



Venkovní hřiště pro seniory SE DOSTÁVAJÍ DO MÓDY

PRO UDRŽENÍ KONDICE DO VYSOKÉHO VĚKU JE NEJDŮLEŽITĚJŠÍ DOSTATEK POHYBU. NE KAŽDÝ MÁ ALE MOŽNOST SI DOMA VYBUDOVAT DOMÁČÍ POSILOVNU NEBO CHODIT ALESPŮN JEDNOU TÝDNĚ ZAJÍT PROTÁHNOUT TĚLO NĚKAM DO TĚLOCVIČNY. PŘÍLEŽITOSTI PRO ZDRAVÝ POHYB NA ČERSTVÉM VZDUCHU MŮŽE BÝT I HŘIŠTĚ PRO SENIORY.

Hřiště už není pojem vyhrazený pro sadu prolézaček s pískovištěm určených nejmladší generaci. Kromě dětských hřišť vznikají i „hřiště“ určená pro opačnou stranu věkového spektra populace – tzv. seniorparks. Jejich počet roste – především v Praze, ale i v dalších městech. Jejich vybudování obvykle zařizuje a platí radnice. Ale najdou se i výjimky. „Investory jsou především města a obce, přibývá však i soukromých subjektů, jako jsou penziony, lázeňská centra a seniorské domy. Ti všichni si uvědomují, že je třeba nabízet svým klientům co nejširší možnost využití v jejich areálech,“ říká Markéta Kilingerová ze společnosti Kilfit, která buduje venkovní fitness parky s posilovacími a protahovacími stroji po celé republice.

Není hřiště jako hřiště

Hřiště pro seniory neboli seniorpark samozřejmě nemá podobu zvětšeného dětského hřiště s pískovištěm, klouzačkou a prolézačkou. Mnohem blíží má k posilovně či tělocvičně – jen s tím rozdílem, že je pod širým nebem, s dostatkem zeleně okolo. Zkrátka posilovna v přírodě, kde si každý může zacvičit podle svých potřeb a fyzických možností.

Vybavení hřiště pro seniory tvoří různé druhy cvičebního nářadí – jsou zde „stroje“ určené k protažení, k posilování s vlastní vahou i pro zlepšení motoriky. Cvičení na nich pomáhá zpevnit záda a jiné pro seniory problematické partie nebo třeba udržovat rovnováhu. U každého cvičebního prvku je návod, jak se dá tento prvek využít. Některé seniorparks nabízejí též cvičení s odborným trenérem. To už je ale – na rozdíl od cvičení „na vlastní pěst“ – zpoplatněno.

Nejde ale jen o „stroje“. „Hřiště pro seniory by mělo být oázou aktivního odpočinku, která nabízí zdravou zábavu na čerstvém vzduchu,“ říká k vybavení hřiště Markéta Kilingerová ze společnosti Kilfit. „Mezi cvičením je zapotřebí dodržovat oddychovou chvíli, proto by ve fitparku neměly chybět lavičky, které pak splňují i funkci společenskou. Mnoho seniorů jsou vášnivými cyklisty, je tedy nutné myslet na tuto skupinu a fitpark vybavit i stojany na kola,“ radí.

Vstup na tato „hřiště“ je zdarma a je otevřeno komukoli, nejen seniorům. Potrápít tělo ve „venkovní posilovně“ tak mohou i mladí nebo třeba i děti. Posilovací stroje jsou určeny dětem od 14 let a dospělým včetně seniorů. A ukazuje se, že obliba těchto venkovních tělocvičen jde skutečně napříč generacemi. „Původní koncepce využívání fitness strojů pouze a výhradně mladistvými a seniory se ukázala jako mylná, neboť např.: maminky s kočárkem či dětmi mají ztížené podmínky docházet do klasické posilovny, ale venkovní fitpark je pro ně ideálním místem, kde si mohou zacvičit dle svých fyzických možností. Děti, pro které je takové místo novinkou, vybijí rovněž energii při poznávání nové zábavy. I proto patří naše stroje do sortimentu vhodných doplňků ke stávajícím hřištím a sportovištím, kde si maminka či babička zacvičí, zatímco si jejich ratolesti pod dohledem hrají,“ píše na svých webových stránkách jiný výrobce vybavení pro venkovní fitness parky, firma Colmex.

Odvračenou stranou této otevřenosti je nutnost stejně častých oprav cvičebních prvků, jako je tomu u herních prvků na dětských hřištích – zátěž, kterou musí vydržet, je poměrně velká. Při konstrukci cvičebních prvků se s tím ale počítá. „Početnou skupinu uživatelů fitparků doplňují i teenageři, kteří zde najdou patřičné využití, a nemají tak potřebu navštěvovat a často tak i ničit klasická dětská hřiště, která nejsou stavěná na zátěž dospívající mládeže. Fitness stroje vydrží vzhledem k vandaluvzdorné konstrukci náročné zacházení a uzavřené spoje brání jakékoliv manipulaci ohrožující bezpečnost nebo dlouhotrvající záruku kvality, kterou nabízíme,“ píše na svých stránkách firma Colmex.

Kvalitu a bezpečnost venkovních posilovacích strojů hlídají i normy, jejichž požadavky musí tyto stroje splňovat. „Venkovní posilovací stroje jsou posuzovány dle normy ČSN EN 957 jako Stacionární tréninková zařízení. Již při výrobě je tedy nutné s touto normou pracovat a vyvinout takové výrobky, které zaručí bezpečnost budoucích cvičenců,“ říká k tomu Markéta Kilingerová ze společnosti Kilfit. „Naše stroje byly testovány ve státní zkušební Jablonec nad Nisou,“ dodává.

Praha vede

Hřiště pro seniory jsou zatím k vidění spíše ve větších městech. Vede Praha, kde jich v posledních letech vyrostlo hned několik, v různých městských částech. Praha byla v tomto ohledu průkopníkem – v listopadu 2008 otevřela městská část Praha 6 vůbec první hřiště pro seniory v České republice – ve vnitrobloku na sídlišti Petřiny. Na deseti strojích si tu od té doby mohou všichni zájemci posílit záda, paže nebo nohy. Na radnici se tehdy nechali inspirovat podobnými hřišti v Manchesteru a Madridu, po zkušenostech se radní Prahy 6 poohlíželi i v Itálii.

Hřiště na Petřinách nezůstalo ojedinelým projektem, brzy k němu přibyla další. V Praze 6 vybudovala radnice ještě jedno hřiště pro seniory na Červeném vrchu. Hned dvěma takovými sportovišti se může pochlubit Praha 5 – jedním v horní části parku Sacré Couer, druhým poblíž ulice Lohniského na sídlišti Barrandov. Hned několik venkovních tělocvičen (nejen) pro seniory nabízí městská část Praha 4. „Máme pět seniorparků. K jejich vybudování vedla radnice především snaha o rozšíření spektra možností pro volnočasové aktivity obyvatel naší městské části, v tomto případě s důrazem na seniory,“ říká tiskový mluvčí Prahy 4 Jiří Bigas. „Seniorparks neslouží jen jako prostor pro tělesnou aktivitu, ale také jsou místem s významným sociálním potenciálem. Senioři se tu setkávají, cvičí, debatují, tráví tu svůj čas. Městská část Praha 4 podporuje tuto oblast pořádáním organizovaných cvičení pod dohledem profesionálního lektora,“ dodává.

Když se otevíral první seniorpark v republice na sídlišti Petřiny v Praze 6, objevovaly se obavy, zda vůbec bude o jeho využití zájem – s tím, že se senioři možná budou ostýchat pustit se do cvičení na posilovacích a protahovacích strojích jen tak venku, na veřejném prostranství, kde budou všem na očích. Zpočátku to vypadalo, že by to tak skutečně mohlo dopadnout, seniorům se skutečně na hřiště moc nechťelo – a pravděpodobně tu velkou roli hrál stud. Situace se však změnila poté, co bylo hřiště zařazeno mezi lokality, kde lze cvičit pod vedením cvičitele Davida Hufa. Senioři si tato pravidelná cvičení velmi oblíbili, řada z nich sem od té doby chodí pravidelně.

Od té doby se vnímání hřišť pro seniory a cvičení seniorů hodně změnilo. Když v Praze 4 otevřeli seniorpark v Podolí, s nezájmem cílové skupiny nijak bojovat nemusel. „Zájem o seniorpark předčil veškerá naše očekávání. Je využíván nejen aktivními seniory, ale i lidmi v produktivním věku a v neposlední řadě i mládeží,“ potvrzuje tiskový mluvčí Prahy 4 Jiří Bigas.

Nejen Praha se ale může pochlubit hřišti pro seniory. Mimo Prahu je lze najít třeba v Brně-Černochovicích, v Hradci Králové na Moravském předměstí, v Prachaticích či v Sušici. Z menších obcí se může seniorparkem pochlubit obec Loučná nad Desnou.

Hřiště za všechny peníze

Vybudovat seniorpark samozřejmě není zadarmo. Historicky první hřiště pro seniory v Praze na Petřinách přišlo městskou částí Praha 6 na více než 1,2 milionu korun. Cena hřiště samozřejmě závisí na jeho vybavení. „Výše investice se odvíjí od velikosti areálu, struktury místa, počtu cvičebních strojů a dalších faktorů. Obvykle se výše finančních prostředků za vybudování seniorparku pohybují od 800 tisíc do 2 milionů korun,“ shrnuje zkušenosti z budování seniorparků na území Prahy 4 mluvčí městské části Jiří Bigas. Ne vždy ale musí jít o statisícové či dokonce milionové částky. „Vybudování venkovního hřiště je velmi individuální záležitostí. Záleží na počtu strojů na povrchové úpravě okolo stroju na doplňkovém sortimentu, jako jsou lavičky či stojany na kola,“ říká Markéta Kilingerová ze společnosti Kilfit. „Také není zapotřebí pořizovat hned „plnou výbavu“ – i menší počet strojů zajistí příjemné a funkční cvičení a takový menší park je možné pořídit již v řádu několik desítek tisíc korun. Naše společnost, která nyní vstupuje na trh, nabízí zajímavé zaváděcí ceny,“ dodává Kilingerová. ■

Roman Peterka

KILFIT
venkovní fitness park

Zdvih Lyže Brusle

Twist Surf Váha

V KAŽDÉM VĚKU FIT!

Vyrobena v ČR | www.kilfit.cz