alacsony intenzitást.

5.25. Csoportos szenior edzés sajátosságai

Csoportos órán külön kihívás, hogy nagyon eltérő képességű emberek edzhetnek egyszerre.

Ezért minden fontosabb gyakorlatnál célszerű legalább:

könnyített – alap – nehezített

változatban gondolkodni.

Például:

Felállás

A: kéztámasszal

B: kéztámasz nélkül

C: plusz ellenállással

Így mindenki ugyanazt a mozgásmintát végzi, de a saját szintjén.

Ez sokkal jobb megoldás, mint amikor a gyengébb vendég egyszerűen kimarad a gyakorlatból.

5.26. Edzői kommunikáció

Szenior vendégnél az instrukció legyen:

- egyszerű,
- rövid,
- egyértelmű,
- jól hallható,
- vizuálisan is bemutatott.

Összetett gyakorlatnál:

először mutassuk meg → bontsuk részekre → gyakoroltassuk → kapcsoljuk össze.

Ne adjunk egyszerre öt technikai utasítást.

Az edzői kommunikáció célja nem annak bizonyítása, hogy az edző mennyit tud.

A jó instrukciót a vendég megérti és végre tudja hajtani.

5.27. A motiváció szerepe

A fiziológiailag tökéletes program sem ér sokat, ha a vendég nem végzi rendszeresen.

Ezért a program legyen:

- élvezhető,
- sikerélményt adó,
- változatos,
- érthető,
- személyesen értelmes.

A célokat érdemes hétköznapi nyelvre fordítani.

Nem feltétlenül motiváló:

„Növeljük a quadriceps maximális erejét.”

Sokkal erősebb lehet:

„Az a célunk, hogy tavasszal újra könnyedén fel tudj menni a várhoz.”

A fiziológiai cél ugyanaz.

A jelentése azonban egészen más.

5.28. Hogyan mérjük a fejlődést?

A fejlődést nem kizárólag testsúllyal mérjük.

Vizsgálhatjuk például:

- könnyebben áll-e fel,
- több ismétlést képes-e elvégezni,
- nagyobb ellenállással dolgozik-e,
- gyorsabban vagy hosszabban tud-e sétálni,
- stabilabb-e az egyensúlya,
- magabiztosabban lépcsőzik-e,
- kevésbé fárad-e el,
- képes-e olyan hétköznapi feladatra, amely korábban nehéz volt.

A szenior vendég számára ezek sokszor **sokkal értékesebb eredmények**, mint egy mérlegen megjelenő szám.

5.29. A minimumprogram

Nem minden vendég fog heti öt alkalommal edzeni.

Ezért hasznos meghatározni azt is:

Mi az a minimum, amit hosszú távon valóban meg fog csinálni?

Egy fenntartható program például tartalmazhat:

- heti 2 erősítő alkalmat,
- rendszeres gyaloglást vagy más aerob aktivitást,
- egyensúlyfeladatokat,
- a hétköznapi fizikai aktivitás növelését.

Egy közepesen jó, de rendszeresen végzett program **sokkal értékesebb**, mint egy tökéletes program, amelyet a vendég három hét után abbahagy.

5.30. Az edzésmódszertan összefoglalása

Terület	Általános irány
Erő	Heti legalább 2 alkalom
Állóképesség	Rendszeres aerob aktivitás, összességében kb. 150 perc/hét célként
Egyensúly	Rendszeresen, különösen veszélyeztetett vendégnél
Mobilitás	Szükségletek szerint rendszeresen
Koordináció	Változatos mozgásfeladatok
Funkcionális képesség	Hétköznapi mozgásminták
Progresszió	Fokozatos terhelésnövelés
Regeneráció	Egyéni reakció alapján

Ezek általános irányelvek, nem minden ember számára kötelező edzésreceptek.

5.31. A Szenior Trainer programtervezési modellje

Az egész fejezetet egy egyszerű rendszerbe foglalhatjuk:

1. FELMÉRÉS

Hol tart most?



2. CÉL

Mire szeretne képes lenni?



3. PRIORITÁS

Mely képesség korlátozza leginkább?



4. GYAKORLAT

Milyen mozgással tudjuk ezt fejleszteni?



5. TERHELÉS

Mekkora inger megfelelő jelenleg?



6. PROGRESSZIÓ

Hogyan tesszük fokozatosan nehezebbé?



7. VISSZAMÉRÉS

Valóban fejlődött?



8. ÚJRATERVEZÉS

Mi legyen a következő cél?

Ez a kör újra és újra ismétlődik.

FEJEZETÜZENET | A legfontosabb gondolat

A jó szenior edzés nem „időstorna”. Ugyanazokra az alapvető edzésélettani törvényszerűségekre épül, mint bármely más életkorban: megfelelő ingerre, alkalmazkodásra, progresszióra és regenerációra. A különbséget az egyéni állapot, a kockázatok, a funkcionális célok és a terhelés pontos megválasztása jelenti.

EDZŐI FÓKUSZ | Ezt jegyezd meg!

Ne azért adj könnyű gyakorlatot, mert a vendég 70 éves.

Adj könnyű gyakorlatot akkor, ha **jelenleg** arra van szüksége.

És amikor fejlődik:

nehezíts!

Mert a cél nem az, hogy ugyanazt tudja megcsinálni fél év múlva is, amit ma.

A cél:

hogy fél év múlva többre legyen képes, mint ma.

És végső soron ez a szenior edzés egyik legfontosabb értelme: **nem egyszerűen éveket adni az élethez, hanem mozgásképes, önálló és aktív életet adni az évekhez.**

6. Pszichológiai és szociális sajátosságok

A szenior edzés hatása messze túlmutat az izmok, az állóképesség vagy az egyensúly fejlesztésén.

Az életkor előrehaladtával változhat az ember élethelyzete, társas környezete, önmagáról alkotott képe és motivációja is. A nyugdíjba vonulás, a családi szerepek átalakulása, a társ elvesztése, a baráti kapcsolatok ritkulása vagy a fizikai képességek változása egyaránt hatással lehet a mindennapokra.

Ezzel párhuzamosan a rendszeres mozgás olyan értékeket adhat, amelyek messze túlmutatnak magán az edzésen:

sikerélmény + önbizalom + közösség + rendszeresség + társas kapcsolatok + aktivitás + életöröm.

Ezért a Szenior Trainer nem egyszerűen gyakorlatokat tanít.

Megfelelő szakmai határok között **olyan környezetet teremt, amelyben az idősebb ember képesnek, értékesnek, aktívnak és a közösség részének érezheti magát.**

6.1. Az idősödés pszichológiai oldala

Az öregedés természetes életszakasz, de minden ember másképpen éli meg.

Van, aki 70 évesen is fiatalnak érzi magát, terveket készít, utazik, sportol és új dolgokat tanul.

Más már 60 évesen úgy gondolkodik:

„Én ehhez már öreg vagyok.”

Ez azért fontos az edző számára, mert az ember **önmagáról alkotott képe hatással lehet a viselkedésére.**

Ha valaki úgy gondolja, hogy az életkor előrehaladtával szükségszerűen gyengévé, bizonytalanná és passzívvá kell válnia, könnyebben lemondhat a fizikai kihívásokról.

Kialakulhat egy negatív folyamat:

„Ehhez már öreg vagyok.”



kevesebb aktivitás



fizikai képességek csökkenése



a negatív meggyőződés megerősödése



még kevesebb aktivitás

Az edzés egyik legfontosabb pszichológiai hatása lehet ennek a körnek a megtörése.

6.2. Az életkorral kapcsolatos sztereotípiák

A társadalomban számos sztereotípia él az idősebb emberekkel kapcsolatban.

Például:

- az idősök gyengék,
- lassúak,
- nem tudnak új dolgokat megtanulni,
- nem szabad komolyan terhelni őket,
- már csak „szinten tartani” lehet őket,
- nem érdeklődnek az új dolgok iránt.

Ezek az általánosítások nemcsak pontatlanok, hanem az edzői munkát is negatívan befolyásolhatják.

Ha az edző eleve alacsony elvárásokat támaszt a vendéggel szemben, könnyen **alulterhelheti**.

Edzői alapelv

Ne abból induljunk ki:

„Mit tudhat még egy 75 éves?”

Hanem:

„Mire képes ez a 75 éves ember?”

A különbség alapvető.

6.3. Önbizalom és mozgásbiztonság

A fizikai képességek és az önbizalom kölcsönösen hatnak egymásra.

Ha valaki bizonytalannak érzi magát:

- kevesebbet mozog,
- kerüli a nehezebb helyzeteket,

- félhet a lépcsőtől,
- kerülheti az egyenetlen talajt,
- nem merhet új mozgásformákat kipróbálni.

Ez hosszabb távon tovább csökkentheti a képességeit.

A megfelelő edzés ennek ellenkezőjét idézheti elő:

sikeres feladat



„Meg tudom csinálni.”



növekvő önbizalom



nagyobb aktivitás



további fejlődés

A sikerélmény tehát nem csupán kellemes mellékhatás.

A fejlődés egyik motorja lehet.

6.4. Az eleséstől való félelem

Az elesés szenior korban nemcsak fizikai, hanem pszichológiai kérdés is.

Egy korábbi elesés után az ember akkor is félhet, ha fizikailag már képes lenne biztonságosan mozogni.

A félelem következménye lehet:

- óvatosabb járás,
- aktivitás kerülése,
- lakás elhagyásának csökkenése,
- lépcső kerülése,
- társas programok visszautasítása.

Ez újabb negatív kört hozhat létre:

elesés → félelem → kevesebb mozgás → gyengülés → romló egyensúly → növekvő elesési kockázat.

Mit tehet az edző?

Biztonságos környezetben, fokozatosan adhat vissza sikerélményt.

Például:

biztos támasz → egyszerű egyensúlyfeladat → siker → nehezítés → újabb siker

A cél nem az, hogy azt mondjuk:

„Ne félj!”

Hanem hogy olyan tapasztalatokat teremtsünk, amelyekből a vendég maga érzékeli:

„Ezt már biztonságosan meg tudom csinálni.”

6.5. Motiváció szenior korban

Nincs külön „szenior motiváció”.

Az idősebb emberek céljai ugyanolyan változatosak lehetnek, mint bármely más korosztályé.

Valaki azért szeretne edzeni, mert:

- egészségesebb szeretne lenni,
- fogyni szeretne,
- erősebb szeretne lenni,
- fájdalom nélkül szeretne mozogni,
- szeretne kirándulni,
- lépést szeretne tartani az unokáival,
- társaságra vágyik,
- jól szeretne kinézni,
- szeretne újra sportolni,
- fél az önállósága elvesztésétől.

Ezért az első kérdés ne az legyen:

„Milyen edzést szeretne?”

Hanem:

„Miért fontos Önnek, hogy jobb fizikai állapotban legyen?”

A válasz sokkal többet mond.

6.6. A funkcionális cél mint motiváció

A szakmai cél és a vendég személyes célja nem feltétlenül ugyanaz.

Az edző gondolkodhat így:

„Növelni szeretném az alsó végtagi izomerőt és az aerob kapacitást.”

A vendég viszont így:

„Szeretnék tavasszal megint túrázni a barátaimmal.”

A kettő valójában összetartozik.

Az edző feladata, hogy a szakmai programot **összekösse a vendég számára értékes céllal.**

Ezért időnként érdemes emlékeztetni:

„Emlékszel, amikor azt mondtad, szeretnél újra kirándulni? Pont ezért dolgozunk most ezen.”

A gyakorlat ettől értelmet kap.

6.7. Belső és külső motiváció

Külső motiváció lehet:

- orvos javasolta,
- család szeretné,
- fogyni szeretne,
- jobb laboreredményt szeretne.

Belső motiváció például:

- élvezi a mozgást,
- örömet okoz a fejlődés,
- szeret a csoporttal találkozni,
- jó érzés erősnek lennie,
- büszke arra, amit meg tud csinálni.

Hosszú távon különösen értékes, ha a mozgás **önmagában is pozitív élménnyé válik.**

A cél az lehet, hogy:

„**Mozognom kell.**”

fokozatosan átalakuljon:

„Szeretek mozogni, mert jól érzem magam tőle.”

6.8. Autonómia – hadd legyen beleszólása!

Az idősebb ember életében több olyan helyzet is kialakulhat, ahol mások döntenek helyette vagy mondják meg neki, mit kell tennie.

Az edzőterem ne legyen még egy ilyen hely.

Érdemes bevonni a vendéget a döntésekbe.

Például:

- Melyik mozgásformát szereti?
- Melyik gyakorlatot nem szereti?
- Mi a fontos számára?
- Milyen célt szeretne elérni?
- Milyen gyakran tud reálisan edzeni?

Az autonómia érzése erősítheti az együttműködést és a hosszú távú elköteleződést.

Ne kezeljük gyermekként!

Ez különösen fontos.

Az idős ember **felnőtt ember**, saját élettapasztalattal, döntésekkel és preferenciákkal.

A segítő szándék sem indokolja a lekezelő kommunikációt.

6.9. Kommunikáció a szenior vendéggel

A jó kommunikáció legyen:

- tiszteletteljes,
- világos,
- egyszerű,
- pozitív,
- konkrét.

Kerüljük a fölösleges szakzsargont.

Nem:

„Most aktiváljuk a gluteális stabilizátorokat a frontális sík kontrolljához.”

Hanem:

„Tartsd stabilan a medencédet, miközben oldalra lépsz.”

A szakmai tudás az edző fejében legyen összetett.

Az instrukció a vendég számára legyen egyszerű.

6.10. Ne beszéljünk „öregesen” a seniorokkal!

A tisztelet nem jelent túlzott óvatoskodást.

Kerülendő lehet a lekezelő, infantilizáló kommunikáció:

„Na, ügyesek vagyunk!”

„Nagyon ügyes néni!”

„Ennyi ebben a korban már bőven elég.”

Sok aktív 60–70 éves ember egyáltalán nem azonosul az „idős ember” szerepével.

A kommunikáció legyen természetes.

Felnőtt ember beszél felnőtt emberrel.

6.11. Pozitív visszajelzés

A pozitív visszajelzés rendkívül fontos, de akkor értékes, ha **konkrét és hiteles**.

Kevésbé hatékony:

„Nagyon ügyes vagy!”

Erősebb:

„Három hete még kézzel segítettél a felállásnál. Most már mind a tízet megcsináltad segítség nélkül.”

Ez tényt közöl.

A vendég látja a fejlődését.

Egy másik példa:

„Amikor kezdtünk, 15 perc után elfáradtál. Ma 30 percet végigcsináltál.”

Az ilyen visszajelzés építi az önhatékonyság érzését:

„Képes vagyok fejlődni.”

6.12. A kudarc kezelése

Nem minden edzés sikeres.

Lehetnek:

- rosszabb napok,
- fáradtabb időszakok,
- betegségek,
- kihagyások,
- visszaesések.

Szenior korban különösen fontos megérteni, hogy a fejlődés ritkán teljesen egyenes vonal.

Egy rosszabb teljesítmény nem feltétlenül jelent tartós hanyatlást.

Az edző segíthet reális perspektívát adni:

„Ma gyengébb napod van. Ettől még az elmúlt két hónap fejlődése nem tűnt el.”

6.13. A közösség szerepe

A csoportos szenior edzés egyik legnagyobb értéke lehet a **közösség**.

Az emberek nemcsak edzeni jönnek.

Találkoznak.

Beszélgetnek.

Ismerősöket szereznek.

Várják egymást.

Észreveszik, ha valaki hiányzik.

Ez jelentősen növelheti a programhoz való kötődést.

Egy ponton a motiváció már nem egyszerűen:

„Ma edzenem kell.”

hanem:

„Ma találkozom a többiekkel.”

6.14. Magány és társas izoláció

Az életkor előrehaladtával egyes emberek társas kapcsolatai beszűkülhetnek.

Ennek oka lehet például:

- nyugdíjba vonulás,
- partner elvesztése,
- barátok elvesztése,
- mobilitás csökkenése,
- család távol él,
- kevesebb társas program.

A rendszeres csoportos edzés ebben a helyzetben különösen értékes lehet.

Hetente két edzés nemcsak két fizikai aktivitást jelenthet.

Jelenthet:

két találkozási pontot, két közösségi élményt és két olyan alkalmat, amely strukturálja a hetet.

EDZŐI FÓKUSZ

Fontos kompetenciahatár

Az edző nem pszichológus és nem terapeuta.

Feladata nem a magány vagy a mentális problémák kezelése.

De képes olyan **befogadó közösséget teremteni**, amelynek jelentős pozitív hatása lehet.

6.15. Csoportkohézió

A jó szenior csoportban a résztvevők nem pusztán egymás mellett edzenek.

Kapcsolódnak egymáshoz.

A csoportkohéziót segítheti:

- név szerinti megszólítás,
- közös feladatok,
- páros gyakorlatok,
- játékos feladatok,
- közös célok,
- fejlődés megünneplése,
- alkalmi közösségi programok.

Az edző szerepe ebben jelentős.

Ő alakítja a csoport kultúráját.

6.16. Verseny vagy együttműködés?

A játékos verseny bizonyos csoportokban kifejezetten motiváló lehet.

De óvatosan kell alkalmazni.

A cél ne az legyen, hogy a legjobb teljesítményű ember folyamatosan bizonyítsa fölényét.

Hasznosabb lehet:

- saját korábbi eredmény megdöntése,
- közös csoportcél,
- páros együttműködés,
- játékos feladat.

A legfontosabb versenytárs:

a tegnapi önmagunk.

Ez szenior korban különösen jó szemlélet.

6.17. A játékosság szerepe

A szenior edzésnek nem kell komornak lennie.

A játékosság:

- oldhatja a feszültséget,
- fejlesztheti a reakciót,
- javíthatja a koordinációt,
- növelheti a motivációt,

- erősítheti a közösséget.

Használhatunk például:

- labdákat,
- színes jelöléseket,
- reakciójátékokat,
- páros feladatokat,
- egyszerű memóriefeladatokat,
- ritmust.

A játék azonban ne váljon gyerekessé.

Játékos ≠ infantilizáló.

6.18. Új dolgok tanulása

Az edzés kiváló lehetőség arra, hogy a szenior vendég új készségeket tanuljon.

Ez fontos üzenetet hordoz:

„Még mindig képes vagyok tanulni.”

Ez önmagában is érték.

Új lehet például:

- egy mozgássor,
- egy erőgyakorlat,
- egyensúlyfeladat,
- tánc lépés,
- koordinációs kombináció.

Az edző legyen türelmes.

Lehet, hogy több ismétlés szükséges.

De ne vegye el a tanulás lehetőségét azzal, hogy:

„Ez már túl bonyolult nekik.”

6.19. Testkép és megjelenés

Nem szabad feltételezni, hogy idősebb korban az embereket már nem érdekli a külsejük.

Sok szenior vendég számára fontos:

- testsúly,
- testforma,
- tartás,
- izomtónus,
- ruhák viselése,
- vonzó megjelenés.

Ez teljesen legitim motiváció.

A szenior edzés kommunikációját ezért nem szükséges kizárólag:

betegségmegelőzésre, elesésre és leépülésre

építeni.

Pozitívabb célok is lehetnek:

erősebbnek lenni, energikusabbnak lenni, jobban kinézni, magabiztosabban mozogni, aktív életet élni.

6.20. A nyugdíjba vonulás és az új életszakasz

A nyugdíjba vonulás jelentős élethelyzet-változás lehet.

Egyszerre jelenthet:

- több szabadidőt,
- kevesebb napi struktúrát,
- munkahelyi kapcsolatok csökkenését,
- szerepváltozást,
- új lehetőségeket.

A rendszeres edzés segíthet új struktúrát teremteni.

Például:

kedd és csütörtök 9 óra – edzés.

Ez látszólag apróság.

Valójában stabil pont lehet a hétben.

A rendszeresség pedig az egész életmódra pozitívan hathat.

6.21. Az edző–vendég kapcsolat

Szenior vendégeknél gyakran hosszú távú kapcsolat alakul ki az edzővel.

A jó edző:

- figyel,
- emlékszik a célokra,
- észreveszi a fejlődést,
- érdeklődik,
- következetes,
- megbízható.

Ez bizalmat épít.

A bizalom pedig különösen fontos akkor, amikor a vendég bizonytalan egy mozgásban.

Ha azt érzi:

„Az edzőm tudja, mire vagyok képes, és vigyáz rám.”

sokkal bátrabban vállal megfelelő kihívást.

6.22. Biztonság és kihívás pszichológiai egyensúlya

Az edzőnek két érzést kell egyszerre megteremtenie:

„Biztonságban vagyok.”

és

„Képes vagyok többre.”

Ha csak az első van jelen:

a program túl óvatossá válhat.

Ha csak a második:

a vendég bizonytalannak vagy veszélyeztetettnek érezheti magát.

A jó Szenior Trainer üzenete:

„Nem foglak feleslegesen kockáztatni. De nem is foglak alábecsülni.”

6.23. Függőség helyett önállóság

A jó edző célja nem az, hogy a vendég nélküle semmit ne merjen csinálni.

Éppen ellenkezőleg.

Tanítsuk meg:

- hogyan mozogjon,
- hogyan válasszon terhelést,
- hogyan figyelje saját testét,
- hogyan legyen fizikailag aktív a hétköznapiakban,
- hogyan ismerje fel saját fejlődését.

A végső cél:

kompetensebb, magabiztosabb, önállóbb ember.

6.24. Az edző mint példakép

Az edző viselkedése legalább olyan fontos, mint amit mond.

Ha az edző:

- energikus,
- türelmes,
- figyelmes,
- felkészült,
- pozitív,
- következetes,

az meghatározza az edzés hangulatát.

A Szenior Trainernek azonban nem kell mesterségesen túlzottan lelkesnek lennie.

A hitelesség fontosabb.

A vendégnek azt kell éreznie:

„Ez az ember hisz abban, hogy képes vagyok fejlődni.”

6.25. Az edző nem terapeuta

A szenior vendég időnként megoszthat:

- családi problémát,
- veszteséget,
- szorongást,
- magányt,
- élethelyzeti nehézséget.

Az edző meghallgathatja és emberileg támogathatja.

De fontos a kompetenciahatár.

Ha a probléma pszichológiai vagy egészségügyi segítséget igényel, a megfelelő szakember bevonása szükséges.

Empátia nem egyenlő terápiával.

6.26. A megtartás – miért jár vissza a vendég?

Hosszú távon nem feltétlenül azért jár valaki rendszeresen edzésre, mert pontosan ismeri annak élettani előnyeit.

Visszajárhat azért, mert:

- jól érzi magát,
- látja a fejlődését,
- szereti az edzőt,
- szereti a társaságot,
- hiányzik neki, ha kimarad,
- fontos része lett a hetének.

Ezért a jó szenior program négy pillérre épülhet:

SZAKMAI EREDMÉNY

„Fejlődöm.”

-

BIZTONSÁG

„Jó kezekben vagyok.”

•

ÉLMÉNY

„Szeretek ide járni.”

•

KÖZÖSSÉG

„Ide tartozom.”

Ha mind a négy jelen van, rendkívül erős kötődés alakulhat ki a programhoz.

6.27. A Szenior Trainer motivációs modellje

Egy egyszerű rendszerben:

1. ISMERD MEG!

Mi fontos neki?



2. ADJ ELÉRHETŐ KIHÍVÁST!

Ne legyen se túl könnyű, se teljesíthetetlen.



3. TEREMTS SIKERÉLMÉNYT!

„Meg tudtam csinálni.”



4. MUTASD MEG A FEJLŐDÉST!

„Ma már többre vagy képes.”



5. KAPCSOLD AZ ÉLETÉHEZ!

„Ezért lesz könnyebb a lépcsőzés.”



6. TEREMTS KÖZÖSSÉGET!

„Jó ide tartozni.”



7. ÉPÍTS ÖNÁLLÓSÁGOT!

„Képes vagyok erre.”

Ez hosszú távon sokkal erősebb motivációt teremthet, mint pusztán azt mondani:

„Mozognia kell az egészsége érdekében.”

6.28. Mitől lesz jó egy szenior csoport?

Egy jól működő csoportban:

- mindenkit név szerint ismernek,
- mindenki a saját szintjén dolgozhat,
- senkit nem szégyenítenek meg,
- van humor,
- van kihívás,
- van sikerélmény,
- érzékelhető a fejlődés,
- figyelnek egymásra,
- hiányzik az, aki nem jön,
- az edző szakmailag kontrollálja a folyamatot.

A jó szenior csoport egy idő után **több lesz, mint egy fitnessóra.**

Közösséggé válhat.

6.29. A pszichológiai és szociális tényezők összefoglalása

Terület	Lehetséges probléma	Edzői lehetőség
Önbizalom	„Már nem vagyok képes rá.”	Fokozatos sikerélmény
Eleséstől való félelem	Aktivitás kerülése	Biztonságos gyakorlás
Motiváció	Rendszertelen mozgás	Személyes cél megtalálása
Életkori sztereotípiá	Önkorlátozás	Fejlődés megmutatása
Magány	Társas izoláció	Közösségi élmény
Kognitív kihívás	Bizonytalanság új feladatoknál	Fokozatos tanítás
Testkép	Elégedetlenség	Pozitív, reális célok
Autonómia	Kiszolgáltatottság érzése	Bevonás a döntésekbe
Visszaesés	Motivációvesztés	Perspektíva és újratervezés
Megtartás	Lemorzsolódás	Eredmény + élmény + közösség

6.30. A Szenior Trainer szerepe

A Szenior Trainer egyszerre:

szakember, aki érti az edzés folyamatát,

tanár, aki megtanít mozogni,

motivátor, aki segít meglátni a fejlődést,

közösségépítő, aki kapcsolatokat teremt,

de **nem orvos, nem pszichológus és nem terapeuta.**

A szerepek közötti határok ismerete a professzionális működés része.

FEJEZETÜZENET | A legfontosabb gondolat

A szenior edzés nemcsak fizikai képességeket fejleszt. A jól felépített mozgásprogram erősítheti az önbizalmat, az önállóság érzését, társas kapcsolatokat teremthet, közösséget adhat és hozzájárulhat ahhoz, hogy az ember aktív résztvevője maradjon saját életének.

EDZŐI FÓKUSZ | Ezt jegyezd meg!

Lehet, hogy te úgy gondolod:

„Ma erőt, egyensúlyt és állóképességet fejlesztettünk.”

A vendéged azonban egészen mást vihet haza:

„Meg tudtam csinálni.”

„Erősebb vagyok, mint gondoltam.”

„Várnak rám a többiek.”

„Van még bennem rengeteg lehetőség.”

És a Szenior Trainer munkájának egyik legnagyobb értéke éppen ez:

nem az életkort próbáljuk megállítani – hanem abban segítünk, hogy az ember minél tovább aktívan, önállóan és örömmel élhesse az életét.